

Stratégies gagnantes pour gérer les changements durant la COVID-19

Un guide pour les familles d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme ou des défis de développement neurologique



Table des matières

Prenez soin de vous-même	3
Établissez une structure au niveau du temps	3
Structurez l'environnement.	5
Organisez les activités différemment	5
Intégrez des activités scolaires	8
Insérez des tâches ménagères et de soins personnels.	8
Permettez et supervisez le temps d'écran11
Gérez le comportement12
Sources15

Nous vous proposons un guide composé d'idées, de conseils et de ressources pour vous aider à soutenir votre enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme ou des défis neurodéveloppementaux. Nous espérons, avec ces informations, vous permettre de mieux faire face aux réalités changeantes causées par la COVID-19. Nous pensons entre autres à la fermeture des écoles, aux activités annulées et aux perturbations des horaires et des routines quotidiennes qui se sont produites en raison de la distanciation physique.

Prenez bien soin de vous et de vos proches!

Prenez soin de vous-même

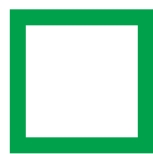
Il est important que vous preniez soin de vous. Mangez régulièrement, dormez, bougez, restez en contact avec votre famille et vos amis et demandez de l'aide si vous en avez besoin (par vidéo/téléphone). Si vous travaillez à la maison, essayez de structurer votre journée de manière à consacrer du temps à votre travail, mais également à votre famille.

Si vous vous sentez submergé par les informations sur le COVID-19, limitez votre temps sur les médias sociaux et les sources d'information. Cherchez des informations auprès de sources fiables, comme le site web du gouvernement du NB ou de Santé Canada, et tenez-vous-en aux faits. Suivez les directives de prévention.

- [Nouveau-Brunswick](#)
- [Santé Canada](#)

Stratégie pour mieux réussir – Prendre du temps pour soi

Utilisez un pictogramme, ou un geste comme faire « non » de la tête ou les pouces en l'air ou en bas pour aider votre enfant à comprendre quand vous êtes disponible et quand vous ne l'êtes pas.



Oui



Non



Établissez une structure au niveau du temps

La rigidité face aux changements, les centres d'intérêts restreints et les comportements répétitifs sont des caractéristiques du TSA qui peuvent rendre les changements de routine et les transitions difficiles. De plus, certains enfants ayant un TSA peuvent avoir des difficultés à comprendre la notion du temps. Il peut donc s'avérer important d'aider votre enfant à structurer sa journée, car les personnes ayant un TSA peuvent ressentir un certain réconfort lorsque leurs activités quotidiennes sont plus routinières.

Il est évident que la routine de votre enfant est grandement touchée par la pandémie. Il peut être difficile pour lui de comprendre pourquoi il ne fréquente pas l'école en ce moment, ce qui pourrait le déstabiliser et le rendre anxieux. Voici quelques suggestions qui pourraient donc vous aider à établir une structure au niveau du temps pour votre enfant.

Notion du temps

Voici une vidéo informative qui explique [comment aider les enfants et les jeunes ayant un TSA à mieux se repérer dans le temps](#).

Routines

Les routines et les événements prévisibles pourraient aider votre enfant à anticiper les activités à venir et à éviter des comportements problématiques. Voici quelques conseils en lien avec les routines :

- **Maintenez les routines existantes** : votre enfant vit déjà beaucoup de changements, donc, dans la mesure du possible, maintenez les routines déjà existantes. À titre d'exemple, si vous avez l'habitude de faire une soirée cinéma le vendredi soir, n'éliminez pas cette tradition en raison de l'augmentation du temps d'écran à d'autres moments.
- **Mettez en place de nouvelles routines** : celles-ci pourraient aider votre enfant à se repérer dans sa journée. Vous pouvez par exemple commencer la journée par un peu d'exercice physique, puis faire la lecture d'un livre avant de prendre une collation.
- **Établissez une routine pour le coucher et le réveil** : ayez des routines courtes et prévisibles. Encouragez votre enfant à se lever et à se coucher aux mêmes heures que d'habitude. Tentez de maintenir les mêmes routines pendant la fin de semaine. Au coucher, visez des activités relaxantes (lecture, musique, méditation, etc.). Évitez le temps d'écran à ce moment-là.

