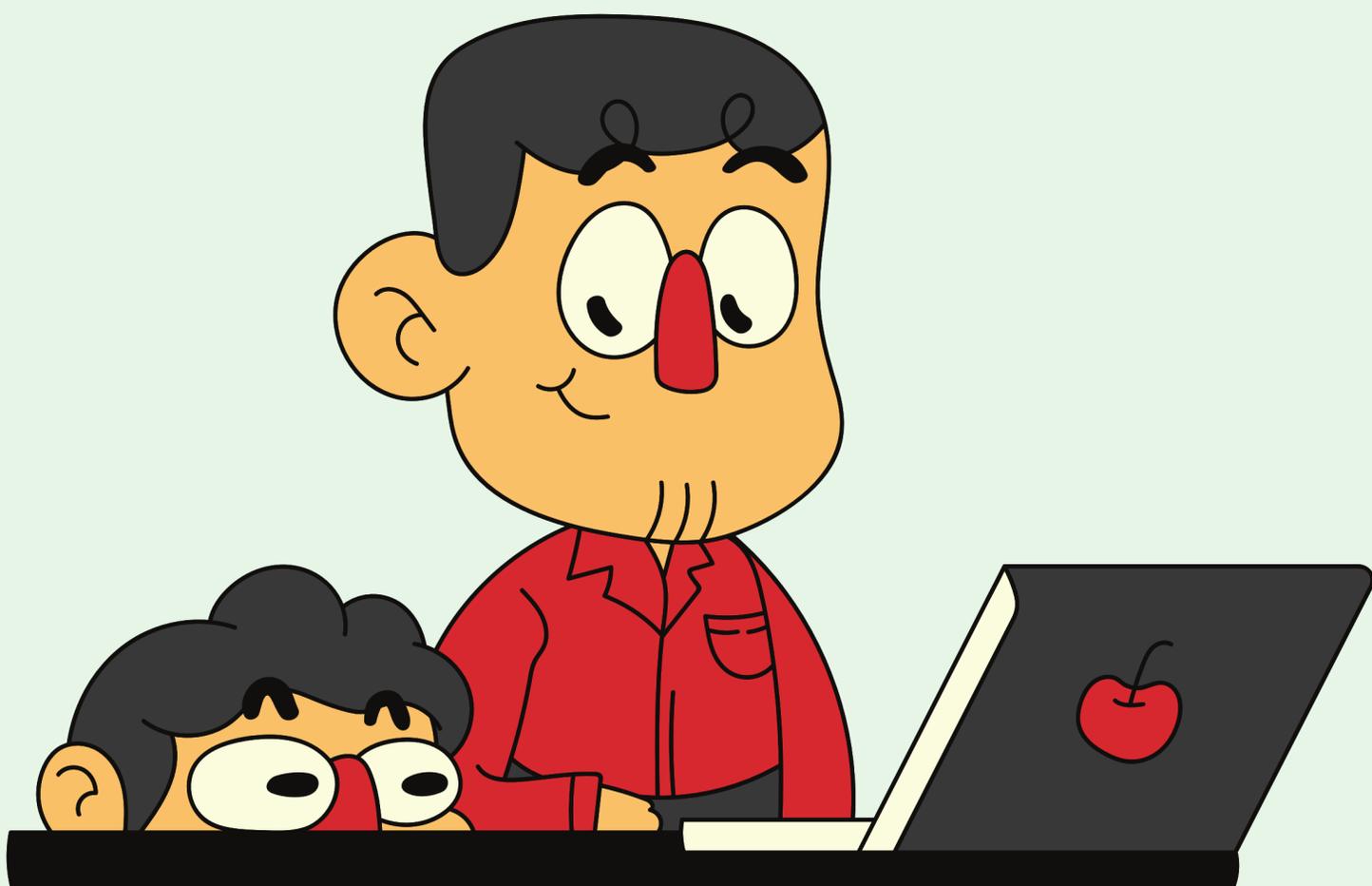


SUPPORT À LA FORMATION

TITRE DES CAPSULES



Par Ariane Hébert, psychologue &
Daphney Drapeau-Létourneau,
éducatrice spécialisée



