

Développer la résilience, l'estime de soi et la confiance en soi pour favoriser le bien-être

Par Maureen Bennie

Présenté Par:



www.aidecanada.ca/

et



Introduction

Tout au long de sa vie, chaque personne est confrontée à des défis, des obstacles et des difficultés qu'elle doit surmonter. La capacité à rebondir dans l'adversité s'appelle la résilience. La résilience consiste à relever les défis de manière proactive, ce qui permet de renforcer la confiance et la maîtrise des difficultés à surmonter. Cette capacité favorise l'épanouissement personnel, la bonne santé mentale et contribue aux sentiments positifs d'amour-propre et d'estime de soi.

Développer la confiance en soi et l'estime de soi dès le plus jeune âge sera un facteur de protection très important pour le bien-être à long terme. Ce sont également les éléments constitutifs de la résilience et de l'indépendance, qui sont le fondement d'une vie adulte réussie.

Il est important de soutenir les intérêts et les passions d'une personne parce qu'ils sont motivants, engageants, amorcent la conversation, créent des liens d'amitié, renforcent les compétences, sont employables, significatifs, apaisants, améliorent la qualité de vie et sont extensibles. La possibilité de s'adonner à des intérêts et à des activités agréables donne un sens à la vie d'une personne et lui procure du plaisir. **Le fait d'ajouter du sens et du plaisir à la vie quotidienne par le biais de centres d'intérêt favorise une bonne santé mentale, la confiance en soi et une identité personnelle forte.**

Il faut également prévoir du temps dans la journée pour des activités de loisirs afin de soutenir et d'élargir les intérêts. Les activités de loisirs nous relient à la famille et à la communauté, développent des compétences, augmentent l'indépendance et réduisent le stress. Pour les personnes autistes, le développement d'intérêts et d'aptitudes en matière de loisirs peut s'avérer plus difficile car, les aptitudes ne sont souvent pas acquises par l'observation informelle des autres ou par l'imitation ; cependant, nous pouvons fournir la structure et le soutien nécessaires à la poursuite fructueuse des intérêts. Des exemples de structure seraient l'utilisation de supports visuels, un début et une fin bien définis, ou une prévisibilité ou une qualité répétitive de l'activité.

L'activité physique quotidienne, le temps passé à l'extérieur, l'exposition aux arts, la participation à des sports, la lecture ou le fait d'être lu, les occasions d'essayer de nouvelles choses et les débouchés créatifs peuvent conduire à une plus grande satisfaction de la vie, ce qui favorise le bonheur et le bien-être. Tout le monde a besoin de choses à attendre avec impatience. De nouvelles expériences et une variété d'activités quotidiennes favorisent la croissance personnelle et le bien-être.

Une personne autiste a besoin de se sentir heureuse, en sécurité, comprise et respectée. Ces éléments se combinent pour créer un sentiment de bien-être. Le fait d'avoir un sentiment positif de bien-être aidera la personne autiste de nombreuses façons. Une personne qui se sent heureuse et épanouie a tendance à être plus souple, à s'adapter, à être calme et satisfaite, à avoir une meilleure estime d'elle-même et à être résiliente. Les personnes heureuses qui ont une image positive d'elles-mêmes et qui sont optimistes quant à leur vie vont au-delà de la simple survie pour s'épanouir. Toute la famille en ressent également les effets.

Pourquoi une personne autiste doit-elle être résiliente ?

La résilience est une compétence qui se reproduit d'elle-même, car une fois qu'une personne a réussi à gérer une situation difficile, elle se sent plus confiante dans sa capacité à surmonter les situations difficiles. Plus la confiance augmente, plus la résilience augmente.

Les personnes autistes sont confrontées à des défis spécifiques qui peuvent entraîner un recul des sentiments de confiance et d'estime de soi. Vivre dans un monde non autiste est accablant et effrayant. Le manque d'aménagements entraîne l'anxiété, le stress et l'épuisement. Il peut être difficile de communiquer ses besoins avec succès, surtout s'il n'y a pas de soutien approprié en place pour pouvoir le faire. Le manque de prévisibilité est source de stress ; les nouvelles activités peuvent déclencher des crises de panique ou des réactions négatives.

Sans résilience, les personnes autistes trouvent souvent la vie de plus en plus difficile, elles peuvent ne pas être capables de faire face à de nouvelles choses ou à des changements, et peuvent vouloir se retirer des situations sociales. Développer la résilience dès le début de la vie peut aider une personne à se sentir en confiance pour relever de nouveaux défis et réussir.

