

# Utiliser un programme d'activités pour aider votre enfant à être plus autonome



Rester à la maison en raison du coronavirus signifie probablement que les routines de votre enfant sont différentes. En effet, la structure habituellement proposée par l'école et les autres activités ou programmes n'existe plus. Il peut alors être difficile d'occuper votre enfant qui a maintenant beaucoup de temps libre, d'autant que vous devez peut-être également gérer d'autres responsabilités telles que le travail, les tâches ménagères et les soins personnels.

Vous trouverez dans ce document une vue d'ensemble sur la manière dont vous pourriez créer et utiliser un programme d'activités pour aider votre enfant à être plus indépendant. Nous proposons également des suggestions d'activités.

Un programme d'activités est un support visuel sur lequel on utilise des symboles, des images ou des mots pour montrer l'ordre des activités ou les étapes pour réaliser une activité dans un temps donné.



Le type d'activités et de tâches d'un programme varie en fonction des besoins et des capacités de l'enfant, mais il s'agit toujours d'activités que l'enfant a déjà apprises et qu'il peut faire sans l'aide de quelqu'un d'autre. Le niveau d'autonomie d'un apprenant à réaliser un programme d'activités dépendra de son âge, de son développement, etc. Au début, il est possible que votre enfant ait besoin de l'aide d'un adulte afin de suivre le programme d'activités. Dans un sens, un programme d'activités est comme un agenda ou une liste de tâches à accomplir. Il présente les activités dans l'ordre où elles doivent être accomplies et indique à l'enfant ce qui se passe au moment où il regarde le programme, quand ce sera terminé et ce qui va suivre.

De nombreuses recherches scientifiques publiées ont montré que les programmes d'activités sont efficaces pour aider les enfants de tous âges à apprendre à effectuer des activités de manière autonome. Pour les apprenants ayant un TSA ou un autre problème de développement neurologique, les bienfaits des programmes d'activités sont divers :

- Augmentation du temps à la tâche,
- Diminution des problèmes de comportement,
- Transitions entre les activités plus faciles,
- Développement de l'autonomie,
- Meilleure autogestion.



Les programmes d'activités sont souvent utilisés à l'école pour aider les enfants à devenir plus autonomes, mais la bonne nouvelle est qu'ils peuvent être utilisés presque partout, y compris à la maison, et qu'ils sont faciles et rentables à réaliser.

Vous pourriez envisager d'établir un programme d'activités pour votre enfant si son comportement problématique semble s'aggraver de jour en jour, s'il a besoin d'être constamment surveillé ou divertit, ou s'il n'a pas les capacités de jouer seul, si d'autres enfants ou d'autres tâches requièrent votre attention ou encore si votre enfant ne s'occupe qu'avec des appareils électroniques (télévision, iPod, ordinateur, etc.).

Votre enfant est prêt pour un programme d'activités s'il :

- ✓ Peut associer des objets ou des images,
- ✓ Permet à quelqu'un de le guider physiquement pour effectuer une tâche,
- ✓ Peut utiliser ses mains et ses doigts pour gérer des objets,
- ✓ Peut effectuer certaines tâches et activités simples ou brèves sans l'aide d'autrui ou avec un minimum d'aide.

# Élaborer un programme d'activités

La planification et l'élaboration d'un programme d'activités se font en six étapes.

## 1. Décider quand utiliser le programme d'activités

Vous devez d'abord décider à quel moment de la journée vous souhaitez que votre enfant utilise le programme d'activités. Il peut être utile de commencer par la partie de la journée où il est le plus difficile de maintenir l'engagement de votre enfant.

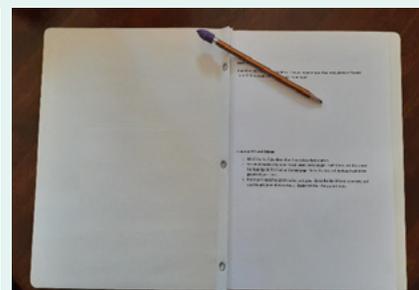
Lorsque votre enfant a appris à suivre le programme d'activités sans l'aide d'une autre personne, vous pouvez utiliser un programme d'activités à différents moments de la journée et pour différentes sortes d'activités.



