

# Les Fêtes à la maison

*Bethany Brewin M.Sc. en ergothérapie,  
ergothérapeute inscrite (ON)*

*Danielle Nolan T.S.I, M.T.S*



**Autism**ONTARIO

# Déclarations

## Langage

- Identité d'abord (p. ex. une personne autiste, un autiste )
- Personne d'abord (p. ex. une personne avec autisme/ayant l'autisme)

# Avis de non-responsabilité

Général

- Les opinions sont celles des présentatrices
- Prendre des décisions éclairées

# Au programme

Les activités visent cinq types de compétences :

- 1) Motricité fine
- 2) Motricité fine
- 3) Sensorielles
- 4) Pleine conscience
- 5) Socio-émotionnelles

# Motricité fine

- Le dessin est une activité qui permet aux enfants de s'exprimer de façon amusante et créative.
- Vous pouvez adapter cette activité pour qu'elle corresponde au stade où se trouve votre enfant.



# Motricité fine

## Matériel :

- du papier
- des outils de dessin :  
crayons de cire,  
marqueurs, craies pour  
tableau/trottoir, crayons  
de couleur, etc.



# Motricité fine

Instructions :

1. Aidez votre enfant à dessiner trois cercles les un au-dessus des autres.
2. Aidez votre enfants à ajouter des détails à son dessin : un visage, des bras en bâton, des boutons ou des éléments de vêtements (foulard, boutons...).





# Motricité fine

- Essayez différents outils pour écrire pour voir ce qui convient le mieux à votre enfant.
- Aider?
  - main sur main
  - tracer
  - modèle/exemple
  - créer un dessin en même temps





# Motricité fine

- Autres options :
  - papier de couleur sombre et craie blanche?
  - crème à raser?
  - tableau blanc? tableau à craie?



# Motricité fine



# Motricité globale

- L'ajout d'un élément ludique peut rendre l'activité physique plus amusante et intéressante.
- Ce jeu est accessible à toute la famille.



# Motricité globale

## Matériel :

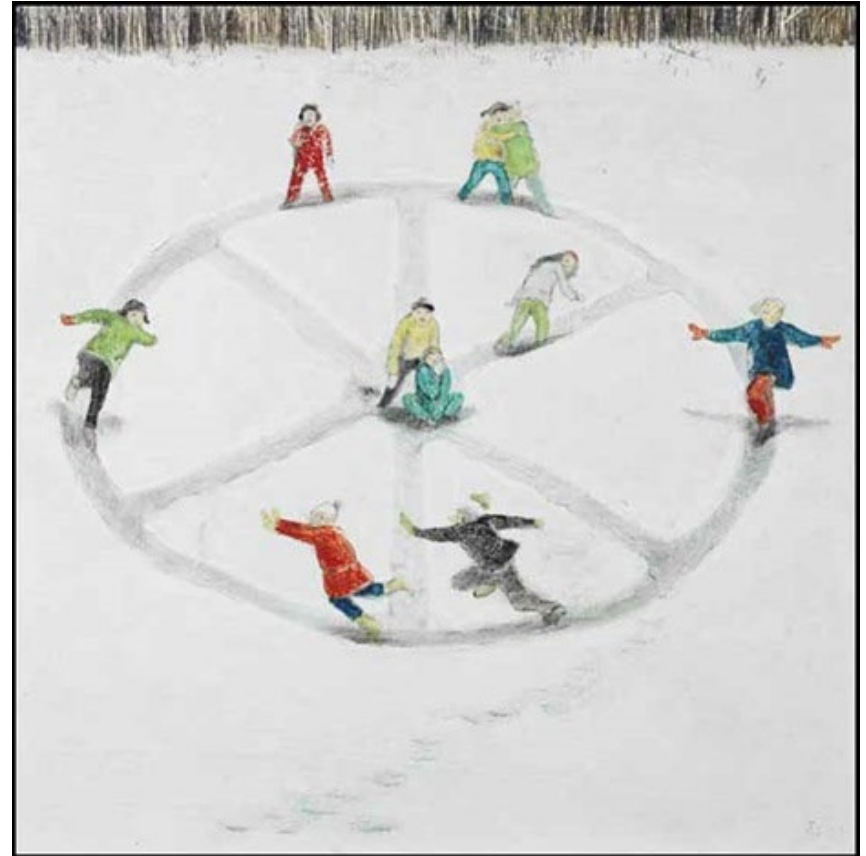
- de la neige
- un grand espace ouvert comme une cour, un parc ou un champ



# Motricité globale

## Instructions :

1. Marchez dans la neige en grand cercles pour créer un chemin.
2. Marchez à travers le cercle pour créer des raccourcis (voir photo).
3. Pour jouer, désignez un joueur qui sera « le loup ». Celui-ci peut poursuivre les autres joueurs, mais tous les joueurs doivent rester dans les chemins créés.