Être résilient peut aider une personne autiste :

- franchir les étapes de la vie de manière positive
- renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- construire une forte identité personnelle
- gérer le changement ou l'imprévisibilité
- se remettre de revers ou de déceptions
- réduire le stress et l'anxiété
- réussir les défis et aussi accepter et apprendre des erreurs et des échecs
- comprendre la nécessité de s'exercer pour développer une nouvelle compétence
- préparer le terrain pour une vie d'adulte plus indépendante
- comprendre les frontières et les limites socioémotionnelles et travailler dans ces limites
- favoriser un sentiment de place dans le monde et un sentiment d'appartenance
- acquérir la confiance nécessaire pour relever de nouveaux défis
- transition de l'enfance à l'adolescence puis à l'âge adulte

Quels sont les facteurs qui empêchent la résilience ?

Invalidation - Cela se produit lorsque l'identité, le soi, la sécurité, l'expérience ou les croyances d'une personne sont invalidés par d'autres. Cela peut se produire par le biais de brimades, de maltraitance, de violence ou de discrimination. Une déclaration invalidante est "vous ne pouvez pas" au lieu de "Vous apprenez comment" ou "J'apprends à vous enseigner". Valider et rassurer une personne permet non seulement de renforcer la confiance, mais c'est également essentiel pour une relation de confiance.

Supposer l'incompétence - Cela arrive souvent aux personnes autistes et peut prendre diverses formes, comme supposer qu'elles ne peuvent pas prendre de décisions, vivre de façon indépendante, travailler ou avoir des amitiés ou des relations. Supposer l'incompétence peut devenir une prophétie autoréalisatrice négative et dommageable qui prive la personne autiste de sa confiance et de sa capacité à essayer des choses par elle-même.

Surprotection - Les parents ou les personnes qui jouent un rôle d'assistance ou de soutien peuvent vouloir protéger les autistes contre les défis ou les difficultés. Une protection constante peut amener une personne à perdre la confiance dans sa capacité à faire les choses. Le doute de soi entrave la résilience.

Messages négatifs - Les personnes autistes sont souvent définies par leurs déficits plutôt que par leurs forces. On leur dit ce qu'ils ne peuvent pas faire plutôt que ce qu'ils peuvent faire. Ce type de message rend difficile l'acquisition de la résilience.

Les échecs passés - Cela peut fonctionner dans les deux sens - comme un outil d'apprentissage ou un obstacle à l'acquisition de la résilience. Si les erreurs sont soulignées et mises en avant par des modèles adultes ou des personnes importantes dans la vie d'une personne, cela peut avoir un impact négatif sur la résilience. Les réactions négatives à l'échec peuvent être traumatisantes ou provoquer des pensées ruminantes. Il faut relativiser l'échec comme faisant partie de la vie et fournir un soutien pour aller de l'avant et essayer à nouveau. Pour favoriser la résilience, il faut parler de l'échec sans porter de jugement et expliquer comment utiliser l'expérience acquise dans une situation similaire.

Perfectionnisme - Les autistes peuvent avoir une pensée en noir et blanc. Toute erreur ou tout revers peut être perçu comme énorme. Vouloir être parfait et craindre l'échec autour d'une activité spécifique peut également être source d'anxiété. Cela peut empêcher une personne d'essayer l'activité ou, si elle la commence, de la terminer, car elle craint que ce qu'elle fait ne soit pas assez bien. Le besoin d'être parfait est souvent confondu avec l'évitement ou un comportement d'inquiétude.

Comment renforcer la résilience ?

Le renforcement de la résilience est une question de pratique, également appelée masse critique. La masse critique est le point où un individu a acquis suffisamment d'informations pour réussir dans des situations, des activités ou des compétences pour lesquelles il n'a pas reçu d'instruction. Lorsqu'il y a eu suffisamment d'instructions et de multiples expériences, un point de basculement peut se produire et la personne peut appliquer la compétence de nombreuses nouvelles façons.

La meilleure façon d'atteindre la résilience est de relever une série de défis contrôlés, puis d'augmenter ces défis par petites étapes. Pensez-y comme à un entraînement sportif : vous allez lentement et augmentez les défis par de nouveaux exercices.

Idéalement, lorsqu'une personne maîtrise un défi, cela lui donne la force et la confiance nécessaires pour relever le défi suivant. Il est particulièrement difficile pour les parents de voir leurs enfants se débattre avec certaines tâches, mais si les parents interviennent toujours, les enfants n'apprennent pas et ne grandissent pas.

