

# Favoriser l'autonomie de mon enfant avec TSA ou trouble du développement cognitif

**Mathilde Canavesio, Keissa Sefiane, Cécile Testud (éducatrices spécialisées) Dr Anita Beggiato et Dr Valérie Vantalou (pédopsychiatres) - Centre D'excellence des Troubles du Neuordeveloppement - Hopital Robert Debré, Paris**

L'autonomie permet à un enfant de se débrouiller au quotidien. L'autonomie se développe petit à petit dans plusieurs domaines de la vie quotidienne. Elle touche les habiletés physiques, la pensée, l'acquisition de connaissances, l'interaction avec les autres, la gestion des émotions etc.

L'acquisition de l'autonomie n'est pas une chose facile pour un **enfant avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou avec un trouble du développement cognitif**, car ces troubles altèrent différentes compétences nécessaires pour comprendre et réaliser seul les tâches de la vie quotidienne. Le manque d'attention, les problèmes cognitifs, les difficultés de communication, les troubles sensoriels et moteurs: autant de troubles liés à l'autisme qui interfèrent dans l'apprentissage de l'autonomie.

En effet, des **difficultés motrices** peuvent mettre l'enfant en difficulté pour s'habiller ou lacer ses chaussures seul.

Une **hyper- ou une hypo-réactivité aux stimuli sensoriels** peuvent entraîner des difficultés pour se laver.

Les **stéréotypies** et les **centres d'intérêt restreints** peuvent entraver l'enfant dans sa découverte d'autres activités que celles déjà connues.

Apprendre à s'habiller, se laver, jouer, travailler seul... Voici quelques conseils, adaptés à cette période de confinement, pour que vous puissiez aider votre enfant à maintenir son niveau d'autonomie ou à acquérir un peu plus d'autonomie dans différentes situations.

## **Maintenir le niveau d'autonomie de mon enfant**

### **1. État des lieux des compétences selon les moments de la journée**

Les différents moments de la journée tels que les repas, la toilette, l'habillage, les devoirs, le jeu etc. requièrent des compétences chez mon enfant. Elles ont été stimulées par moi-même et par les différents professionnels.

L'idée est de pouvoir maintenir le niveau d'autonomie de mon enfant d'avant confinement et dans un maximum de domaines.

Pour cela, il peut être aidant pour moi et l'ensemble de la famille, durant ce quotidien particulier, d'établir la liste des compétences de mon enfant pour chaque étape clef de l'autonomie quotidienne.

Exemple d'une demie journée :

### **PETIT DÉJEUNER:**

- mange seul sa tartine
- boit du lait seul au verre
- sait demander une ration supplémentaire

### **BROSSAGE DES DENTS:**

- accepte qu'on lui lave les dents sans protester pendant **5 minutes** avec une brosse à dent électrique

### **DÉSHABILLAGE / HABILLAGE:**

- enlève son pyjama seul après qu'on lui ait demandé
- enfile seul un jogging et un pull qui s'ouvre sur le devant

### **JEU AUTONOME:**

- utilise ses caisses de jeux structurés pendant **15 minutes** seul

### **DÉJEUNER:**

- mange seul avec ses couverts
- boit seul au verre
- essuie sa bouche seul
- demande spontanément une ration supplémentaire
- reste assis à table pendant **15 minutes**
- sait faire un choix pour son dessert
- peut refuser un aliment *ou* signifier qu'il n'en veut plus en repoussant de la main

## **2. Renforcement des acquis**

Le **renforçateur** est une **récompense** concrète proposée à mon enfant lorsqu'il produit des efforts.

Celui-ci doit être **visualisable** et **décidé en amont**.

Il doit être une vraie **source de motivation** pour mon enfant et surtout il doit être conservé et accessible **uniquement pendant ces moments d'effort**.

En outre, il est important d'**encourager** et de **féliciter** mon enfant, cela est aussi très renforçant :)!