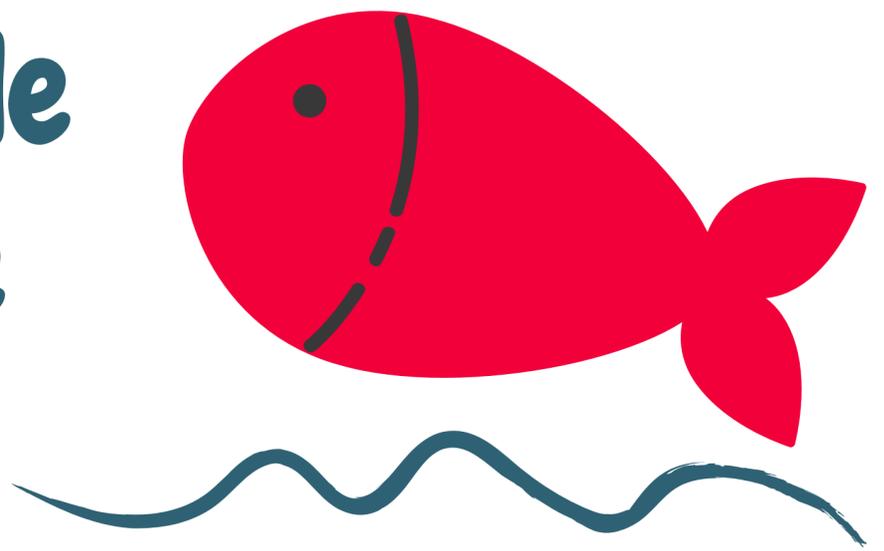
Vole, papillon, vole !

Contrôle attentionnel
Attention partagée

- Éliminer les distracteurs
- Utiliser des pictogrammes et des listes de vérification
- Utiliser des outils pour l'aider à se repérer dans le temps
- Séparer les consignes en petits segments
- Laisser l'enfant réfléchir
- Encourager & motiver
- Offrir un environnement organisé et accessible
- Mettre à disposition des rappels visibles
- Stimuler pour maintenir la mobilisation (ludique)
- Choisir ses batailles

Une mémoire de poisson rouge

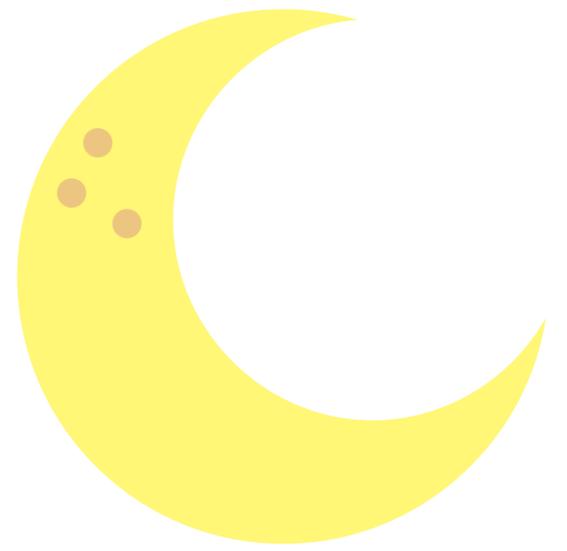
Mémoire de travail
Attention sélective



- S'assurer que l'information est bien comprise
- Utiliser des mots accrocheurs
- Nommer l'enfant par son prénom
- Donner une consigne à la fois
- Découper la tâche en petits segments
- Utiliser des marqueurs sonores
- Mettre en place des séquences répétitives
- Offrir du support durant les étapes de réalisation
- Revoir l'horaire de la journée
- Supporter la mémoire avec des pictogrammes/listes
- Varier les positions de travail
- Offrir de courts délais de réalisation
- Entraîner l'enfant à se vérifier/réviser



Terre appelle la Lune



*Attention soutenue
Autorégulation de la vigilance*

- Maintenir une bonne hygiène de vie
- Pratiquer l'attention volontaire
- Réduire les stimuli ambiants
- Réduire le stress
- Diminuer le temps d'écran
- Développer sa capacité à s'interroger
- Faire des pauses
- Moduler les attentes
- Apprendre à tolérer l'ennui
- Être divertissant, mais pas trop !
- Tester l'écoute
- Demander à l'enfant de reformuler les propos



Bordel de bordel

*Planification
Organisation*

- Diviser la tâche
- Offrir un système simple et efficace d'organisation
- Protéger le matériel
- Limiter la quantité d'objets
- Offrir des stratégies de rappels
- Augmenter la motivation
- Utiliser un agenda/calendrier/planificateur

Émotivité 101

Lacunes d'inhibition



- Aider l'enfant à percevoir, reconnaître ses émotions (nommer l'émotion, reconnaître les signaux corporels, devenir un modèle)
- Enseigner ce qui est acceptable comme manifestations des émotions
- Outiller l'enfant à exprimer convenablement ses émotions
- Intervenir face au dénigrement
- Aider l'enfant à retrouver son calme
- Utiliser l'ignorance intentionnelle
- Développer des signes secrets
- Se mettre en mode solution
- Enseigner la résolution de problème



Attention, ça va exploser !