## 2. Choisir les activités et les tâches

Vous devez décider quelles activités votre enfant peut accomplir dans le cadre du programme d'activités. Les types d'activité sont basés sur les besoins et les capacités de votre enfant. Les activités doivent inclure des choses que votre enfant **sait déjà faire** sans l'aide de quelqu'un d'autre. Toute activité ayant un début et une fin clairs peut être incluse dans un programme d'activités.

De nombreux types d'activités peuvent être intégrés dans un programme, qu'il s'agisse de tâches scolaires comme la lecture, l'écriture et les mathématiques, ou d'activités de bricolage avec le coloriage, le dessin ou la peinture. **N'oubliez pas que les activités prévues dans le programme doivent être des choses que votre enfant peut déjà faire sans l'aide des autres.** Vous pouvez contribuer à accroître la motivation de votre enfant en utilisant des images de personnages, d'animaux ou d'autres objets favoris dans le cadre des activités. Vous pouvez utiliser des objets et du matériel que vous avez déjà sous la main pour créer des tâches.



Les activités d'un programme d'activités doivent être variées pour que l'enfant ne s'ennuie pas. Pensez à alterner les activités que votre enfant aime beaucoup avec d'autres qu'il aime moins. Il est aussi possible de laisser votre enfant choisir quelles activités inclure.

Utilisez ce que vous avez à la maison.

- ✓ Faites des casse-têtes en découpant des photos ou des images.
- ✓ Créez vos propres lettres avec du papier de construction ou en découpant des lettres dans des boîtes de céréales vides.
- ✓ Utilisez du carton pour faire de la vaisselle ou utilisez de vieux ensembles de vaisselle utilisés lors d'une fête.
- ✓ Prenez des pâtes ou des céréales et enfillez-les sur une corde ou une ficelle.

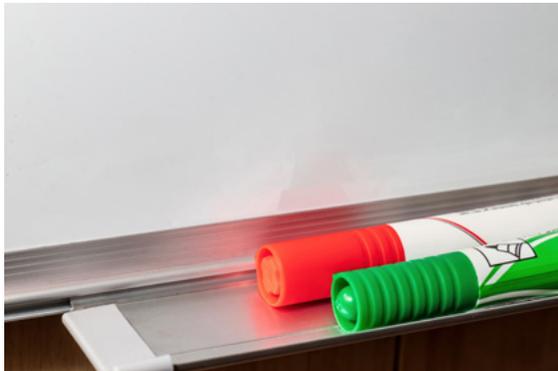
La préparation des tâches autonomes peut devenir une belle façon de réutiliser, de réduire et de recycler le matériel que vous avez à portée de main. Si vous êtes à court d'idées, regardez autour de vous et demandez-vous : De quelle façon le matériel suivant peut-il servir à une tâche autonome?

Veillez à proposer une rotation des tâches pour éviter l'ennui. Le programme d'activités ne doit pas non plus être trop chargé. Il est préférable de commencer par deux ou trois activités et d'en ajouter d'autres quand votre enfant peut suivre le programme en toute autonomie.



### 3. Choisir la présentation du plan

Créez un support visuel pour chaque étape ou activité. Le plan peut être préparé à l'aide d'objets qui représentent les tâches, des symboles, des images ou des mots. Il peut être dessiné sur un tableau effaçable à sec ou sur du papier, et disposé de manière à ce qu'une ou plusieurs activités apparaissent en même temps.



L'horaire peut être organisé de haut en bas ou de gauche à droite. La façon dont vous affichez l'horaire des activités doit être pratique pour vous et votre enfant. Vous devez être capable d'assembler les pièces rapidement et facilement. De plus, votre enfant doit comprendre ce qu'il doit faire, dans quel ordre il doit accomplir les activités et ce qu'il doit faire lorsqu'il a terminé.