# Motricité fine

Pouvez-vous encourager votre enfant à s'ouvrir à des idées nouvelles en changeant ou en adaptant les règles?

- Pouvez-vous créer une zone de sécurité ou demander un temps mort?
- Pouvez-vous désigner plusieurs personnes comme loups?
- Pour les personnes à mobilité réduite, pouvez-vous utiliser un toboggan ou un « snow coach » adapté pour leur permettre de se déplacer dans la neige?





# Motricité globale





# Sensoriel

- Encourage l'exploration de différentes sensations de manière contrôlée et sécuritaire.
- Une bac sensoriel fait maison peut facilement être adapté pour convenir à votre enfant.



# Sensoriel

## Matériel :

- un bac, une boîte de conserve ou un bol
- de la neige (ou crème à raser, crème fouettée)
- des petits objets ou objets sur le thème de Noël
- des outils (pinces, ustensiles de cuisine, jouets pour le sable, etc.)
- un chiffon ou une serviette
- facultatif : des mitaines ou des gants





# Sensoriel

## Instructions :

- Remplissez votre bac, votre boîte de conserver ou votre bol de neige, de crème à raser ou de crème fouettée.
- Ajouter des petits objets ou objets sur le thème de l'hiver.
- Votre enfant peut manipuler la neige en portant des gants ou utiliser des outils pour la récolter ou la pelleter.
- Vous pouvez cacher des objets ou créer une liste d'objets cachés pour organiser une « chasse au trésor ».



# Sensoriel

- Sécurité : exploration orale?
- Exploration avec des outils tels qu'une cuillère ou une pelle
- Chiffon ou serviette humide à portée



# Sensoriel



# Pleine conscience

La pleine conscience signifie être conscient de nos pensées, nos sentiments, nos sensations corporelles et notre environnement immédiat.

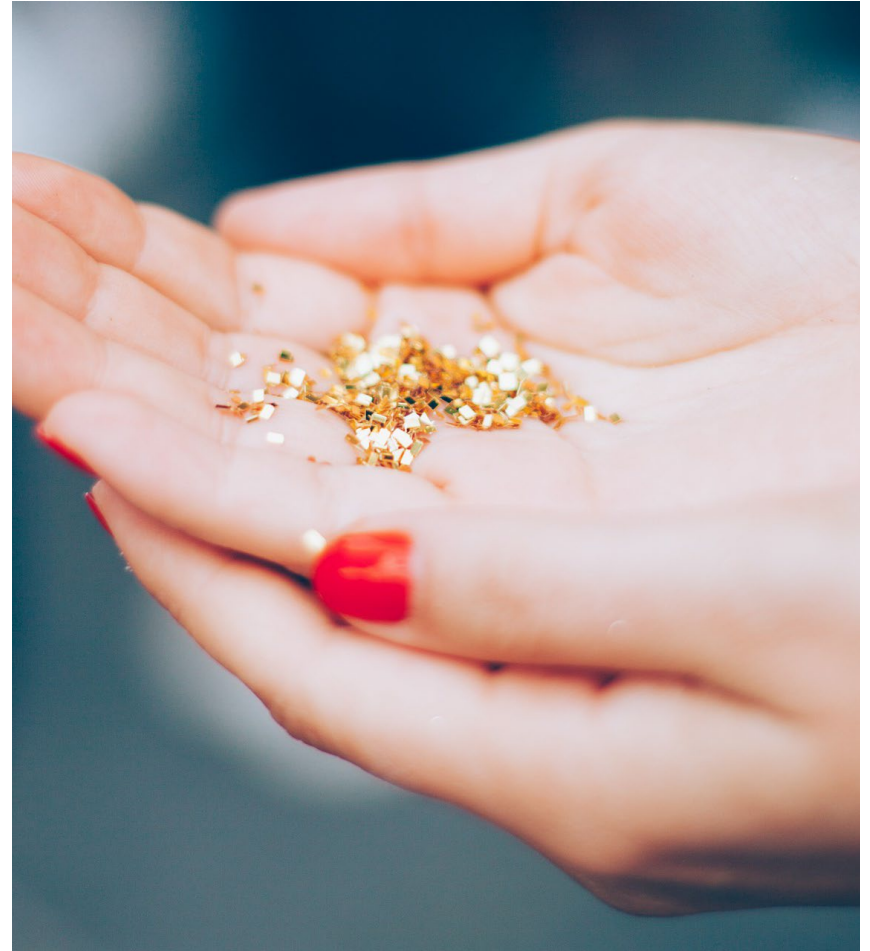




# Pleine conscience

Matériel pour fabriquer un bocal apaisant :