Il existe plusieurs concepts clés à enseigner aux enfants sur la résilience. Il s'agit de :

- Le fait que quelque chose semble difficile n'est pas une raison pour ne pas le faire.
- Avec un peu d'aide, tu seras capable de surmonter les difficultés.
- Personne ne maîtrise une compétence tout de suite - il faut s'entraîner. N'abandonnez pas parce que l'apprentissage d'une compétence demande de la persévérance.
- Lorsque tu essaies quelque chose de nouveau, tu peux obtenir l'aide d'un parent ou d'une personne en qui tu as confiance.
- En surmontant quelque chose de difficile, tu te sentiras vraiment bien et tu pourras recommencer à l'avenir et ce sera probablement plus facile.
- C'est normal de concourir et c'est aussi normal de ne pas gagner.
- Si vous n'y arrivez pas du premier coup, ce n'est pas grave

Les compétences Les pour la résilience

Demander de l'aide

- Relevez des situations où les gens demandent de l'aide. Quand en ont-ils eu besoin? Pourquoi? À qui ont-ils demandé de l'aide?
- Créez un réseau de soutien composé de vos frères et sœurs et de vos amis. Demandez-leur de demander de l'aide à la personne.
- Faites une liste des choses pour lesquelles la personne est douée, et des questions qu'elle peut poser pour que les interactions soient réussies. Cette idée soutient la série de défis contrôlés qui se déroulent par petites étapes.
- Utilisez des visuels qui montrent des stratégies sur ce qu'il faut faire lorsque vous êtes bloqué. Illustrez les étapes pour obtenir de l'aide. Utilisez tout visuel significatif pour la personne ou une liste de contrôle.

En voici quelques exemples :

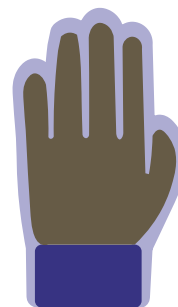
X _ _ _ _

Pouvez-vous
me dire le
premier son ?



Puis-je avoir
des choix ?

De l'aide



- Dressez une liste des personnes à qui vous pouvez demander de l'aide, comme les parents, les enseignants, les collègues de travail, les frères et sœurs ou les amis.
- Exercez-vous à utiliser des phrases d'aide telles que "Je ne comprends pas". "Je ne sais pas quoi faire." "Je ne sais pas comment commencer". "J'ai besoin d'aide."
- Utilisez la modélisation vidéo pour montrer comment utiliser ces scripts et/ou visuels et à quoi cela ressemble en action.

De petits changements pour renforcer la flexibilité

La capacité à s'adapter au changement fait partie de la vie. Bien que les autistes aient besoin de routines prévisibles et cohérentes, il est tout de même important de pouvoir s'adapter aux changements, qu'ils soient prévus ou non. Cette flexibilité renforce la résilience et aide la personne à surmonter les changements et les difficultés.

Apprendre à être flexible peut être pratiqué de plusieurs façons. Commencez par de petits changements. Introduisez suffisamment de changements pour que le défi soit réalisable, mais pas trop pour que la personne se sente dépassée et veuille se désengager.

Changez l'ordre de la routine de temps en temps. Intervertissez un visuel dans le planifications visuelle. Ex. Changez le jour pour une certaine activité. Ces changements peuvent également être utilisés pour faire un choix. Être capable de choisir est une autre compétence importante dans la vie et une chose que nous faisons quotidiennement.

Effectuez un changement physique. Il peut s'agir de changer l'emplacement d'un meuble ou la position d'un objet dans une pièce.

Introduisez une nouvelle activité dans la routine. Il peut y avoir une certaine difficulté lors de l'introduction initiale et le temps d'engagement est plus court. Envisagez d'intégrer ce changement dans le programme visuel.

Préparez-vous à ces moments inattendus. Dans la vie, les choses ne se déroulent pas toujours comme prévu, mais cela ne veut pas dire que cela doit être un désastre. Créez des défis délibérés pour les activités régulières qui peuvent aider à enseigner les compétences nécessaires pour répondre aux défis et devenir plus flexible lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Par exemple, mettez la table, mais oubliez un ustensile. Donnez le mauvais article. Cela peut également encourager la capacité à demander de l'aide.

Jouez à des jeux qui comportent un élément de hasard. Les jeux de cartes ou les jeux de dés comportent un élément d'imprévisibilité. Des résultats différents, qu'il s'agit de gagner ou de perdre, aideront à préparer une personne à des résultats imprévisibles.

