

Conseils de vacances pour les familles d'enfants autistes



Se préparer à l'avance

- Utilisez des récits, des vidéos, des images ou des jeux de rôle pour présenter les événements à l'avance. ⁴

S'habituer en douceur aux changements sensoriels

- Introduisez progressivement des décorations, des lumières et des parfums (p. ex., un ornement ou une guirlande lumineuse par jour). ³
- Anticipez les déclencheurs (p. ex., les foules, les odeurs fortes, les lumières vives) et prévoyez des outils de soutien tels que des écouteurs antibruit ou des sorties en dehors des heures de pointe. ³



Maintenir une routine habituelle

- Maintenez des horaires réguliers pour le sommeil, les repas et les activités afin de favoriser la sécurité. ¹
- Lorsque des changements surviennent, créez ensemble un calendrier ou un horaire visuel simple. ¹

Appuyer les transitions¹

- Utilisez des minuteries, des chansons avec compte à rebours ou des tableaux « d'abord-ensuite » (« maintenant-après », « avant-après ») pour aider votre enfant à anticiper ce qui va se passer. ¹



Soutenir les besoins sensoriels

- Aménagez un « coin détente » confortable avec des sièges moelleux, des jouets à manipuler et des collations préférées. ³
- Enseignez l'autonomie sociale (p. ex., en indiquant quand une pause est nécessaire). ³

Corégulation

- Modelez un état de calme en effectuant ensemble une exercice de respiration profonde ou en donnant un câlin rassurant. ²



Flexibilité familiale

- Partagez les besoins de votre enfant en matière de confort avec vos proches.

Situations sociales et offrir des cadeaux

- Pratiquez et planifiez des réponses authentiques aux situations sociales.



Références :

1. Spriggs, A. D., Sturmey, P., et Matson, J. L. (2022). Assessing Transitions During School or Workday and Across the Life Span. In Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorder (pp. 551–575). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-88538-0_24

2. Ting, V., et Weiss, J. A. (2017). Emotion regulation and parent co-regulation in children with autism spectrum disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(3), 680–689. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-3009-9>

3. Nieman J, Wood-Nartker J. (2019). Autism Spectrum Disorder (ASD): Designing Empowering Environments for Sensitive People. The journal of aging and social change, 9(2):67-82. doi:10.18848/2576-5310/CGP/v09i02/67-82

4. Ozdemir, S. (2008). The effectiveness of social stories on decreasing disruptive behaviors of children with autism: Three case studies. Journal of Autism and Developmental Disorders, 38(9), 1689-96. doi:<https://doi.org/10.1007/s10803-008-0551-0>