Horaire visuel

Un horaire visuel est un soutien où des objets, des photographies, des mots ou des symboles sont utilisés pour présenter des informations de façon visuelle. Il permet de présenter visuellement la succession d'activités pour la journée, ou pour une période en particulier, en plus de mettre en évidence les changements, les événements spéciaux et les moments de transition. Dans certains cas, l'utilisation d'un horaire visuel encourage l'indépendance et la participation. Même si les activités changent tous les jours, l'horaire visuel crée une routine de structure externe claire qui permet à votre enfant de mieux comprendre ce qui est attendu de lui tout en lui enseignant la flexibilité.

Voici une vidéo qui explique [comment mettre un horaire visuel en place](#).

(Dans cet exemple vidéo, il faut beaucoup de matériel spécifique, veuillez noter qu'il ne s'agit que d'un exemple parmi tant d'autres et que vous pouvez adapter le tout en fonction des ressources que vous avez en main.)

 Déjeuner
 S'habiller
 Se brosser les dents et faire sa toilette
 Jeu libre
 Activité d'artisanat
 Collation
 Jouer dehors
 Jeu libre
 Diner

Stratégies pour mieux réussir – Horaires visuels

- Utilisez un moyen de communication compris par votre enfant (image, texte, etc.).
- Découpez la journée en périodes plus courtes et affichez seulement l'horaire pour cette période.
- Cochez ou retirez les activités lorsqu'elles sont terminées afin que l'enfant puisse suivre le rythme de la journée (faire participer votre enfant si possible).

Transition

La transition d'une activité à une autre est souvent plus efficace lorsque les activités sont prévisibles et lorsqu'elles ont un début et une fin distincts signalés par des indices visuels ou auditifs.

Vous pouvez utiliser un appui visuel comme une minuterie ou une horloge visuelle pour indiquer à votre enfant combien de temps il reste à l'activité. Vous pouvez aussi utiliser des images que vous lui montrez pour lui indiquer progressivement que l'activité tire à sa fin.



Planification

- Réservez-vous du temps de planification : planifiez l'horaire de la journée la veille.
- Permettez à votre enfant de participer à la planification si cela est possible.
- Insérer du temps libre et des moments de détente selon les besoins de votre enfant.

Structurez l'environnement

Il peut être utile de réserver un espace spécifique pour chaque activité de la journée. En effet, cela pourrait aider votre enfant à identifier les activités qui ont lieu dans chaque endroit. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à structurer l'environnement :

- Collez une image sur le mur ou sur le meuble pour indiquer la fonction du lieu.
 - Coin de lecture, coin de détente, jeu de table, activité créative, etc.
- Délimitez les espaces au sol en utilisant du ruban adhésif.
- Alternez les lieux et les personnes lors des activités
 - Lieux : à la table, au sol, dans la chambre, à l'extérieur, etc.
 - Les personnes : certaines activités sont effectuées seules, d'autres avec un membre spécifique de la famille, etc.

Organisez les activités différemment

Préparez-vous une liste d'activités que votre enfant peut réaliser. Placez-les en ordre de préférence, ce qui vous aidera à alterner les activités plus efficacement. Voici différentes façons d'alterner les activités afin de garder l'intérêt de votre enfant :

- **Selon la préférence** – alternez entre les activités plus neutres et les activités que l'enfant aime beaucoup
- **Selon le contexte** – alternez entre des activités plus calmes et des activités qui nécessitent plus d'énergie

Rappelez-vous qu'il s'agit d'un moment d'incertitude et de changements qui peut être stressant pour vous et pour votre enfant. Ne soyez donc pas trop exigeant et encouragez votre enfant à continuer de perfectionner les habiletés qu'il maîtrise déjà, c'est-à-dire à pratiquer des activités qu'il sait déjà faire.

Stratégie pour mieux réussir – « D’abord – après »

- Dites à votre enfant « D’abord nous allons faire _____, après nous ferons _____ ».
- Utilisez des pictogrammes ou des images pour aider l’enfant à comprendre
- Lorsque vous voulez que votre enfant fasse une activité qu’il aime moins, comme faire son lit, permettez-lui ensuite de faire une activité qu’il aime beaucoup, comme jouer aux voitures.

D’abord, fais ton lit



**Après nous jouerons
aux voitures**

Voici une liste de ressources par catégories qui vous aidera à trouver des activités simples pour votre enfant :

Motricité globale

Il s’agit d’activités qui mettent en pratique les mouvements des bras, des jambes et du corps en général, bref qui font bouger votre enfant. N’hésitez pas à participer avec lui! Non seulement cela encouragera votre enfant, mais en plus, vous travaillerez pour garder une bonne santé physique et psychologique.