### 4. Choisir le nombre d'activités et le type de récompense

Choisissez le nombre d'activités à inclure ainsi que les récompenses que vous pouvez proposer à la fin du programme d'activités. Il est préférable de commencer avec un nombre réduit d'activités et d'en ajouter à mesure que votre enfant s'habitue à utiliser le programme d'activités de manière autonome.

Vous pouvez commencer par 2 ou 3 activités brèves et en ajouter d'autres lorsque votre enfant peut terminer le programme de façon autonome. En augmentant progressivement le nombre d'activités, vous augmentez la capacité de votre enfant à travailler et à jouer par lui-même.

Votre enfant apprendra qu'il peut faire des travaux tout seul, sans avoir besoin de votre aide. Quant à vous, vous pourrez profiter de ce temps pour faire vos propres tâches ou pour avoir un peu de temps pour vous.

Une façon de motiver votre enfant est d'inclure une activité ou un moment à la fin de l'emploi du temps qui pourrait être reçu comme une récompense. Vous pouvez aussi ouvertement proposer une récompense, comme l'utilisation d'appareils électroniques, un jeu avec quelqu'un d'autre, une collation ou une friandise, etc. En proposant la récompense à la fin, vous augmentez les chances que votre enfant termine l'activité volontairement.

## 5. Préparer et organiser

Préparez le plan visuel, organisez les activités et décidez de l'espace où le programme d'activités peut être réalisé. Le plan visuel et le matériel doivent se trouver à proximité de l'endroit où votre enfant accomplira les activités.

## 6. Enseigner le programme d'activités

Une fois la planification et la préparation terminées, il est alors temps d'enseigner à votre enfant à utiliser le programme.



# Mettre en œuvre un programme d'activités

## 1. Donnez seulement la consigne de début

Lorsque vous mettez en œuvre le programme avec votre enfant, commencez par donner les directives initiales. Par exemple, dire « C'est le moment de faire tes paniers! » « Fais tes tâches! » ou « Suis les images ». Adaptez votre consigne au niveau de compréhension de votre enfant. Vous pouvez tout simplement dire « Paniers » ou « Tâches » si votre enfant a un niveau de compréhension plus limité. Pour éviter que votre enfant ne devienne dépendant de vous pour terminer son programme d'activités, ne lui donnez plus d'instructions verbales après lui avoir dit de commencer.

## 2. Positionnez-vous derrière votre enfant

Une fois que vous avez donné la consigne initiale de commencer le programme d'activités, placez-vous derrière l'enfant afin de le guider sans être dans son champ de vision et pour éviter le contact visuel. De cette façon, il se concentre sur la tâche et non sur vous. Lorsque vous incitez votre enfant, vous le ferez également en étant derrière lui.

## 3. Fournissez de l'aide à votre enfant

L'objectif est de ne fournir que le niveau d'aide nécessaire pour que votre enfant puisse terminer correctement le programme. L'incitation physique est importante, car elle augmente la probabilité que votre enfant fasse correctement ce qui lui est demandé.

## 4. Réduisez l'aide offerte le plus rapidement possible

La meilleure approche consiste à offrir davantage d'aide au début et à réduire le niveau d'assistance le plus rapidement possible tout en veillant à ce que votre enfant continue de répondre aux attentes. La meilleure façon de réduire le niveau de soutien physique que vous offrez est d'utiliser d'abord l'incitation physique complète, également connu sous le nom d'enseignement main-sur-main, puis l'une incitation physique partielle, avant de finalement n'utiliser que l'incitation gestuelle. N'oubliez pas de toujours aider votre enfant en vous tenant derrière lui.