Estime de soi et confiance en soi - partie intégrante de la résilience

Le sentiment de confiance est l'une des pierres angulaires du développement de la résilience. Une personne confiante peut faire face à des situations difficiles, est plus disposée à réessayer et peut se sentir moins anxieuse dans des situations nouvelles ou inattendues.

Un manque de confiance en soi peut avoir un effet négatif sur la capacité d'une personne à acquérir de nouvelles compétences, en particulier si elle pense qu'elle ne peut rien faire correctement ou que si quelque chose est trop difficile, elle n'y arrivera jamais. Les personnes qui manquent de confiance en elles peuvent s'énerver facilement lorsqu'elles sont confrontées à des défis ou à des échecs et être moins ouvertes à l'idée d'essayer de nouvelles choses. Elles peuvent aussi être plus dures envers elles-mêmes, avoir un discours négatif sur elles-mêmes et généraliser leur incompétence dans tous les domaines, quel que soit leur capacités.

La confiance en soi augmente lorsqu'une personne autiste a du succès, utilise ses points forts et ses centres d'intérêt, et sait dans quoi elle est bonne. Une personne n'a pas besoin d'être bonne dans tout pour avoir confiance en elle ; elle doit simplement connaître ses points forts et savoir comment les utiliser efficacement. Les points forts ne doivent pas nécessairement être de nature scolaire - il peut s'agir de tout ce qu'une personne sait faire et aime faire. Voici quelques exemples de points forts :

- construire des choses
- se connecter avec les animaux
- photographie
- une mémoire pour les détails
- cuisine
- danse
- music
- faire des puzzles
- dessin
- lecture

La liste est infinie ! Les points forts peuvent être intégrés dans la journée de nombreuses façons pour favoriser la motivation, l'apprentissage, le bonheur et le bien-être. Chacun a besoin d'être motivé pour s'investir dans quelque chose. La clé de la motivation se trouve souvent dans les intérêts et les loisirs d'une personne.

L'intégration de centres d'intérêt et de passe-temps dans l'accompagnement des personnes autistes peut susciter l'intérêt, le maintenir et devenir un moyen significatif de se rapprocher d'elles et de nouer des relations.

Lors de l'élaboration d'une planification visuelle, prévoyez du temps dans la journée pour les centres d'intérêt/les passe-temps. Cela peut également être un facteur de motivation pour effectuer des tâches moins appréciées à l'avance.

Identifier les points forts et les centres d'intérêt

Parfois, il n'est pas évident de connaître d'emblée les points forts et les centres d'intérêt d'une personne si on la connaît. Comment les développer pour que la vie reste intéressante? Observer, faire des listes, poser des questions et prendre des notes peut aider à trouver ces centres d'intérêt. Le livre de Jackie Marquette, *Becoming Remarkably Able/ Devenir remarquablement capable*, propose une méthode structurée pour déterminer les points forts et les intérêts d'une personne à l'aide d'un organisateurs graphiques, de questions et d'activités exploratoires, tous conçus pour "mieux vous connaître".

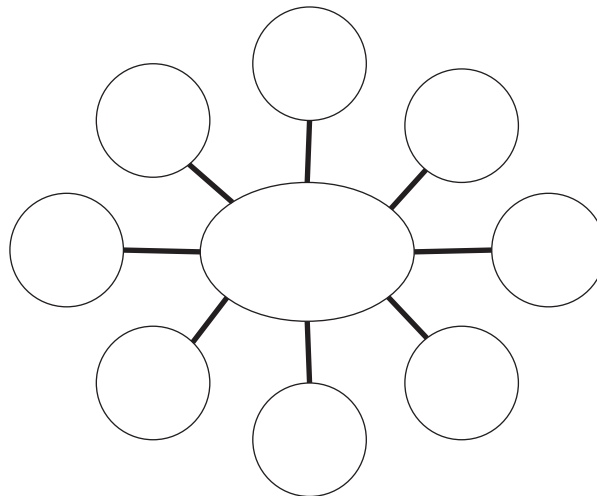
Voici quelques-unes des questions proposées par Mme Marquette pour aider à identifier les points forts et les centres d'intérêt.