- **Créez une course à obstacles** où votre enfant doit marcher sur des lignes, sauter, tourner en rond, passer par-dessus des objets, par-dessous, etc.
- **Jouez au ballon** (frapper, rouler, lancer, etc.)
- **Dancez** soit de façon libre en écoutant de la musique, soit en suivant des vidéos de danse sur Internet
- **Faites du yoga.**

Plusieurs sites proposent des idées d’activités pour faire bouger votre enfant. Vous trouverez des exemples dans le tableau ci-dessous.

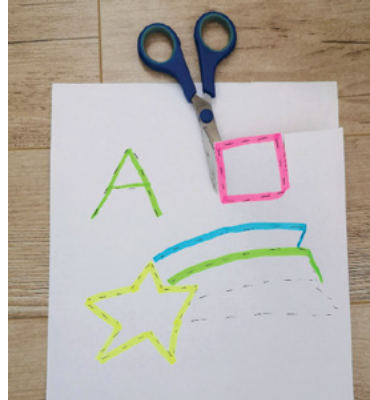
Titre	Description
ACTIF pour la vie	Des plans de leçon d’activités physiques catégorisés par âge (3 à 5 ans, 5 à 8 ans et 8 à 12 ans) et par thèmes
Force4	Des séries et des vidéos pour faire bouger votre enfant
WixxTV	Une chaîne YouTube qui offre des pauses actives ainsi que des vidéos de danse
Bouge en classe avec Jeunes en santé	Des vidéos qui permettent aux jeunes de bouger en classe et qui s’adaptent facilement à la maison

Motricité fine

Il s’agit d’activités qui permettent d’utiliser les muscles des doigts et des mains pour réaliser des mouvements précis. Pensez aux différentes façons d’encourager votre enfant à agripper et à manipuler de petits objets.

- **Enfilez** des perles, des céréales, des billes, des pâtes alimentaires sur une ficelle et créez des bijoux.
- **Triez** des petits objets comme des boutons, des pompons, des billes, des céréales, etc. par catégories ou par couleurs. *Autres variantes* : Utiliser des cartons d’œufs vides ou des moules à muffins pour les trier. Utiliser des petites pinces ou des épingles à linge pour transporter les petits objets d’un lieu vers un autre.

- **Découpez** des formes ou des lignes. Utilisez-les pour en faire des bricolages.
- **Tracez** des lettres, des images et coloriez-les par la suite.
- **Pincez** des épingles à linge et placez-les autour d'une assiette pour créer un soleil.
- **Attachez** des trombones les unes à la suite des autres pour créer la plus longue chaîne possible.
- **Bricolez** en utilisant différents matériaux (papier, tissu, cure-pipe, cure-dent, laine, etc.) et différentes techniques (collage, découpage, papier mâché) qui font bouger les mains et les doigts.



Voici deux guides qui offrent des idées d'activités pour développer la motricité :

- [Je m'exerce à la motricité fine](#)
- [Recueil de jeux collectifs et d'activités de motricité pour les enfants d'âge préscolaire](#)

De plus, en inscrivant « activité de motricité fine » ou « activité de motricité globale » dans des sites de recherche comme Google ou Pinterest, vous trouverez une panoplie d'activités que vous pouvez pratiquer avec vos enfants.

- [Motricité fine](#)
- [Motricité globale](#)

Temps calme et de relaxation

N'oubliez pas de planifier des temps calmes et de relaxation. Votre enfant en a besoin, et vous aussi.

- Allongez-vous sur le tapis, le divan, le lit ou dans une cabane fabriquée avec des draps et des coussins
- Fermez les rideaux, éteignez les lumières au besoin
- Écoutez de la musique calme, des histoires, des méditations
- Pratiquez des respirations profondes

Autres jeux et activités

- **Jeux de tri** – trier des objets par catégorie, par couleur, par forme et identifier la catégorie
- **Dessiner ou colorier** : dessins simples, complexes, codés, des personnages préférés, etc. en utilisant de la peinture, des stylos-feutres, des crayons, etc.
- **Fabriquer** de la pâte à modeler, du sable magique, du « slime », etc.
- **Jouer à faire semblant** – déguisement, figurines, marionnettes, etc.
- **Jeux de construction** – utiliser des blocs, des boîtes vides, des trains, des cubes, etc.
- **Activités sensorielles et sociales** – chatouilles, cachecache, chaise musicale, avion, comptines avec gestuelles, etc.