# L'incitation physique

## L'incitation physique complète

Il peut être utile de comprendre à quoi ressemble l'incitation physique avant de l'essayer avec votre enfant. Lorsque vous utilisez l'incitation physique, vous utilisez votre corps pour guider celui de votre enfant dans cette tâche. Il peut s'agir de l'aider en mettant vos mains sur les siennes ou en le guidant physiquement pour effectuer une partie de la tâche. Par exemple, si vous voulez que votre enfant sorte le matériel du panier, vous placez votre main par-dessus la sienne et vous l'amenez vers le panier en question. Essayez de faire en sorte que ce soit la main de votre enfant qui agrippe le matériel et non la vôtre afin que ce soit lui qui sorte le matériel du panier. En agissant ainsi, votre enfant pourra mieux comprendre ce qu'il doit faire, et cela favorise le développement de son autonomie.

L'incitation physique peut aussi être utilisée lorsque vous devez diriger votre enfant d'un endroit à un autre, par exemple du panier vers la table de travail. À ce moment-là, vous demeurez toujours derrière votre enfant, vous pouvez placer vos mains sur ses épaules et vous l'aider à se diriger vers le lieu ciblé.

## L'incitation physique partielle

Une incitation physique partielle consiste à guider plutôt qu'à prendre le contrôle. Donc, au lieu de placer votre main sur celle de votre enfant pour la diriger vers le panier d'activité, vous guidez sa main en poussant doucement son poignet vers le panier.

## L'incitation gestuelle

Cette approche implique l'utilisation de gestes, par exemple pointer pour indiquer à votre enfant ce qu'il doit faire. Si nous revenons à notre exemple qui consiste à prendre le matériel du panier, alors il s'agit de pointer tout simplement vers le panier pour inciter votre enfant à prendre le matériel.



*L'incitation physique complète*



*L'incitation physique partielle*



*L'incitation gestuelle*

## Quand diminuer les incitations?

Il est important de diminuer graduellement votre incitation afin que votre enfant apprenne à suivre la séquence des tâches par lui-même, sans que vous ayez à le guider. Offrez uniquement l'aide nécessaire pour que votre enfant fasse ce qu'il doit faire et diminuez votre aide au fur et à mesure qu'il commence à la devancer. Par exemple, si vous prenez sa main pour la diriger vers le panier et qu'il prend le panier sans que vous lui fassiez agripper, vous pouvez lâcher prise tout en vous assurant de demeurer assez près pour éviter qu'il fasse une erreur.

- Si vous retirez l'incitation trop rapidement, il se peut que votre enfant commette des erreurs. Dans ce cas, retournez à l'incitation en utilisant uniquement le degré d'intensité nécessaire pour assurer sa réussite.
- Si vous retirez l'incitation trop lentement, votre enfant pourrait prendre plus de temps à progresser, car il risque de devenir dépendant de votre incitation.

## Étapes de mise en œuvre pour l'enfant

Lorsque votre enfant effectue ses tâches, il doit :

1. Consulter le plan d'activités lorsqu'on lui donne la consigne de travailler.
2. Récupérer la première tâche à terminer selon son plan d'activités.
3. Préparer et effectuer la tâche.
4. Placer la tâche finie dans la boîte des tâches terminées ou la remettre sur l'étagère.
5. Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il ait terminé toutes les activités sur son plan d'activités.



## Idées d'activités

Comme nous l'avons mentionné, les activités choisies doivent être des tâches que votre enfant a déjà maîtrisées puisque vous voulez qu'il soit autonome dans l'accomplissement de ses tâches. N'importe quelle tâche maîtrisée peut faire l'objet de tâches à réaliser dans son programme d'activités. En voici quelques exemples

### Des tâches de triage

- Trier des couleurs ou trier des objets

### Des jeux d'associations

- Associer des logos de voitures, des logos de restaurants ou des personnages que votre enfant aime beaucoup.
- Épeler des mots ou associer des mots d'actions (comme lire, crier, danser ou jouer) aux images qui les représentent.
- Associer le nom des membres de la famille, des amis, des métiers, des drapeaux des pays, des équipes sportives (ou de tout autre champ d'intérêt de votre enfant) à des photos qui les représentent.



Les tâches autonomes sont une excellente façon de continuer à travailler des concepts appris ou à pratiquer la motricité afin que l'enfant entretienne ces compétences. Dans vos bacs, vous pouvez placer des casse-têtes, des lettres magnétiques, des plats, des formes ou des bijoux à enfiler.