1. Y a-t-il quelque chose qui excite la personne à chaque jour qui passe ? Si oui, qu'est-ce que c'est ?
2. Qu'est-ce que la personne peut bien faire ?
3. Qu'est-ce que la personne pourrait bien faire si elle avait le temps de s'exercer et d'apprendre ?
4. Quel est leur intérêt/passion ?
5. Si toutes les craintes et l'anxiété pouvaient être effacées quant à l'avenir de la personne, quels rêves pourrait-elle explorer ou avoir de l'aide pour explorer ?
6. Si la personne pouvait faire une seule chose dans sa vie, qu'est-ce que ce serait ?
7. La personne perd-elle la notion du temps lorsqu'elle participe à une activité ? Si oui, quelle est cette activité ?
8. Aiment-ils le défi de résoudre un problème ? Si oui, lequel ?
9. Sont-ils curieux d'une chose précise ? Si oui, qu'est-ce que c'est ?
10. Si vous avez le choix entre apprendre quelque chose ou vous divertir, à quelle fréquence chacune de ces options est-elle choisie ?
11. La personne poursuit-elle un intérêt au-delà du temps où d'autres pourraient le faire ?
12. La personne aime-t-elle apprendre quelque chose de précis ?

Soutenir et développer les centres d'intérêt

S'intéresser à ses centres d'intérêt favorise le bonheur et le bien-être. Les centres d'intérêt d'une personne sont souvent ses points forts. S'intéresser à ce que l'on sait faire contribue à l'estime de soi et à la confiance, qui sont des éléments importants de la résilience.

L'utilisation d'un organisateur graphique en ligne peut aider à organiser les pensées sur les autres activités qui peuvent être liées à un intérêt. Un exemple d'utilisation de cet organisateur graphique pourrait ressembler à ceci :



La musique est le centre d'intérêt du cercle central. Autour de ce mot se trouvent les activités de soutien - danser en musique, sauter sur un mini-trampoline au son d'une chanson préférée, faire des mouvements de yoga en musique, écouter de la musique, faire du coloriage en musique.

Dix conseils pour développer un intérêt

1. Laissez traîner les choses pour qu'elles soient découvertes.
2. Présentez des choses qui sont liées ou en rapport avec un sujet d'intérêt.
3. Visitez des lieux d'intérêt. On ne sait jamais ce qui peut faire cliquer ou attirer l'attention.
4. Bénévolat - Le bénévolat peut permettre de découvrir les coulisses d'une organisation et donner accès à des expériences qui ne sont pas forcément accessibles au grand public. Le rythme peut être plus lent et les tâches plus ciblées.
5. Lisez et visitez la bibliothèque locale. Elles offrent de nombreux programmes et soutiens au-delà du simple emprunt de livres et de matériel.
6. Assistez à toutes sortes d'événements, qu'il s'agisse de sports, de musique, de conférences, de pièces de théâtre ou de films. Tout ne sera pas forcément réussi ou aimé, mais cela ne fait jamais de mal d'essayer.
7. Participez à de nombreuses activités différentes.
8. Voyagez si vous le pouvez, même s'il ne s'agit que d'une heure de route en dehors de votre ville. Vous remarquerez certainement quelque chose de différent.
9. S'appuyer sur un intérêt. Par exemple, une jeune personne s'est intéressée aux chats après avoir assisté à une exposition de chats. Elle a ensuite commencé à suivre une fondation pour chats en ligne. Cela l'a menée à l'adoption d'un chat, qui s'est ensuite transformée en un emploi dans une animalerie, qui a débouché sur un poste de bénévole au sein de l'organisation caritative pour chats après l'obtention du diplôme d'études secondaires.
10. Parlez aux gens - demandez-leur ce qu'ils font comme passe-temps, renseignez-vous sur les organisations auxquelles ils appartiennent, soyez spectateur d'une activité à laquelle ils participent.

Outils pour soutenir la résilience, l'estime de soi et la confiance en soi

La stratégie de la carte de pouvoir

La stratégie des cartes de pouvoir consiste à utiliser des intérêts avec des aides visuelles pour enseigner des compétences aux personnes ayant un diagnostic d'autisme. Les cartes sont plus efficaces dans le cas de déficiences cognitives légères à modérées.

Une carte de pouvoir est associée à un récit social. Les récits sociaux et les cartes de pouvoir sont une forme de modélisation des compétences ou des comportements : utilisez une carte de pouvoir pour montrer ce qu'une personne DEVRAIT faire, et non ce qu'elle NE DEVRAIT PAS faire.

La personne aura besoin de fréquentes situations réelles, y compris des jeux de rôle, pour mettre en pratique la stratégie des cartes de pouvoir.