Intégrez des activités scolaires

La fermeture des écoles inquiète plusieurs parents pour diverses raisons valables et pourrait être une source de stress additionnelle. N'oubliez pas que votre enfant est en apprentissage même s'il ne pratique pas d'activités scolaires. C'est le moment idéal pour continuer de pratiquer les habiletés sociales, les habiletés fonctionnelles et l'autonomie; des apprentissages qui sont tout aussi importants que les tâches scolaires.

Stratégies pour mieux réussir – Activités scolaires

- **Pratiquez l'enseignement dans l'environnement habituel.** Il s'agit tout simplement de profiter des occasions qui se présentent pour apprendre : révisez les mesures en faisant la cuisine, les couleurs en jouant aux blocs, les formes en jouant avec de la pâte à modeler, ou encore les émotions et la résolution de problème en regardant une émission de télévision.
- **Encouragez la lecture**, que ce soit votre enfant qui lise ou vous qui lisiez pour votre enfant. Ne vous concentrez pas uniquement sur les histoires ou les romans. Permettez à votre enfant de faire une recherche sur un sujet qui l'intéresse, de lire des recettes, des articles de journaux, des bandes dessinées ou d'autres genres de textes.
- **Encouragez votre enfant à garder un journal de bord ou un journal intime** dans lequel il peut écrire quelques mots ou quelques phrases chaque jour, avec ou sans images, dans le but de raconter sa journée, de partager son activité préférée, de discuter de ses préoccupations, de créer une liste de ce qu'il veut accomplir, etc. Vous pourriez même l'inviter à créer une bande dessinée s'il a un intérêt pour le dessin. N'oubliez pas de tenir compte des compétences d'écriture de votre enfant.

Insérez des tâches ménagères et de soins personnels

Faites participer votre enfant à des tâches ménagères simples. Les tâches liées aux repas, à la lessive et au nettoyage de la maison peuvent aider à structurer la journée et à établir une routine. Cela permettra à votre enfant de participer et de contribuer à la vie familiale et l'aidera à développer son indépendance. Essayez de rendre les tâches ménagères amusantes et intéressantes et adaptez-les aux préférences et aux capacités de votre enfant.

Quelques activités à envisager :

Triage

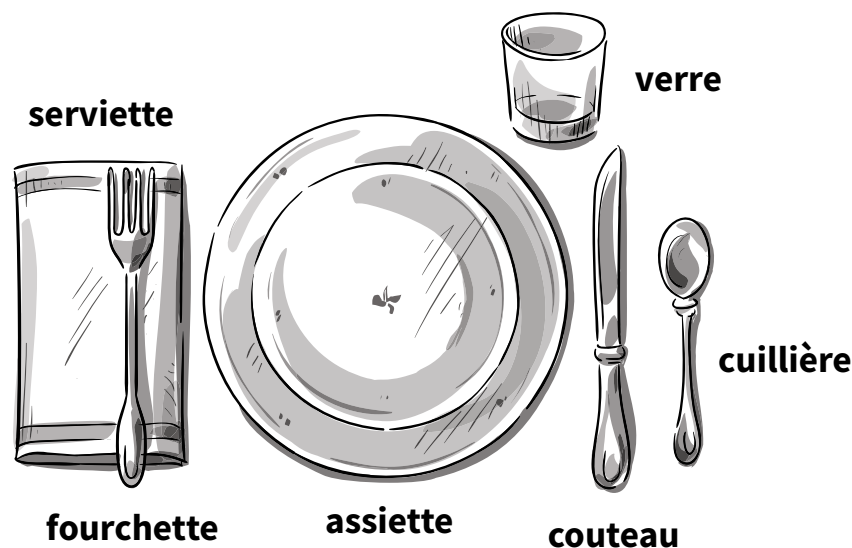
Demandez à votre enfant de trier les couverts (fourchettes, couteaux, cuillères) lorsqu'il range la vaisselle ou les chaussettes assorties lorsqu'il plie le linge.

Plier

Demandez à votre enfant de plier les débarbouillettes, les serviettes, les taies d'oreiller ou autres vêtements

Mettre la table

Demandez à votre enfant de compter les objets nécessaires pour mettre la table pour un repas et/ou de mettre une place pour chaque membre de la famille. Utilisez des napperons pour le guider.



