

## **Autisme et la COVID-19**

### **Maintien des acquis scolaires pour les enfants autistes et la COVID-19**

Dans le contexte du confinement lié à la pandémie de la COVID-19, nombreux sont les articles portant sur le découragement des parents, d'enfant autiste ou non, qui doivent assurer le maintien des acquis scolaires de leur progéniture. La conciliation télétravail-confinement-pandémie constitue assurément une situation des plus anxiogène tant pour les parents que les enfants qui ont perdu leurs points de repères et qui vivent une situation exceptionnelle. Dans le souci de soulager les parents, *Autisme Montérégie* et *Sophie Provost*, orthopédagogue et maman de trois enfants autistes, ont consigné quelques stratégies et photos qui, nous l'espérons, contribueront à améliorer la qualité de vie de nombreux foyers québécois.

#### **Survivre**

##### **- Prendre des pauses au milieu des enfants**

L'une des manières de prendre ses pauses consiste à trouver quelque chose de visuel pour montrer qu'on est en pause. Sophie se met un chapeau sur la tête pour signifier qu'elle est en pause, mais pour certains parents, l'utilisation d'un pictogramme accroché au cou, un lieu physique (coin calme de maman, chambre, etc.), une symbolique représentée par un LEGO vert, jaune ou rouge ou n'importe quelle autre symbolique que l'enfant pourra comprendre, peut être utilisée pour signifier que c'est le temps de la pause du parent. On apprend aux enfants que dans ce contexte, il ne faut parler à son parent qu'en cas d'urgence. Pouvoir s'offrir cette pause lorsque le besoin s'en fait sentir, ne serait-ce que 2 minutes sans être en demande, fait beaucoup de bien.

##### **- Le droit de dire non**

On a le droit de dire non. De dire « plus tard », de dire « est-ce qu'on fait ceci avant », de dire « non, mais tu peux faire ceci ou cela » ou simplement « non, je n'en ai pas envie ». Ça semble simple, mais on a parfois l'impression que parce que l'on est à la maison avec son enfant, on doit « occuper son enfant ». Mais lui offrir d'autres options, lui laisser trouver la solution (un jeu seul aussi) est très formateur pour l'enfant et libérateur pour le parent.

##### **- Vive la bonne fatigue**

Un enfant fatigué d'avoir bien travaillé est un enfant plus calme. Ça peut être de la fatigue physique (un tour de vélo, danser dans le salon, etc.) ou intellectuelle (une activité académique, un jeu de société, etc.), peu importe, elle permet ensuite une période de temps de jeu libre calme, pendant laquelle le parent peut faire ses tâches d'adulte (voir photo).



On tasse la table du salon, on y met un petit tapis et on sort tout ce qu'on trouve qui tourne, balance, roule ou saute et on est parti pour une petite « récréation » qui fait du bien. Les deux préférés ici ? Le grand bol de cuisine en métal qui tourne si bien lorsqu'on s'assoit dedans et le bâton avec un ruban au bout.

Dans le même ordre d'idée, voici un lien qui lui a sauvé la vie bien souvent les jours froids et pluvieux : <https://whatmomslove.com/kids/active-indoor-games-activities-for-kids-to-burn-energy/>

#### **- Prendre le temps d'observer**

Lorsque l'on s'installe en retrait et que l'on prend le temps d'observer notre enfant qui joue, seul ou avec sa fratrie, on peut en apprendre beaucoup sur lui. Où il en est rendu dans ses jeux, les petites choses qu'on pourrait lui amener, des portes d'entrée pour des apprentissages aussi. Et surtout on peut parfois observer de petites choses qui nous rendent si fiers, si heureux d'être là, mais qu'on n'a pas toujours le temps de constater dans la vie qui va si vite.

#### **- Avoir du plaisir, c'est contagieux**

Partager les choses que l'on aime, les intérêts que l'on a ou des choses qu'on aimait faire lorsque nous étions enfants est gagnant. Les enfants peuvent nous surprendre, surtout lorsqu'on partage quelque chose qui nous passionne. Ils le sentent et le plaisir est contagieux.

## **Aménagement des lieux**

#### **- Lui permettre de répondre à ses besoins de manière autonome**

Tous les enfants ont des choses qui peuvent les déranger sans qu'ils puissent le nommer. Ils sont plus à l'aise dans certains contextes ou ils peuvent oublier certains de leurs besoins de base lorsqu'ils sont occupés. Offrir les outils à l'enfant pour qu'il puisse prendre en main ses besoins est une avenue qui facilite la vie de Sophie. Laisser l'enfant choisir ses vêtements, laisser à sa portée de l'eau et des collations, le laisser choisir la luminosité de la pièce, laisser à sa portée des jouets qui permettent de combler certains besoins sensoriels comme des gros saladiers pour tourner, des jouets de texture variées, des choses lourdes à transporter, des coquilles et des lunettes de soleil ou encore un chandail chaud facile d'accès. Ce genre de détails permet de garder l'enfant disponible plus longtemps et diminue également les demandes qu'il adresse à l'adulte.