Comment créer une carte de pouvoir

1. Choisissez un comportement ou une compétence à enseigner en utilisant une carte de pouvoir.
2. Utilisez les intérêts d'une personne pour choisir des personnages ou des éléments à inclure dans un récit social et sur une carte de pouvoir. (ex. personnages de Disney, superhéros, personnalités de la télévision, personnages d'anime)
3. Rédigez et illustrez un bref récit social pour montrer comment un personnage utiliserait le comportement ou la compétence dans une situation similaire à celle où il en a besoin dans sa vie quotidienne.
4. Créez la carte de pouvoir. Faites une carte qui montre une image ou une illustration de l'intérêt de la personne et quelques déclarations simples qui rappellent le récit social. La carte de pouvoir sert de "rappel" sur la façon ou le moment d'utiliser la compétence montrée dans le récit social.
5. Passez en revue la carte de pouvoir avec la personne juste avant que la compétence ou le comportement ne soit nécessaire.
6. Donnez à la personne un compte rendu sur la façon dont elle a utilisé la compétence ou le comportement.

Exemple d'une carte de pouvoir

(En utilisant Superman comme super-héros)

Même les super-héros comme Superman doivent parfois demander de l'aide. Il ne sait pas toujours comment commencer une activité. Lorsque Superman ne peut pas tout faire tout seul, il peut demander de l'aide à un enseignant ou à un camarade de classe.

Quand vous avez besoin d'aide, Superman le veut :

1. Levez votre main.
2. Demandez de l'aide à une personne de confiance en disant "Je ne sais pas quoi faire".
3. Demandez qu'on vous montre ce qu'il faut faire en disant "Montre-moi ce qu'il faut faire".

Superman est fier de toi pour avoir demandé de l'aide quand tu en as besoin.

[Power-Card-Blank-Template.pdf \(ocali.org\)](#)

Suggestions pour renforcer l'estime de soi

Montrez les aspects positifs de l'autisme et donnez des exemples des points forts de cette personne. Voici une excellente infographie qui présente les aspects positifs de l'autisme :

Les Aspects Positifs de l'Autisme

Comprendre, accepter et célébrer les différentes façons de penser et de faire peut libérer le véritable pouvoir de l'esprit autistique. Voici quelques-unes des caractéristiques positives de l'autisme.

Compétences visuelles

- L'apprentissage visuel
- Focalisation sur les détails

Hyper focus

- Libre de toute distraction
- Concentration

Nouvelles approches

- Des processus de pensée unique
- Des solutions innovantes

Assimiler et retenir les faits

- Une meilleure mémoire
- Excellente mémoire à long terme

Le souci du détail

- Rigoureux
- Précis

Expertise

- Des connaissances ciblées
- Haut niveau de compétence



Approche méthodique

- Repérer les modèles et les répétitions
- Analytique

Capacité d'observation

- Écoutez, regardez, apprenez
- Constatation des faits

Créativité

- Une imagination distincte
- Expression des idées

Intégrité

- Loyal, honnête
- Déterminer

Acceptation de la différence

- Moins susceptible de juger les autres
- Peut remettre en question les normes

Ténacité et résilience

- Détermination
- Contestation des opinions



Gardez à l'esprit que chaque personne vit l'autisme d'une manière unique. Tous ne s'identifieront pas à tous les aspects positifs de l'autisme. Nous avons tous des compétences et des caractéristiques individuelles qui sont aussi uniques que nous-mêmes

Album positif

Il peut s'agir d'un recueil de tout ce qui célèbre la personne d'une manière ou d'une autre - réalisations, certificats, photos de ses centres d'intérêt, qualités, compliments, photos d'activités - qui sera placé dans un album. D'autres membres de la famille ou des personnes qui connaissent la personne peuvent ajouter des éléments positifs à l'album.

Aider aux tâches ménagères et aux travaux domestiques

Les tâches ménagères peuvent être un moyen d'améliorer ou de renforcer l'estime de soi, ce qui peut conduire à une plus grande indépendance à l'avenir. Elles peuvent également être une excellente activité à partager avec les grands-parents, la famille et les amis qui ne savent pas nécessairement comment interagir avec une personne autiste. Certaines tâches peuvent éventuellement être accomplies de manière autonome, tandis que d'autres devront toujours être partagées avec un parent ou un soignant.

Le fait de bénéficier d'une boîte ou d'une liste de contrôle pour vérifier les éléments terminés donne un support visuel pour savoir qu'une tâche est accomplie et un sentiment d'accomplissement.