Cuisiner

Faites des recettes simples et demandez à votre enfant de vous aider à laver, peler, couper, mesurer, remuer et verser les ingrédients. Le site « [Les recettes de Babeth](#) » fournit des fiches de recettes illustrées faciles à suivre.

Ranger/nettoyer

Demandez à votre enfant de nettoyer la table, balayer le plancher, laver la vaisselle, changer les draps des lits, ramasser et ranger les jouets ou les autres objets de la maison, mettre le linge dans les paniers ou ranger les vêtements. Ce sont des exemples d'activités qui favorisent l'autonomie et qui aident à structurer la journée.

Hygiène/soins personnels

Aidez votre enfant à devenir plus autonome en le laissant effectuer des soins personnels comme se brosser les dents, se laver les mains et s'habiller. Différentes ressources existent :

- Le site « [Ben Le Koala](#) » : vidéos pédagogiques pour aider votre enfant à pratiquer différentes compétences de soins personnels.
- Le site « [HopToys](#) » : offre également différentes fiches expliquant comment faire ses soins personnels en images.
- Le site du [Centre de ressources sur l'autisme](#) offre également plusieurs ressources à télécharger.

Se laver les mains étape par étape



1 Je retrousse mes manches



2 J'ouvre le robinet à l'aide d'une serviette à usage unique



3 Je me mouille les mains



4 Je ferme le robinet à l'aide d'une serviette à usage unique



5 Je frotte mes mains avec le savon



6 Je frotte mes mains, mes doigts, mes ongles



7 J'ouvre le robinet à l'aide d'une serviette à usage unique



8 Je me rince les mains



9 Je ferme le robinet à l'aide d'une serviette à usage unique



10 Je me sèche les mains



Permettez et supervisez le temps d'écran

En situation normale, les activités impliquant l'utilisation d'écrans (YouTube, télé, iPad, etc.) pourraient être limitées. Toutefois, il faut reconnaître qu'il est possible que le temps d'écran augmente pendant cette période cela est acceptable. Vous pouvez toujours fixer une limite au temps total passé devant un écran chaque jour. Le temps total pourrait être fractionné en petites tranches qui sont réparties pendant la journée. Les activités incluant l'utilisation d'écrans pourraient également être alternées avec d'autres activités, telles que la lecture ou les tâches ménagères. Elles pourraient aussi être utilisées comme récompense pour l'accomplissement d'autres tâches et d'autres activités. Il sera sûrement plus facile pour votre enfant de changer d'activité si les activités qu'il n'aime pas beaucoup ne suivent pas immédiatement les activités impliquant les écrans.

Stratégies pour mieux réussir – Temps d'écran

- Utilisez un avertissement verbal, une minuterie visuelle ou un système de compte à rebours visuel pour faire savoir à votre enfant que le temps d'écran tire à sa fin et qu'il doit passer à une autre activité. Un avertissement verbal, tel que « 1 minute de plus à l'écran », permet à votre enfant de savoir qu'un changement d'activité est imminent. Il existe plusieurs applications de minuterie visuelle gratuites et payantes pour les appareils Android et iOS.
- Utilisez un système de compte à rebours visuel. Cela vous permet de contrôler le compte à rebours, tout en gardant une certaine flexibilité. En effet, l'heure précise n'est pas indiquée comme avec une minuterie visuelle, mais le temps est représenté visuellement et peut être modifié en fonction des besoins du moment. Le système de compte à rebours peut être utilisé pour réduire ou allonger le temps consacré aux activités.

Pour utiliser un système de compte à rebours visuel, vous :

- Montrez le visuel à votre enfant et dites : « Dans quelques minutes, nous éteignons l'ordinateur. » Notez qu'aucune unité de temps n'est définie, car le temps est déterminé en fonction de vos besoins.
- Au fil du temps, retirez un chiffre et rappelez à votre enfant le nombre d'intervalles restants, en vous assurant que votre enfant peut voir les appuis visuels au fur et à mesure que vous les retirez.
- Continuez jusqu'à ce que tous les supports visuels soient retirés. Lorsque vous enlevez le dernier support visuel, vous dites à votre enfant que l'activité en cours est terminée et qu'il est temps de passer à l'activité suivante.



Les systèmes de compte à rebours visuel peuvent être créés à l'aide de matériel que vous avez à la maison, tels que des notes autocollantes, des tableaux effaçables, du papier de couleur, etc.