- **Si mon enfant est jeune ou avec des difficultés de compréhension**

Lorsque je sens que certains acquis sont fragiles ou si je crains une régression, la mise en place d'**un emploi du temps visuel** avec des renforçateurs peut être intéressante. Ainsi je sollicite sa motivation à faire les choses!



Exemple de support visuel pour motiver une action en autonomie qui difficile à réaliser.



Exemple de support visuel avec enchaînement d'actions autonomes et source de motivation à la fin (J'utilise des pictogrammes, des photos de mon enfant etc. selon son niveau de compréhension)

- **Si mon enfant a une bonne compréhension et sait lire:**

Un tableau à points peut être réalisé sur la semaine.

L'accumulation de ces points permet alors à mon enfant d'obtenir un renforçateur important à la fin de la semaine!

Je favorise sa coopération et je n'hésite pas à confectionner ce tableau avec mon enfant et à le rendre attrayant pour lui ! Les objectifs d'autonomie à la semaine peuvent également être réfléchis ensemble et s'adapter de semaine en semaine.

Ce type de tableau peut également s'appliquer et se personnaliser aux autres membres de la fratrie s'ils le souhaitent !

**MON TABLEAU DE MOTIVATION !**

**OBJECTIF DE LA SEMAINE :**  
GAGNER MINIMUM 20 SMILEYS POUR  
ACHETER UN MANGA DRAGON BALL Z !



Semaine du .....	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je fais mon lit tout seul le matin	😊	😊	😊	😊		😊	
Je mets mon linge sale dans le panier de la salle de bain le soir	😊	😊		😊	😊		😊
Je fais 1 fiche de devoirs dans ma chambre	😊	😊	😊	😊	😊		
Je mets la table pour le repas du soir		😊	😊	😊	😊	😊	😊

**TOTAL DES SMILEYS : ....**

### 3. Sélectionner les priorités

Si mon enfant a beaucoup de difficultés à maintenir son niveau d'autonomie:

- Je tente de sélectionner les compétences qui vont améliorer la qualité de vie familiale durant le confinement
- Je réduis les objectifs au maximum
- Je ne vais pas être trop exigeant.e afin de préserver la motivation et la coopération de mon enfant (mon objectif est celui de simplifier le quotidien en famille!)

Choisir deux objectifs semble raisonnable.

**Par exemple :** - s'endormir seul

- s'occuper seul pendant 5 minutes

## **Augmenter le niveau d'autonomie de mon enfant : l'exemple du repas**

### **1. Je fais l'état des lieux de ses compétences selon les moments de la journée**

- il reste à table pendant 5 minutes et se lève
- il mange seul avec une cuillère la moitié du plat et un peu son yaourt
- il demande de l'eau de façon adaptée avec guidance (échange d'image)
- il s'essuie la bouche seul lorsque c'est nécessaire sur demande

### **2. J'identifie les compétences que je souhaite travailler/augmenter**

- rester à table 7 minutes
- manger seul la moitié de son plat chaud et entièrement son yaourt
- demander de l'eau de façon adaptée sans guidance au moins 1 fois au cours du repas
- s'essuyer la bouche à chaque fin de repas (je le guide en m'appuyant sur un enchaînement visuel des étapes)

### **3. Je mets en place une procédure d'apprentissage des comportements autonomes**

- je mets en place un planning visuel des tâches autonomes
- je place visuellement une source de motivation (renforceur) aux étapes clés du planning
- je rappelle en le verbalisant, à chaque fois que cela est nécessaire, les objectifs à atteindre pour mon enfant, avec la motivation associée (renforceur)
- je guide mon enfant physiquement lorsque cela est nécessaire
- je n'oublie pas d'encourager et de féliciter mon enfant!

## **Zoom sur le jeu autonome pendant le confinement**

## 1. La place des autostimulations

Les autostimulations ont parfois une place importante dans la vie des personnes avec autisme. Durant cette période de confinement, l'accès à ce type d'activités doit rester possible et peut augmenter pour mon enfant mais il faut que cela reste sous mon contrôle.

