

Favoriser les interactions fraternelles en temps de confinement quand on a un enfant avec TSA

Hoang Thi Nguyen (orthophoniste), Noémie Cousin (psychomotricienne), Paola Atzori (pédopsychiatre) **Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent Centre d'Excellence Trouble du Neurodéveloppement – Hôpital Robert Debré – Paris**

Sylvain Grisard (éducateur spécialisé), Alexis Le Corre, Delphine Vuattoux Ph.D (psychologues), Jane Simon (logopédiste), Pr. Nadia Chabane (psychiatre, Cheffe de service). **Service de troubles du spectre de l'autisme & apparentés, Lausanne, Suisse**

En cette période de confinement, la cohabitation des frères et sœurs peut être rendue difficile, notamment lorsque la fratrie compte parmi elle un enfant avec TSA. La promiscuité lors de cette situation particulière peut générer des disputes plus fréquentes, des confrontations dans la gestion des espaces et des envies de chacun. Par ailleurs, la gestion des conflits des enfants, des activités scolaires et ludiques peut empiéter sur le bon déroulement des moments de télétravail ou sur les routines de la journée.

Pour permettre aux enfants mais aussi aux parents de vivre cette situation le plus confortablement possible, voici quelques pistes de réflexion :

Je préserve un espace personnel pour mes enfants

· Espace intime

Pour que chacun de mes enfants puisse se sentir en sécurité, la **préservation d'un espace intime** reste nécessaire. Si la gestion de l'espace est rendue difficile par le confinement, l'espace personnel de chacun peut être matérialisé de façon plus claire : en fonction du lieu d'habitation, cela peut se restreindre à l'endroit où l'on dort (chambre ou lit), où l'on range ses affaires (commode, étagère, boîte, armoire fermée à clé pour les affaires les plus précieuses). Des repères visuels peuvent être ajoutés : écrire le nom de mon enfant, utiliser un sticker, du scotch coloré...



· Espace de repos

Pendant le confinement le niveau sonore, l'agitation peuvent être décuplés et créer chez l'un de mes enfants un besoin d'isolement. Chez l'enfant avec TSA, la dimension sensorielle est importante à prendre en considération, elle peut être à l'origine de ce besoin de tranquillité pour **éviter une surcharge sensorielle**. Ce temps calme peut se faire dans la chambre ou une autre partie de mon logement. Si l'enfant ne se saisit pas lui-même de cet espace ressource, je peux l'y accompagner, et le lui proposer pour se détendre.

Cet espace peut se matérialiser par : une cabane, un coin du salon, sa chambre, un endroit qu'il choisit, dans lequel il se sent bien...



Du matériel spécifique pour favoriser sa **détente psycho-corporelle** peut être proposé : casque anti-bruit, bouchons d'oreilles, aménagement lumineux (tamiser la pièce), couvertures, boîte sensorielle personnalisée.

Je reste garant(e) de la préservation de ce moment, qui permet à mon enfant de jouer en autonomie, se reposer, se calmer...

J'aide mes enfants à développer leurs connaissances sur le trouble du spectre de l'autisme

Le temps du confinement est inédit. Passer toute la journée les uns avec les autres peut modifier certains comportements chez mon enfant mais me permet aussi d'en observer d'autres, moins visibles habituellement (comportements ayant normalement lieu à l'école, par exemple). C'est ici peut être l'occasion d'expliquer à l'ensemble de la fratrie certaines subtilités de fonctionnement de leur frère ou sœur ayant un TSA.

Envisager de façon plus fine le handicap de son frère ou sa sœur, permet à mon enfant de mieux appréhender ses réactions émotionnelles, les comportements parfois imprévus liés au TSA. En comprenant mieux ses particularités, il peut développer davantage d'empathie et diminuer son niveau d'anxiété. Cela lui permet également de relativiser la différence de traitement entre lui et l'autre et de réduire la jalousie relative à l'attention particulière apportée à l'enfant TSA.

Je favorise une communication efficace entre mes enfants

Pour pouvoir maintenir un climat serein, une communication de qualité reste nécessaire entre les membres de la fratrie. Ces règles de communication vont être d'autant plus importantes à observer lors des temps de conflits, de désaccords. En effet, La résolution des conflits, des malentendus entre frères et sœurs va dépendre directement de la façon dont chacun va exprimer ses émotions, ses besoins et ses attentes vis à vis de l'autre. Je favorise donc une communication efficace entre mes enfants pour qu'ils puissent entretenir des relations agréables.