- un bocal ou une bouteille en plastique transparent
- de la colle transparente
- de l'eau
- une figurine préférée
- de la « Super Glue » ou colle chaude
- ajouts : des paillettes, des brillants, des paillettes en forme de flocons de neige

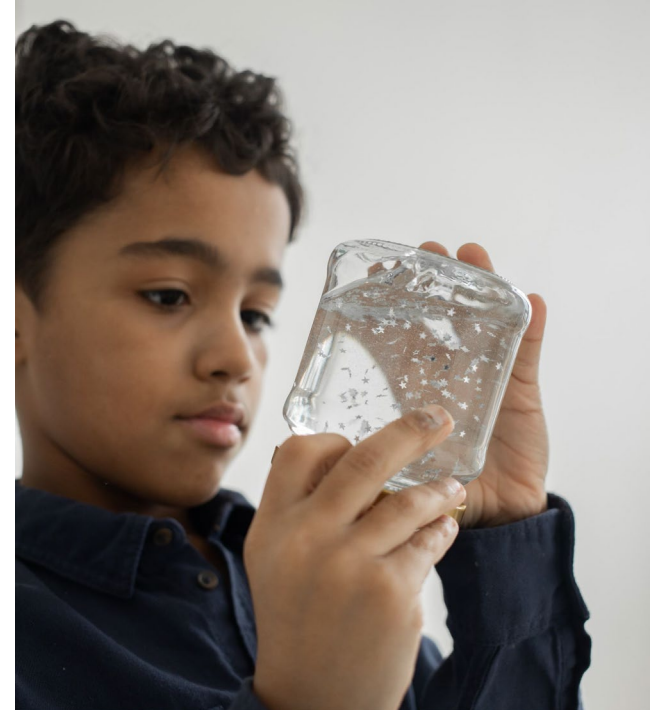




# Pleine conscience

## Instructions:

1. Assurez-vous que votre bocal est propre et sec.
2. Placez votre figurine à l'intérieur du couvercle pour vous assurer que sa taille est bien adaptée.
3. Utilisez de la Super Glue ou de la colle chaude pour fixer la figurine à l'intérieur du couvercle.
4. Laissez sécher l'ensemble (cela ne devrait pas prendre plus de quelques minutes).



# Pleine conscience

Instructions (suite) :

5. Remplissez le fond du bocal de colle (environ  $\frac{1}{2}$  tasse).
6. Demandez à votre enfant d'ajouter ses brillants, ses paillettes et tout autre élément supplémentaire.
7. Versez de l'eau pour remplir le reste du bocal en arrêtant à environ  $\frac{1}{2}$  cm du haut du bocal pour laisser de l'espace pour votre figurine.
8. Recouvrez les contours intérieurs du bocal de Super Glue ou de colle chaude et visser fermement pour retenir l'eau.