Vos bacs à outils peuvent devenir les bacs de rangement pour vos activités. Votre enfant peut assembler des boulons avec les écrous et les vis dans votre coffre à outils.



Votre enfant peut plier ou trier les vêtements selon ses habiletés.



Vous pouvez aussi imprimer ou découper de petites images pour qu'il les colorie.



Vous pouvez également placer dans le programme d'activités de votre enfant une feuille de travail qui touche plutôt des concepts scolaires maîtrisés ou un livre de lecture de son niveau.

## Alterner et développer continuellement

Il est important de varier les activités afin que le programme ne devienne pas monotone pour votre enfant. Vous pouvez préparer une banque d'activités pour pouvoir les alterner chaque jour.

Vous pouvez également profiter des communications avec l'enseignant de votre enfant afin de discuter d'activités à inclure dans son programme. Il est possible que votre enfant ait déjà un programme d'activités à l'école. L'enseignant de votre enfant pourra partager avec vous les activités travaillées à l'école et, possiblement, du matériel supplémentaire.



Vous pouvez aussi continuer de développer les compétences de votre enfant. Enseignez-lui à réaliser de nouvelles tâches ou de nouvelles activités et, lorsqu'il les a maîtrisées, ajoutez-les à votre banque d'activités pour votre programme d'activités.

## Promouvoir l'autonomie

Finalement, n'oubliez pas que le but du programme d'activités est de promouvoir l'autonomie. Ce n'est pas un moment où il convient d'enseigner de nouvelles compétences. L'enseignement se limite à montrer comment suivre les étapes pour accomplir les tâches.

Au début, vous pouvez commencer par une ou deux petites tâches à accomplir afin d'aider votre enfant à maîtriser le fonctionnement de son programme d'activités. Ensuite, vous pouvez augmenter graduellement le nombre de tâches ou la longueur des tâches afin d'augmenter le temps que votre enfant consacre à son programme. En augmentant graduellement la durée, vous augmentez graduellement l'autonomie de votre enfant. Il apprendra alors qu'il peut accomplir du travail seul, sans assistance de votre part.

Vous pourrez également profiter de ce temps pour accomplir vos propres tâches ou pour avoir un peu de temps pour vous.

## Dernières réflexions

Commencez par une ou deux activités seulement et augmentez lentement pour aider votre enfant à prendre confiance en lui. Veillez à ce que les activités que vous inscrivez au programme soient significatives. Essayez de trouver des activités que votre enfant apprécie, qui l'aident à acquérir de l'autonomie et à contribuer à la famille.

Terminez le programme d'activités par une récompense. En terminant par une activité agréable ou une collation, votre enfant aura une bonne raison de travailler. Faites une liste des récompenses que votre enfant peut trouver motivantes. Si vous avez besoin d'idées, observez votre enfant pendant son temps libre ou lorsqu'il a des choix à faire et notez les articles, activités, aliments, etc. qu'il choisit.

Enfin, n'oubliez pas qu'il s'agit d'une activité d'apprentissage pour vous et votre enfant. Soyez patient. L'enseignement et l'apprentissage à la maison peuvent être un nouveau concept pour beaucoup de gens. N'ayez pas des attentes trop élevées, surtout si vous commencez à enseigner, car cela peut entraîner un stress supplémentaire pour vous et votre enfant. Votre objectif est de faire des progrès, pas d'atteindre la perfection.

## Références

Eckenrode, Laurie, Fennell, Pat & Hearsey, Kathy (2003). *Tasks Galore*: Raleigh, NC.

Reeve, Christine, E. & Cabot, Susan S. (2012). *Building Independence: How to Create and Use Structured Work Systems*. AAPC Publishing: Shawnee Mission, KS.

Activity Schedules. *Teaching Exceptional Children*, 41:4, 16-21.

Using Structured Work Systems to Promote Independence and Engagement for Students with Autism Spectrum Disorder. *Teaching Exceptional Children*, 41:4, 6-14.