Il faut aussi se rappeler que le temps d'écran peut être utilisé pour interagir avec la famille et les amis. Il peut donner de bonnes occasions de rester en contact avec les autres et de pratiquer des compétences sociales comme saluer, parler à tour de rôle, répondre et poser des questions ou commenter. En effet, un soutien social positif est important lorsqu'il n'est pas possible d'être en contact avec les autres. Soyez attentif, votre enfant peut peut-être utiliser les SMS et autres formes de communication électronique de manière autonome, mais il peut avoir besoin d'un soutien pour maintenir ses liens sociaux.

Le temps d'écran peut aussi être un temps d'apprentissage. Il existe de nombreuses options en ligne gratuites qui peuvent divertir votre enfant et qui sont éducatives. En voici quelques exemples :

- [Zoo de Grandby](#)
- [Musée des beaux-arts de l'Ontario](#)
- [C'est pas sorcier](#) – chaîne YouTube au sujet de la science
- [EduMedia Sciences en action](#)
- [Aquarium de Vancouver \(otter cam\)](#)
- [Musée virtuel du Canada](#)
- [Visites de fermes](#)
- [Le Louvre](#)
- [Découvrir l'univers](#)
- [Grande Muraille de Chine](#)

Si votre enfant a accès à Internet, il est important de surveiller sa consultation des réseaux sociaux, tels que Facebook, Instagram et des médias d'information. Bien que ces médias vous permettent, à vous et à votre enfant, d'accéder à des informations importantes et de maintenir un contact social avec votre famille et vos amis, ils peuvent également surcharger votre enfant avec des contenus qui pourraient causer de l'anxiété.

Gérez le comportement

De nombreuses personnes ayant un TSA ou des défis neurodéveloppementaux réussissent mieux lorsque les routines sont bien établies. Les changements de routine peuvent entraîner des comportements problématiques. La distanciation sociale signifie que les changements de routine sont probablement inévitables, mais vous pouvez soutenir votre enfant en maintenant les routines qui peuvent rester les mêmes, comme le réveil, le coucher et celles de la vie quotidienne. Un sommeil et une alimentation adéquats ainsi qu'une activité physique régulière sont importants pour la santé physique et mentale de tous.

Si votre enfant souffre de troubles du sommeil, le pédiatre Céline Belhumeur donne des conseils pour les aider « [Le sommeil](#) ».

Aussi, Autism Speaks propose une ressource à télécharger qui peut vous être utile, [Stratégies pour améliorer le sommeil des enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme](#).





Stratégies pour mieux réussir – Les nouvelles routines

- Intégrez des activités que vous, d'autres adultes ou des frères et sœurs peuvent diriger, ainsi que des jeux libres ou des activités sensorielles qui ne nécessitent pas d'interaction avec les autres.
- Intercalez les tâches et les activités intérieures et extérieures tout en suivant les directives de distanciation sociale.
- Ayez des attentes simples et assurez-vous de donner à votre enfant beaucoup de commentaires sur son état de santé.
- Commencez par ce qui est le plus faisable et ajoutez lentement de nouvelles activités et/ou augmentez le temps que votre enfant passe à pratiquer des activités qui lui sont familières.

Voici quelques idées pour encourager votre enfant à participer aux nouvelles routines :

Utilisez les intérêts et les préférences de votre enfant pour influencer sa motivation à participer et à accomplir des tâches

Par exemple, si votre enfant aime un certain personnage de dessin animé, utilisez des jouets ou des images de ce personnage pendant les activités ou utilisez le jouet comme récompense pour l'accomplissement des tâches. Les jouets, les aliments, les boissons et les activités que l'enfant aime beaucoup peuvent contribuer à augmenter la volonté de votre enfant de participer à des tâches et à des activités qu'il aime moins. Vous pouvez utiliser une approche du type « d'abord - après » pour montrer à votre enfant qu'une activité qu'il aime suivra une activité qu'il aime moins.

D'abord	Après
<p>Chaussure</p> 	<p>Jouer dehors</p> 
<p>Laver la vaisselle</p> 	<p>Tablette</p> 

Offrez des choix à votre enfant

Nous sommes tous motivés par des choses qui nous plaisent et le fait d'offrir un choix peut contribuer à accroître la motivation de votre enfant à accomplir des tâches et à participer à des activités. Il est possible de permettre à votre enfant de faire des choix tout en gardant le contrôle des activités. Par exemple, vous pouvez lui proposer de choisir entre des tasses de différentes couleurs, les aliments à manger pendant un repas, l'ordre dans lequel les tâches sont accomplies ou le fait d'accomplir à tour de rôle certaines parties d'une tâche.