### - Créer des zones

Créer des zones, dans différentes pièces ou même au sein d'une même pièce, peut faciliter les transitions entre les activités. L'enfant associe tel espace avec tel état d'esprit et il est beaucoup plus rapidement disponible pour l'activité. Il est même possible d'utiliser le même espace, par exemple : s'asseoir à tel bout de la table pour manger et tel autre pour jouer à un jeu de société, ou encore sortir une nappe spécifique lorsqu'on souhaite bricoler (voir les photos plus bas).

### - Rendre le matériel disponible

Si les enfants ont accès facilement au matériel, il est plus probable qu'ils s'engagent d'eux-mêmes dans des activités très enrichissantes sans intervention de l'adulte. Diverses avenues peuvent être envisagées : matériel déjà en place comme des crayons sur une table, rangements ouverts/transparents ou identifiés avec des images, ou pour les plus vieux, des listes d'idées (en mots ou en images) sont différentes avenues à explorer qui peuvent améliorer la qualité de vie.

### - La nouveauté est toujours intéressante

Créer une rotation dans les jeux et jouets « en vedette », créer un bac d'activités « thématiques » ou avoir un espace où sont disposés des activités ou des jouets spécifiques pour un enfant constituent différentes manières d'augmenter l'intérêt de ce dernier.



1- La disposition des enfants lors des repas



2- La nappe de bricolage met dans l'ambiance bricolage et permet aussi de nettoyer plus facilement la gouache et les petits brillants qui se glissent partout.



3- Changement de place et de chaise ou ajout de booster pour être à la bonne hauteur pour écrire, les crayons sur la table et l'environnement le plus épuré possible et on passe en mode « activité de table ». Même le bébé a son activité, ici des pinces et des pompons à placer dans une boîte d'œufs, si on veut que tout le monde reste concentré.



4- Une nappe en tissu parce que c'est plus facile pour lancer les dés et un éclairage légèrement tamisé changent l'atmosphère et on passe en mode jeu de table! À nouveau, bébé a son jeu « à sa mesure » pour participer avec nous.

## Horaire

### - Horaire basé sur les activités

Les horaires basés sur l'heure ont tendance à parfois devenir lourds à gérer et contraignants. En établissant des horaires basés sur les activités du jour, cela offre plus de souplesse au parent, tout en rythmant la journée. Ils ont aussi l'avantage de mettre des limites physiques aux activités plus difficiles à encadrer, par exemple : limiter le moment d'écran en le mettant juste avant un repas. Il est facile pour le jeune de voir que le repas se prépare, que la table est mise et ainsi, de comprendre que le temps d'écran est terminé.

Le « menu » offert par le gouvernement en est un exemple. Il ne donne pas de temps dévolu à chaque activité, mais offre une certaine organisation d'activités dans la journée.

<https://ecoleouverte.ca/fr/files/2020-03-28/MenuEducatif-6e-annee.pdf?ts=1585607580>

### - Avoir une banque d'activités

Planifier notre horaire en déterminant à l'avance les activités à réaliser à chaque jour peut créer une pression qu'on peut éviter. Avoir une liste d'activités qu'on souhaite faire tout en se laissant la liberté de choisir celle que nous avons envie de faire à ce moment précis, nous permet de suivre nos intérêts et l'atmosphère de la maison, tout en ayant tout de même un « plan » global.

Personnellement Sophie essaie à chaque jour de faire un peu de lecture, d'écriture et des mathématiques. Et il peut y avoir une grande différence entre les journées. Certains jours, il n'y a que quelques minutes d'écriture, alors que d'autres jours, les enfants ont une bonne idée et il est possible de passer l'avant-midi à écrire une histoire. Pour le reste, Sophie a simplement une liste mensuelle d'idées d'activités qu'elle introduit lorsque l'atmosphère s'y prête.

## Académique

L'école-maison n'est pas nécessairement d'imiter le modèle de l'école à la maison. À l'école, les groupes obligent une certaine progression « uniforme ». À la maison on peut apprendre bien plus sans suivre ce cadre.

### - La vie réelle, une véritable source d'apprentissages

Les enfants ont souvent la tête pleine d'idées, et ces idées sont souvent pleines d'apprentissages en soi. Un enfant qui dessine, travaille sa motricité fine. Un enfant qui se raconte des histoires avec ses toutous ou ses autos, travaille ses habiletés sociales. Un jeune qui range le lave-vaisselle ou qui cuisine, travaille des stratégies utiles en résolution de problème. Et tous ces apprentissages seront plus solides à long terme que le papier-crayon.