Voici quelques idées d'activités et de tâches à accomplir :

- Arrosage des plantes
- Plier le linge - Il est préférable de commencer par les petits articles comme les chaussettes et les sous-vêtements, avant de s'attaquer à une chemise boutonnée. Parfois, les enfants sont plus impliqués lorsqu'ils plient d'abord leur propre linge. Permettez à votre assistant d'ordonner par taille ou par couleur, ou par personne, si cela semble être quelque chose qu'il aimerait faire. Cette façon de faire peut favoriser la pensée catégorielle.
- Vider le lave-vaisselle - Commencez par les couverts (retirez d'abord les couteaux), puis passez progressivement aux objets cassables.
- Passer l'aspirateur - généralement pour les enfants plus âgés. Beaucoup d'enfants sont fascinés par les machines, mais il y en a tout autant qui ne supportent pas le son ou le bruit. Déterminez si l'enfant est intéressé, puis fournissez-lui une petite surface ou un tapis pour commencer.
- Faire le lit - Utilisez des supports visuels, montrez-leur vous-même, faites un modèle vidéo ou utilisez une vidéo d'instruction.
- Préparation simple des aliments - Quel que soit leur niveau, la plupart des enfants seront capables de se charger d'une partie de la préparation des aliments d'un goûter ou d'un repas, par exemple en épluchant du maïs ou en écosant des petits pois. En fait, la préparation peut être un excellent moyen d'intéresser un enfant à manger des aliments qu'il rejetterait normalement.

- Nourrir un animal de compagnie - Nourrir et s'occuper de cet animal est une autre façon pour un enfant autiste de créer des liens et de se sentir responsable de l'animal. Si l'enfant est un peu craintif ou mal à l'aise avec l'animal, le fait de participer au rituel de l'alimentation est un bon moyen de créer des liens sans avoir à être trop proche.
- Les petits travaux - Il peut s'agir de remplir les distributeurs de savon, de remplir les rouleaux de papier toilette, de vider les corbeilles à papier, d'enlever les résidus des sèche-linge - tout ce qui peut susciter l'intérêt. .

Développer des compétences en matière de loisirs pour soutenir et élargir les centres d'intérêt

Les activités de loisirs sont une partie importante de la vie. S'engager dans des activités amusantes, agréables et intéressantes favorise le bien-être, le bonheur et la satisfaction d'une personne dans la vie. Les compétences en matière de loisirs peuvent également soutenir et élargir les intérêts d'une personne.

Les compétences et les centres d'intérêts liés aux loisirs présentent également des avantages sociaux, car ils permettent de mettre en relation des personnes qui partagent la même passion. Une activité permet de réunir un groupe de personnes qui partagent un intérêt et aiment en parler.

Bien que chacun ait ses préférences personnelles, les qualités spécifiques suivantes pour une activité autour d'un intérêt peuvent la rendre plus significative, prévisible, structurée et réussie.

Compréhensible

Il est parfois difficile de comprendre une activité, l'utilité du matériel et ce qu'il faut en faire. Voici quelques idées pour faciliter la compréhension:

1. Des règles claires et statiques
2. Début et fin bien définis
3. Qualité prévisible ou répétitive
4. Représentation visuelle claire de ce qu'il faut faire
5. Instruction verbale minimale
6. Activités structurées

Réactif

Les objets réactifs fournissent un renforcement par le biais d'un retour sensoriel. Cela signifie que lorsque vous effectuez une action, quelque chose se produit et l'aspect est différent. Les lumières, les sons, le mouvement et les sensations tactiles sont des exemples. Les jeux électroniques et informatiques fournissent ce type de retour d'information, mais il peut être difficile de limiter le temps passé sur les appareils technologiques. (Note - voir la brochure sur la cybercriminalité pour savoir comment limiter le temps passé devant l'écran et développer des options pour les pauses). La musique peut également ajouter de l'intérêt.

Confortable

Les qualités qui peuvent augmenter le niveau de confort sont :

1. Un défi à relever sans être trop stimulant
2. Approprié au niveau d'aptitude de la personne
3. Demande limitée d'interactions sociales complexes
4. Possibilité d'un sentiment de contrôle ou de maîtrise.

Actif

Les jeunes enfants ont besoin d'activités qui font appel à la motricité globale, comme grimper, courir et sauter. Les activités rythmiques sont également un bon choix, comme la balançoire ou la natation.