En cas de conflit :

Si mon enfant avec TSA utilise le langage pour communiquer :

- Si mes enfants **parviennent à communiquer**, argumentent, maintiennent un état émotionnel relativement stable : je les laisse trouver leurs propres solutions pour favoriser leurs stratégies de résolution de conflit.
- Si mes enfants **ne parviennent plus à communiquer** (crient, se tapent, deviennent agressifs/violents...), je joue le rôle de **médiateur** pour les aider à trouver un accord. Structurer les échanges et favoriser une communication non-violente entre eux, peut les aider à trouver une issue au conflit :
 1. **J'observe** la situation (que se passe-t-il ?)
 2. J'aide à **exprimer calmement ses sentiments** par rapport à la situation (ex : je suis en colère car tu n'arrêtes pas de venir me voir pendant mon temps de devoirs)
 3. J'aide à **clarifier les besoins** de chacun (enfant 1 : j'ai besoin d'être tranquille pour travailler, enfant 2 : j'ai envie de jouer avec toi)
 4. J'aide à **formuler des demandes claires** (enfant 1 : peux-tu me laisser travailler pendant 30 mn ? enfant 2 : Tu pourras venir jouer avec moi après tes devoirs ?). (CF. fiche "gérer la fratrie en période de confinement")
- Si le conflit ne peut se résoudre, j'y mets fin avant de pouvoir en reparler plus calmement, lorsqu'ils seront émotionnellement plus disponibles.



Si mon enfant avec TSA a peu ou pas de langage :

- Mon enfant utilise efficacement un système de **communication augmentatif** (PECS, Makaton) : je le laisse faire seul ses demandes s'il y parvient. Si besoin, je l'accompagne pour exprimer son besoin auprès de son frère ou sa sœur. Pour que cela soit efficace auprès de la fratrie, je favorise des démonstrations quand je le peux et j'implique mes enfants dans ce système de communication.
- Mon enfant n'a **pas de moyen de communication** mis en place : il aura tendance à signifier ses frustrations par des comportements inadaptés, il est alors important de l'observer et de comprendre ce qui les génère : désir d'un objet, éviter une situation, une activité, attirer l'attention... j'essaie de clarifier au maximum ce à quoi il a accès et les interdits avec des pictogrammes, j'utilise les gestes qu'il connaît pour lui transmettre au mieux l'information et limiter sa frustration.

Pour plus d'informations sur le sujet: [Cliquez ici](#)



Les comportements, même inadaptés, restent une manière de communiquer pour l'enfant avec TSA, je sers dans ce cas de traducteur pour les autres enfants qui ne le comprennent pas toujours. Par mon intervention, j'aide au maintien de l'interaction.

Je stimule des interactions positives dans la fratrie

Mon enfant s'isole plus que d'habitude, les relations sont plus tendues avec ses frères et sœurs. Il est alors important de veiller à ce que chacun de mes enfants

maintien des interactions avec sa fratrie et que celles-ci soient positives et agréables. Ces temps communs peuvent me libérer du temps personnel (pour travailler, me reposer, gérer le quotidien...).

Pour ce faire, je peux proposer différents types d'activités :

- **Le jeu** est une médiation importante et privilégiée entre les enfants, j'encourage donc des jeux **collaboratifs** mais aussi **compétitifs** entre eux. Le choix des jeux peut se faire en fonction des intérêts de chaque enfant. Ils devront s'adapter au niveau de chacun. Si mon enfant présente des intérêts restreints, je peux les utiliser pour stimuler sa motivation à partager des temps ludiques avec ses frères et sœurs. Par ailleurs, les intérêts de mon enfant sans TSA seront l'occasion de partager de nouvelles activités et de développer de nouveaux intérêts. Une liste peut être élaborée afin de pouvoir varier les possibilités et rendre lisible les préférences communes.

Les jeux à table : jeux de société, jeu de cartes, jeux de mémoire, jeux créatifs, activités manuelles (pâte à modeler, collages) etc.