### - Partir de leur jeu et ajouter un petit plus

Il est parfois difficile d'imposer un concept à travailler à un enfant, surtout si on arrive avec nos gros sabots et notre feuille à remplir. Mais il est parfois agréable de l'intégrer dans son jeu. Par exemple, les enfants font des cabanes en coussins? Alors pourquoi ne pas s'improviser facteur et distribuer des lettres à chacun? On lit et on écrit! Ils font des constructions en LEGO? « Hey, regardez ma maison, je la trouve plus jolie lorsque mes briques suivent un ordre rouge, jaune, rouge, bleu, rouge, jaune... » Et voilà des suites en maths!

### - Trouver ensemble des réponses

Les enfants sont curieux, et leurs questions peuvent être le point de départ de tellement de beaux apprentissages! Répondre tout simplement par « C'est une bonne question. Comment crois-tu que l'on pourrait trouver la réponse? » Et c'est parti!

### - Jeux de société et bricolage

On peut apprendre énormément en bricolant et en jouant à des jeux de société. Tous les jeux permettent d'acquérir quelque chose, que ce soit des habiletés sociales, des notions « académiques » ou de résolutions de problèmes, et il n'y a pas mieux qu'un bricolage pour travailler la motricité fine et pour mettre en contexte plusieurs apprentissages acquis dans d'autres activités. Il peut être intéressant de mettre des jeux et des bricolages dans nos journées au même titre que les activités scolaires plus « classiques » comme la lecture.

### - Et les cahiers eux?

Bien entendu, on peut aussi travailler avec des cahiers, des feuilles d'activités imprimées, des applications ou des jeux qui ciblent des apprentissages spécifiques. Mais il n'est pas nécessaire de s'asseoir de longues heures avec de type d'activités. En général, les parents d'école-maison qui travaillent avec des cahiers s'entendent pour dire qu'on couvre facilement le programme en 20 à 30 minutes par jour pour les petits de 1<sup>ère</sup> année et en 1 à 2 heures par jour pour les grands de 6<sup>e</sup>.

### Voici quelques liens intéressants :

#### **LIENS POUR LE PARENT :**

L'école à la maison, comment faire quand on ne se sent pas prêt : un live de la directrice de l'association québécoise d'éducation à domicile : <https://www.facebook.com/AQED.ADMIN/videos/204711983954952/>

Un article ayant pour titre : COVID-19 doit-on jouer au prof ou pas : [https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-enfant-horaire-maison-devoir-lecons\\_qc\\_5e6faf05c5b60fb69ddb90ae](https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-enfant-horaire-maison-devoir-lecons_qc_5e6faf05c5b60fb69ddb90ae)

Un article intéressant sur le jeu libre : <https://cinqminutespourjouer.com/2019/07/11/le-jeu-libre-est-stimulant-et-educatif-eduquer-sans-planifications-mensuels-thematiques/>

Des outils pour les routines : <https://cinqminutespourjouer.com/2020/01/10/le-calendrier-et-autres-outils-pour-faciliter-les-routines/>

#### **BANQUE D'ACTIVITÉS :**

Des idées pour faire bouger les enfants (anglais) : <https://whatmomslove.com/kids/active-indoor-games-activities-for-kids-to-burn-energy/>

Des idées d'activités extérieures :

<https://tinkergarten.com/activities?fbclid=IwAR1mHVhfHjpmvKObuBTQEW4GjG7aOLX54vGGbLZzEgDKpcJot-a3Hlti34E>

Un carnet d'activités intéressantes (on peut en trouver des tonnes, mais celui-ci est bien fait)

[https://drive.google.com/file/d/180KnB5eULuuzFtu5vP6TC20jTs0gBgtU/view?fbclid=IwAR3F\\_Ln88F9o35v8EMiRePp-S7JQgm9wD0fPI4M9Tp1vc8TyDjSfoDfvfVM](https://drive.google.com/file/d/180KnB5eULuuzFtu5vP6TC20jTs0gBgtU/view?fbclid=IwAR3F_Ln88F9o35v8EMiRePp-S7JQgm9wD0fPI4M9Tp1vc8TyDjSfoDfvfVM)

Liste collaborative de liens très variés : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

Un site d'activités variées : <https://www.hugolescargot.com/>

Un YouTube d'une maman qui nous présente diverses ressources : <https://www.youtube.com/watch?v=84ilkJSDeBw>

Liste de lecture offerte par la csdm : <http://bibliotheques.csdm.qc.ca/liste-lecture-pour-survivre-covid-19/>

Des heures du conte en vidéo : <http://heureduconte.ca/>

Bibliothèque Nationale : <https://www.banq.qc.ca/accueil/>

École ouverte Fais ton parcours :

<https://ecoleouverte.ca/fr/resources/browse/?sid=1&fbclid=IwAR3u3pcKKYagauBjorAx9kLW5msTTn4KD3cxxx4-L08sK92RgxCobsm1Q>