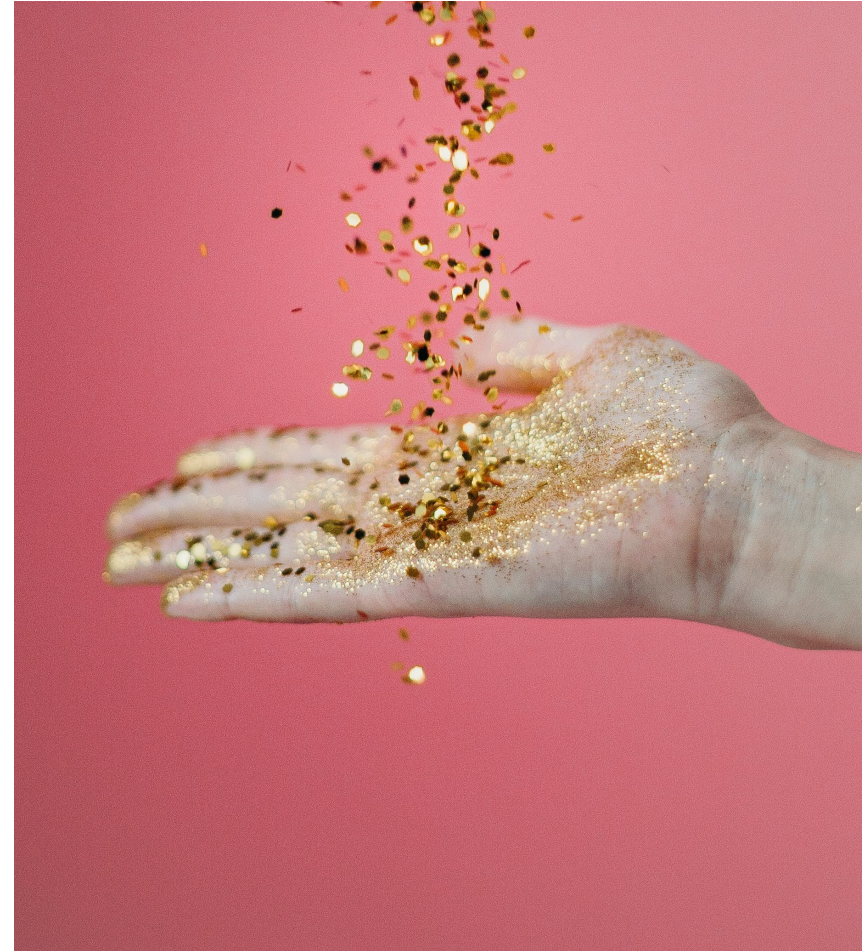
# Pleine conscience



# Pleine conscience

Conseils pratiques pour utiliser votre boule à neige :

- Encouragez votre enfant à jouer doucement avec le bocal.
- Montrez-lui comment les paillettes tombent et tourbillonnent.
- Utilisez la boule à neige lorsque votre enfant est calme et lorsqu'il ou elle est bouleversé(e).





# Développement socio-émotionnel

Une soirée cinéma en famille facilite :

- Une sensibilisation socio-émotionnelle
- L'identification des émotions
- Une compréhension du lien entre les sentiments et les comportements externes
- L'apprentissage des façons de retrouver son calme et s'auto-réguler



# Développement socio-émotionnel

Ce dont vous aurez besoin :

- Votre film préféré sur le thème de Noël
- Un endroit confortable pour se détendre et profiter du film en famille
- Facultatif : des collations



# Développement socio-émotionnel

Questions de réflexion :

1. Qu'est-ce qui t'a plu dans ce film? Pourquoi?
2. Qu'est-ce qui ne t'a plus dans ce film?  
Pourquoi?
3. À ton avis, qu'est-ce que ce film essayait de nous apprendre?



# Développement socio-émotionnel

4. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages était triste?
5. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages était heureux?
6. Y a-t-il eu un moment où l'un des personnages avait peur?
7. Te rappelles-tu d'avoir eu peur, d'avoir été triste ou heureux?

# Développement socio-émotionnel

8. Lorsque le personnage principal était en situation de crise, à qui aurait-il pu demander de l'aide?

9. Lorsque tu as des difficultés ou que tu passes une mauvaise journée, à qui peux-tu demander de l'aide?

# Développement socio-émotionnel

Conseils pratiques pour tirer meilleur parti de votre soirée cinéma :

- Faites votre possible pour vous consacrer pleinement à cette temps passé en famille.
- N'oubliez pas que ce moment est censé être amusant.



# Développement socio-émotionnel



# Ressources

- Autism Speaks- Home for the Holidays resource:  
<https://www.autismspeaks.org/blog/home-holidays-ways-make-sure-your-autistic-child-enjoys-their-break>
- Lakeridge Health- Accessible Holiday Experiences:  
[https://www.lrcss.com/blog/making-the-holiday-experience-more-accessible-for-individuals-with-autism?gclid=Cj0KCQiAIZGcBhCoARIsAGQ0kkp3HRf58jWNwIB4OPjKA7xIFPFR0LLCi384VmWdzKFBKblzTXt\\_W98aAgHuEALw\\_wcB](https://www.lrcss.com/blog/making-the-holiday-experience-more-accessible-for-individuals-with-autism?gclid=Cj0KCQiAIZGcBhCoARIsAGQ0kkp3HRf58jWNwIB4OPjKA7xIFPFR0LLCi384VmWdzKFBKblzTXt_W98aAgHuEALw_wcB)

# Sondage de rétroaction

- Veuillez répondre à chaque question du sondage
- Certaines questions :
  - Comportent une échelle de Likert (échelle à cinq points offrant un éventail de réponse)



- Vous demandent de choisir une seule réponse (réponse unique)
- Vous demandent de choisir toutes les réponses pertinentes (sélections multiples)
- Vous présentent des cases texte où vous écrivez votre réponse

# Références

- Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness in individuals with autism spectrum disorder: A systematic review and narrative analysis. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 3(2), 165-187.
- Hartley, M., Dorstyn, D., & Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 4306-4319.
- Ridderinkhof, A., Bruin, E. I., Blom, R., & Bogels, S. M. (2018). *Mindfulness*, 9(3), 773-791.



# Pour nous joindre

Téléphone : 416 246-9592

Sans frais : 1 800 472-7789

sme@autismontario.com

<https://www.autismontario.com/fr/contactez-nous>



@autismontarioprovincial



<https://www.linkedin.com/company/autism-ontario/>



@autismontarioprovincial



[youtube.com/user/autismontario](https://www.youtube.com/user/autismontario)



@autismONT