Stimulent des compétences comme l'attention, la concentration, la planification mais aussi les interactions en face à face et les habiletés sociales de façon générale (tour de rôle, échanges verbaux, contact visuel, développement de stratégies en se mettant à la place de l'autre, pour gagner).

Les jeux dynamiques : jeux de cache-cache, parcours moteur, sauter, faire des course-poursuites, des chatouilles, chat perché etc.

Sollicitent l'activité motrice dans l'espace ainsi que les interactions sociales.

Utiles pour limiter la frustration et les moments d'agacement dus au manque d'activité physique.

Attention : l'agitation peut favoriser une certaine excitation chez les enfants et mener possiblement à des disputes. Vous pouvez l'anticiper en limitant l'espace de jeu et sa durée.

Supervisez ces temps de décharge et créez un petit retour au calme (s'allonger au sol et respirer lentement 10 fois, par exemple), avant de passer à une autre activité.

Afin que les enfants apprennent à jouer ensemble, à former une équipe et à être solidaires, vous pouvez proposer des jeux dans lesquels ils devront collaborer pour atteindre la victoire. Pour les soutenir dans cette démarche, vous pouvez vous positionner en tant qu'adversaire face à eux. Ils auront sûrement beaucoup de plaisir à vous battre !

- Les autres temps quotidiens comme les repas, le ménage, peuvent également être l'occasion de développer des relations d'entraide et de plaisir : choisir ensemble le repas et faire la liste des courses, cuisiner ensemble, plier le linge, passer l'aspirateur, mettre/débarrasser la table etc.

Nous définissons ensemble les besoins de chacun

Chaque enfant est différent et présente des besoins propres à son fonctionnement personnel. Pouvoir entendre ces différences reste important pour pouvoir s'y adapter au mieux.

Dans cet objectif, je peux **proposer des points familiaux sur l'organisation** du quotidien de façon régulière. Cela peut-être une façon d'amener la fratrie, au sein de la dynamique familiale, à exprimer ce qu'il souhaite voir modifier, planifier ensemble des activités mais aussi exprimer ses envies, sa frustration concernant une situation...

Parents et enfants ont souvent des points de vue différents sur ce dont ils ont besoin, le fait de distribuer la parole à chaque membre de la famille permettra de mettre en relief les attentes et souhaits de chacun. Ainsi, chaque membre de la famille pourra proposer de nouvelles solutions et faire preuve de créativité dans l'aménagement de la vie au sein du foyer.

Un **emploi du temps** pourra également être élaboré pour chaque enfant, afin que tous visualisent les moments de tranquillité, les temps de devoirs, de partage de tâche de la vie quotidienne... celui-ci pourra être personnalisé par mes enfants selon leurs envies et affiché dans un lieu stratégique, visible de tous (salon, frigo...). Rendre visible les temps de disponibilité et de travail des parents peut aussi être utile.

Pour plus d'informations [Cliquez ici](#)

Si mes enfants présentent des désaccords, il est utile d'instaurer un **règlement de vie commune** pendant le confinement. On peut redonner par écrit et afficher les règlements de la maison, les « bons » **comportements attendus** et les **conséquences** éventuelles en cas de conflits ou de transgression. Vous pouvez donner un aspect important à ce règlement en le faisant **signer par tous les membres de la famille** et en **l'affichant** sur le frigo par exemple.



Je veille à ce que chacun de mes enfants exprime ses émotions/ressentis

Mon enfant peut interpréter la différence d'attention apportée à son frère ou sa sœur TSA comme un "traitement de faveur". Cela peut créer des **émotions négatives** : ressentiment, jalousie, colère. En tant que parent, il est donc important de passer du temps positif avec chacun de mes enfants, si cela est possible. Ainsi, je **favorise le dialogue et l'expression** de ses ressentis.

J'essaye le plus souvent possible d'accueillir les émotions vécues par mon enfant sans juger de leur légitimité mais en essayant d'en comprendre la raison. J'écoute et je rassure.