Quel que soit l'âge d'une personne, cette dernière a besoin d'une activité physique qui l'aide à réduire le stress et l'anxiété, à développer ses muscles et à accroître sa souplesse et son équilibre. L'exercice régulier peut également contribuer à une meilleure nuit de sommeil.

Visuel-Spatial

La manipulation répétitive d'objets, l'arrangement d'objets ou l'insertion d'objets dans des cases peuvent être très motivants. Il existe de nombreux jouets et jeux qui offrent ces qualités, comme les puzzles

Déterminer ce qu'une personne aime faire

Dans le livre *Developing Leisure Time Skills for Persons with Autism/ Développer des compétences en matière de loisirs pour les personnes autistes*, les auteurs recommandent de créer un profil de style de vie de loisir. Les informations du profil sont recueillies par le biais d'un entretien avec les parents ou les soignants, d'un entretien avec la personne, d'une évaluation par observation directe, puis d'une évaluation des loisirs et des préférences sensorielles de la personne.

Il est également important d'évaluer ce que la famille et les amis aiment faire, car ce sont souvent eux qui offrent le plus de possibilités d'activités. Certaines familles aiment les sports, les concerts, les promenades dans la nature, la cuisine, les voyages, les sites historiques, les salles de sport - la liste est infinie. En faisant des activités que la famille aime faire, la personne autiste aura plus d'occasions de pratiquer, de s'engager et de développer ses compétences.

Conclusion

Chaque personne est unique et a ses propres intérêts. En tant que soignants et soutiens d'une personne autiste, il est de notre devoir d'aider à créer un chemin qui mène à une vie significative et épanouissante en soutenant les choses qui apportent du bonheur et un sentiment de bien-être.

Nous avons exploré les moyens de renforcer la confiance en soi et l'estime de soi en découvrant les centres d'intérêt d'une personne et en les intégrant dans sa journée. Pensez à l'estime de soi et à la confiance en soi comme à des facteurs de protection très forts pour le bien-être à long terme. Ces facteurs sont les bases de la résilience et de l'indépendance, qui constituent le fondement d'une vie adulte réussie.

En créant un cadre par l'observation, la documentation et l'organisation visuelle de l'informations, les personnes autistes peuvent être intégrées, apprendre des choses sur elles-mêmes et prendre des décisions concernant leur vie. Grâce à ces outils, leur voix est entendue et leurs rêves soutenus.

Développer la résilience, l'estime de soi et la confiance en soi pour favoriser le bien-être

Autres références

Harriet, C. (2018) Autisme : les points positifs. Université de Leeds

Références bibliographiques

Coyne, P. , Nyberg, C. and Vandeburg, M. (2011) Developing Leisure Time Skills for Persons with Autism. Future Horizons

Faherty, C. (2014). Autism: What Does It Mean to Me?: A Workbook Explaining Self Awareness and Life Lessons to the Child or Youth with High Functioning Autism or Aspergers. Future Horizons

Marquette, J. (2007). Becoming Remarkably Able: Walking the Path to Talents, Interests, and Personal Growth, For Individuals with Autism Spectrum Disorders and Related Disabilities.

Autism Asperger Publishing Company

Purkis, J. and Goodall, E. (2017). The Parents' Practical Guide to Resilience for Children aged 2-10 on the Autism Spectrum. Jessica Kingsley Press

Références du site web

Ford, L. (2017, March 6) Enhancing Self-Esteem and Self-Identity in the Child with an Autism Spectrum Disorder. Brighter Futures Psychology
<http://capacity-resource.middletownautism.com/wp-content/uploads/sites/6/2017/03/enhancing-self-esteem-and-self-identity-in-the-child-with-an-asd.pdf>

Foster, T. (2021) Most Effective Ways to Build Self-Esteem in Kids with Autism. The Touchpoint Solution.
https://thetouchpointsolution.com/blogs/touchpoints-blog/most-effective-ways-to-build-self-esteem-in-kids-with-autism?_pos=1&_sid=176df9b46&_ss=r

Gavidia-Payne, S. (2020, November 18). Building confidence: autistic children and teenagers.

Raising Children.net.au. <https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/understanding-behaviour/building-confidence-asd>

Tip Sheet (2020, May) Strategies and Ideas to Build Resilience: Building Flexibility. Play Connect Playgroups
https://www.playconnect.com.au/wp-content/uploads/_pda/2020/05/PlayConnect_Strategies-and-Ideas-to-Build-Resilience-Building-Flexibility-Ed.pdf