Choix



Intercalez les tâches que votre enfant trouve difficiles avec celles qu'il peut facilement accomplir

Lorsque vous variez l'ordre des tâches, vous favorisez la réussite et augmentez la probabilité que votre enfant réagisse de manière appropriée lorsque des activités plus difficiles lui sont présentées. Par exemple, planifier une activité de lecture entre une activité artistique et une activité musicale peut permettre à votre enfant de profiter de ses activités préférées avant et après une activité qu'il aime moins plutôt que de manifester un comportement non désiré pour éviter cette activité.

Assurez-vous que votre enfant a les compétences pour accomplir ce qui lui est demandé

Il doit être capable de comprendre ce qui est attendu de lui et d'utiliser ce qu'il sait. Demander à votre enfant de faire quelque chose qu'il ne peut pas faire pourrait entraîner un comportement indésirable. Votre enfant peut avoir besoin d'aide pour faire face à la situation et autogérer son comportement.

Variez pour influencer la motivation

La répétition d'activités peut être ennuyeuse et entraîner des comportements non désirés. Variez souvent les activités, le matériel, l'ordre des tâches et les récompenses.

Activités à l'intérieur	Activités à l'extérieur
Cuisiner	Marche/course
Jeux – jeux de société, jeux de cartes, jeux vidéos	Bicyclette
Musique et danse	Faire une promenade avec votre chien
Chasse au trésor	Jardinage/aménagement paysager
Artisanat et bricolage	Observation des oiseaux
Tâches ménagères	Faire un tour en voiture
Yoga/exercice	
Lecture	
Jouer avec des jouets	

Vous pouvez encourager votre enfant à pratiquer des stratégies d'adaptation et d'apaisement qu'il connaît et qu'il utilise déjà, comme se bercer dans une chaise à bascule, écouter de la musique, respirer profondément, faire du yoga, etc. Vous pouvez ajouter la pratique des stratégies d'adaptation et d'apaisement à la routine quotidienne. Soyez également attentif aux signes d'anxiété afin de pouvoir rappeler à votre enfant de pratiquer ces stratégies si nécessaire. Si votre enfant n'en a pas appris, il peut être utile de lui en enseigner.

Voici quelques idées de stratégies d'adaptation et d'apaisement :

Respiration profonde

Également connue sous le nom de « respiration en boîte » ou « respiration carrée ». Cette technique propose des respirations lentes et profondes pour inciter la relaxation. Vous commencez par expirer. Ensuite, inspirez doucement par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez votre souffle pour un compte de 4. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4. Retenez à nouveau pour 4. Répétez 2 à 3 fois.

Voici des vidéos et d'autres ressources pour vous aider à pratiquer la respiration et le retour au calme.

- [Comment apprendre aux enfants à respirer pour se calmer](#)
- Exercices de respirations pour les enfants :
 - [4 exercices de respiration](#)
 - [Les exercices de respiration pour enfant](#)
- [Méditation pour enfants](#)
- [Méditation en famille](#)
- [Respiration pour enfants : la cohérence cardiaque](#)



Yoga/Exercice

Le mouvement physique est une stratégie qui a déjà fait ses preuves pour faire face aux périodes de stress. L'exercice simple peut comprendre le yoga, l'utilisation d'un compteur de pas (comme une montre Fitbit), la marche à l'extérieur ou des programmes d'exercice en ligne.

Il existe de nombreuses ressources en ligne pour apprendre et pratiquer des exercices simples à la maison.

- [Yoga pour enfants](#)
- [Yoga pour les petits – Le lynx dans le Grand Nord](#)
- [Yoga pour enfants : 15 postures anti-stress](#)
- [Yoga – Outils et ressources pour intégrer le yoga dans votre programmation d'activités quotidiennes](#)

Sources

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). Supporting individuals with autism through uncertain times. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. [En ligne]: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-throughuncertain-times>

Hôpital Robert-Depré (consulté 24 mars 2020). COVID-19 et Trouble du Spectre de l'Autisme Que faire à la maison durant le confinement ? [En ligne] : <https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>

Autism Speaks (consulté 24 mars 2020). Sleep. [En ligne] : <https://www.autismspeaks.org/sleep>