Exemple de dialogue :

- "Tom m'énerve quand il crie tout le temps"
- "**Je comprends** que tu sois un peu en colère, qu'est ce qui te gêne le plus là-dedans ?"
- "Des fois j'ai envie de te dire quelque chose et il ne me laisse pas parler"
- "Tu as peur que je ne t'entende pas ?"
- "Oui",
- " Tu sais, **je suis là pour t'écouter** même si je ne suis pas tout le temps disponible. On peut prendre un moment seulement tous les deux si tu as besoin de me dire quelque chose".

Ici je valide l'émotion, j'écoute ce que vit mon enfant et le soutiens dans son vécu personnel.

Par ailleurs, les enfants qui partagent leur vie quotidienne avec un enfant TSA peuvent ressentir une certaine culpabilité, celle de solliciter du temps et de l'attention chez leurs parents alors que leur frère ou sa sœur semble en avoir plus besoin. Certains enfants vont donc restreindre leurs demandes pour faciliter la vie familiale et n'expriment pas toujours explicitement ce qu'ils ressentent.

Pour cette raison, je n'hésite pas à rester attentive/attentif aux changements émotionnels de chacun de mes enfants.

Un défi pour la fratrie

Pour amener mes enfants à collaborer, je peux aussi instaurer un « **défi de groupe** » qui consiste à les récompenser pour leurs efforts communs sur un défi particulier. Par exemple, je peux leur proposer une matinée sans cri ou sans insulte. A chaque fois que les enfants sont sages et silencieux, je leur mettrai une petite gommette/autocollant sur une feuille commune tout en les **félicitant régulièrement pour leurs efforts** (ex : « *Oh, Bravo les enfants, je vois que chacun d'entre vous est super sage et joue tranquillement, je vous mets une gommette pour votre défi de groupe !* »)

Une fois que mes enfants ont récolté le nombre de gommettes initialement convenu, ils **ont droit au privilège/à la récompense sur laquelle nous nous étions mis d'accord préalablement** en s'assurant qu'elle fasse plaisir à tous (ex : augmenter exceptionnellement le temps d'écran, regarder un film en

famille, faire un gâteau que tout le monde aime, raconter une nouvelle histoire, etc.). Pour plus d'informations [Cliquez ici](#)

Enfin, si la frustration et les conflits sont trop difficiles à gérer pour tous les membres de la famille, nous convenons des **solutions que chacun peut demander quand il est dans sa « zone rouge »** autant pour les parents que pour les enfants (ex : s'isoler dans une pièce, prendre un bain, demander à ne pas être dérangé pendant un temps donné, prendre un temps d'écran, de musique, etc.). Je n'hésite pas à **demander de l'aide** (ex : appel à ma famille ou à mes amis) quand ma propre frustration devient trop difficile à gérer.

Le bien-être de la fratrie se trouve d'abord dans le bien-être de notre cellule familiale

La situation actuelle est anxiogène, et mon enfant, s'il me sent stressé(e), tendu(e), aura tendance à intégrer chez lui, ces émotions. Les enfants peuvent avoir du mal à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, ils expriment alors parfois leurs difficultés par des comportements d'agressivité ou de retrait. Cela peut, par conséquent, affecter les liens dans la fratrie.

Ainsi, la dynamique familiale et l'humeur de chacun de ses membres pourra, dans une certaine mesure, modifier celle des autres. L'idée est que chacun puisse **s'octroyer des temps de détente**, même courts (parents y compris !), qui permettront de favoriser un climat plus serein à l'intérieur du foyer.

Je trouve du soutien auprès des professionnels qui entourent mon enfant

Je me trouve en difficulté actuellement avec mon enfant, les interactions avec les frères et sœurs deviennent plus complexes... je n'hésite pas à faire appel aux professionnels qui le connaissent, ils pourront me donner des conseils, des idées d'aménagements. Il sera alors intéressant de transmettre toutes ces informations à l'ensemble de la famille.

Si mon enfant disposait au quotidien de procédures précises ou de l'utilisation de renforçateurs (économie de jetons), leur utilisation doit être poursuivie pendant le confinement. Je contacte le/la professionnel(le) qui a mis en place le programme de mon enfant au départ si des modifications doivent être pensées pour s'ajuster au mieux à la situation actuelle.

Dans tous les cas, je reste bienveillant(e) avec moi-même car je fais de mon mieux ! La situation est particulière et tout ne sera pas parfait, mais ce n'est pas grave... :)