Il est parfois même utile d'utiliser ces autostimulations comme renforçateur et de limiter leur accès dans le temps:

→ pour approfondir: <https://www.pedopsydebre.org/post/gérer-les-autostimulations-chez-votre-enfant-autiste-ou-déficient-durant-le-confinement>

## 2. L'aménagement de l'espace pour guider le jeu ou l'activité autonome

### ● Avant de commencer:

- Pour optimiser la concentration de mon enfant, je peux installer son bureau face à un mur nu pour éviter toutes distractions

- Pour mettre en place le jeu autonome, je choisis un moment où mon enfant est calme et disponible

- J'utilise des jeux de courte durée que mon enfant sait parfaitement réaliser seul. Les jeux proposés doivent avoir une fin (puzzles, faire une tour de 5 cubes, enfiler 10 perles, etc.)

### ● Mise en place de l'activité :

- *J'utilise un support visuel (par exemple une bande d'activités):*

→ chaque activité est représentée par une image et scotchée sur la bande. Je veille à adapter le nombre d'activités aux capacités de concentration de mon enfant. Celui-ci ne doit pas être en difficulté pour garder sa motivation !

→ la dernière image sur la bande est choisie par mon enfant ou par moi-même dans le cas où il ne parviendrait pas à faire de choix. Cette image représente donc sa récompense !



- *J'organise son bureau:*

→ **je place à sa gauche** les jeux empilés dans l'ordre de la bande d'activités

→ **je place à sa droite (sur le bureau s'il est assez grand ou bien par terre)**

une caisse vide où votre enfant y dépose l'activité terminée. Il peut alors enlever l'image de l'activité réalisée pour passer à la suivante, et ainsi de suite.

- *Les guidances :*

Dans les premiers temps, il sera peut-être nécessaire que j'apporte une guidance physique à mon enfant (je me place derrière lui, comme son ombre, et j'accompagne ses gestes sans parler) pour lui montrer l'enchaînement des tâches. Puis, s'estompe petit à petit mes guidances et ma présence jusqu'à ce que mon enfant soit capable de le faire seul!

### **3. La limitation dans le temps du jeu autonome**

Certains outils visuels tels que **le time timer, le sablier, ou un simple minuteur de cuisine** offrent aux enfants l'accès à une compréhension du temps qui passe. Ces supports permettent alors d'anticiper et de signifier l'arrêt d'une activité ou du renforçateur.



#### **Les bénéfices:**

- *se repérer dans le temps;*
- *estimer une durée;*
- *diminuer l'intolérance, la frustration face au changement;*
- *anticiper et maîtriser les troubles du comportement*

L'utilisation répétée de ces outils apporte généralement une amélioration des comportements:

- Les troubles de l'attention et l'instabilité motrice diminuent
- L'anxiété et les troubles du comportement, souvent générés par un manque de repères, sont mieux maîtrisés

Lors des premiers essais, l'arrêt d'une tâche reste parfois difficile

(<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-gérer-les-comportements-d-opposition-et-les-crisis-de-rage-pendant-le-confinement>).

Mais cette stratégie répétée dans le temps améliore la compréhension et par conséquent les comportements de votre enfant.

#### **LIENS UTILES:**

<https://www.autismeinfoservice.fr/accompagner/enfant/enfant-autonome>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-faire-son-lit-seul/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-demander-de-laide/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-jouer-seul/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-emy-a-shabiller/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-se-brosser-les-dents/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-sam-a-pointer/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-sam-a-patientser/>

**Pour aller plus loin : apprentissage de la propreté**

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/L-entrainement-a-la-proprete>

[https://www.autismspeaks.ca/siteAutismCaEN/assets/File/Tool%20Kits/toileting\\_french.pdf#frm035BD804D88D251689E227070AF6D0CC](https://www.autismspeaks.ca/siteAutismCaEN/assets/File/Tool%20Kits/toileting_french.pdf#frm035BD804D88D251689E227070AF6D0CC)