*Langage intérieur
Autorégulation des émotions*

- Donner des faux choix
- Utiliser un système de renforcement
- Être constant
- Tenir parole
- Imposer des conséquences logiques
- Recadrer les pensées exagérées
- Recadrer les généralisations
- Recadrer les pensées irréalistes
- Offrir des pensées de remplacement
- Recadrer les pensées à connotation négative
- Intervenir en 3 paliers
- Faire un bon retour (explications claires)
- Choisir ses batailles

Pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on peut faire demain ?

Autorégulation de la motivation



- Fixer des petits objectifs
- Utiliser un agenda pour créer un sentiment d'obligation
- S'imposer des défis de temps
- Se montrer intéressé (rétroaction)
- Travailler en équipe ou avec des pairs
- Créer l'effet de nouveauté
- Participer, faire partie prenante de l'équipe

Chargé à 100%

*Autorégulation du contrôle
moteur/de l'impulsivité
Défaut d'inhibition*

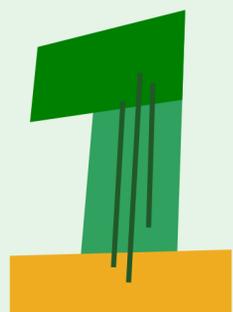


- Bouger
- Utiliser des outils pour bouger discrètement
- Varier les positions de travail
- Employer des trucs pour ne pas bouger
- Se réfugier dans un endroit calme
- Pratiquer des activités de relaxation
- Avoir des contacts physiques
- Charger l'esprit
- Utiliser des codes secrets et discrets
- Octroyer le droit de parole

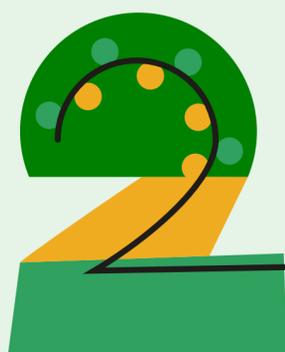


EXPERT SEULEMENT

L'ignorance intentionnelle



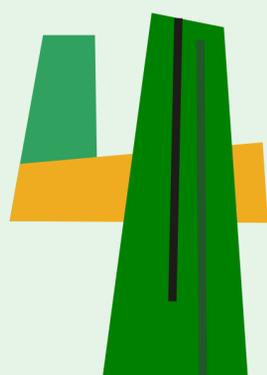
Faire fi du comportement inadéquat



Évaluer sa capacité à ignorer le comportement



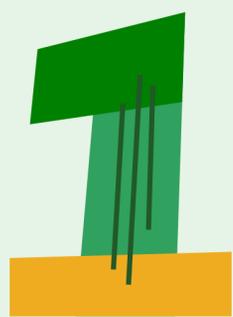
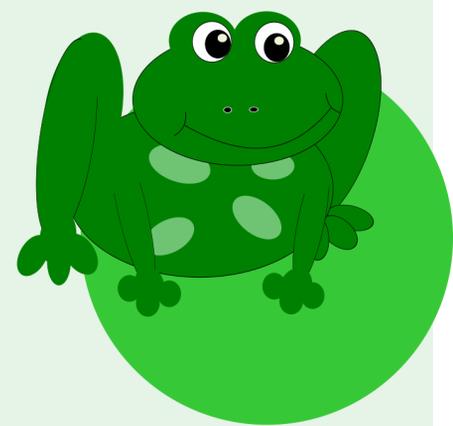
Cibler le comportement



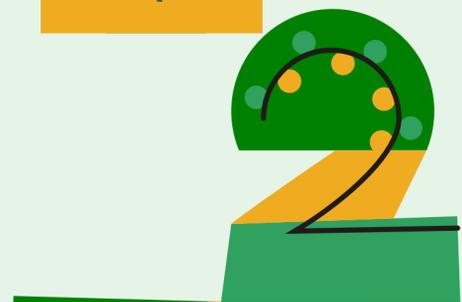
Renforcer parallèlement les bons comportements

EXPERT SEULEMENT

Le système d'émulation



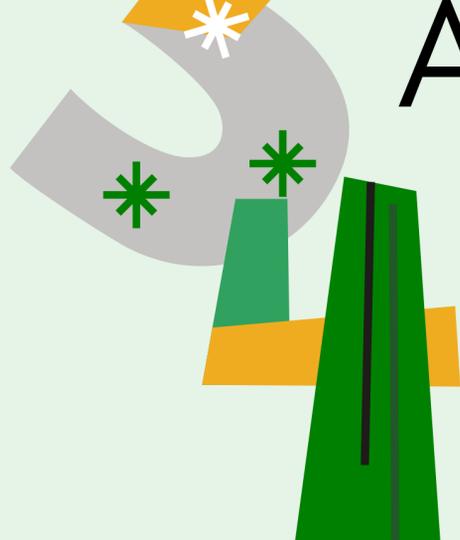
CIBLER



CHOISIR



APPLIQUER



ÉVALUER



CESSER