
Je suis capable tout seul!

Cette vignette vise à faire découvrir aux parents (et autres membres significatifs de l'entourage) comment favoriser l'autonomie de leur enfant dans toutes les sphères de son quotidien.

Avant de commencer, arrêtez-vous un instant pour réfléchir...

- Qu'est-ce que l'autonomie pour vous ?
- Quel est votre premier souvenir marquant où vous vous êtes senti fier d'être autonome ?

1. L'autonomie dans les différentes sphères dans la vie quotidienne

Tout d'abord, il est important de savoir qu'il est normal qu'un enfant (avec ou sans difficulté) ne soit pas complètement autonome dans toutes les sphères de son développement. Effectivement, un enfant ne progresse pas uniformément dans celles-ci. Certains développeront davantage le côté moteur avant le côté langagier et d'autres le contraire. Tout dépendant de son âge et de son intérêt face à certaines tâches, il peut nécessiter encore de l'aide pour les réussir.

Il est donc important de voir l'enfant dans sa globalité. Certains parents peuvent avoir l'habitude de dire de leur enfant qu'il n'est pas autonome, de façon générale. Mais il ne faut pas oublier de regarder les autres choses qu'il peut être capable de faire. Un enfant manquant d'autonomie sur le plan de la communication, peut pouvoir se débrouiller adéquatement sur le plan du dessin ou d'autres loisirs.

L'important est que lui et les personnes qui l'entourent soient fonctionnels et en accord avec la manière dont sont réalisées ces activités de la vie quotidienne. Effectivement, la notion d'« autonomie » peut varier d'une personne à l'autre, selon la culture, le milieu familial dans lequel l'on est élevé ou simplement les attentes personnelles.

Au cours de sa vie, votre enfant développera son autonomie à plusieurs niveaux : sur le plan de l'habillement, de l'alimentation, des soins personnels, des loisirs, des routines quotidiennes, de la communication, des interactions sociales, des devoirs...

2. Les pièges

Plusieurs pièges sont à éviter pour favoriser le développement de l'autonomie de notre enfant.

Tout particulièrement avec un enfant présentant des difficultés, il est important de lui laisser la possibilité de développer son autonomie. Il faut faire attention car la limite est mince entre la protection et la *sur*protection. Il faut pousser les enfants à oser dépasser leurs limites et ne pas toujours s'appuyer sur les adultes pour s'aider. D'un autre côté, en tant qu'adulte, il faut être prudent de ne pas aller au devant des besoins des enfants et réaliser à leur place ce

qu'ils pourraient faire ou apprendre à faire. Ce besoin de surprotection vient souvent du processus par lequel les enfants sont passés. « *Elle a tellement de difficultés, il faut que je l'aide...* ».

Effectivement, ce genre de comportement peut éventuellement amener à une grande dépendance de l'enfant face à l'adulte. Le jeune pré-adolescent ou adolescent qui s'appuie toujours sur un adulte pour l'aider, qui n'ose pas essayer de nouvelles choses, qui a le sentiment qu'il ne sera jamais capable de rien faire par lui-même... Voilà pourquoi, même si cela n'est généralement pas facile, il est important de laisser son enfant prendre sa place et développer son autonomie.

Certains parents mentionnent quelques fois que leur enfant est presque « trop autonome », qu'il ne demande pas d'aide, connaît les routines par cœur et les réalise facilement sans parole. Il faut faire attention car ce genre de comportement peut parfois cacher une difficulté de communication. Plutôt que de devoir poser une question ou demander de l'aide, l'enfant dysphasique, par exemple, apprendra toutes les routines du quotidien, les réalisera seul ou ira chercher de lui-même ce qu'il nécessite.

Il faut aussi éviter le piège d'expliquer le manque d'autonomie par le diagnostic de l'enfant. « *C'est normal que mon garçon ne puisse pas faire cela, il a un trouble de traitement auditif...* ». Pour certains, parents comme enfants, le diagnostic peut avoir le « dos large ». Lorsque l'enfant était plus jeune, il était vu comme paresseux. On lui disait qu'il pouvait y arriver avec de l'énergie et des efforts. Lorsque le diagnostic est arrivé, il a apporté une explication pour certaines difficultés et il peut être facile d'expliquer ainsi toutes les difficultés d'un enfant et de décider de l'aider pour « compenser ». Il faut faire la part des choses entre les difficultés liées au diagnostic et les autres.

3. Les impacts de l'autonomie ou d'un manque d'autonomie

L'autonomie (ou son absence à différents niveaux) peut avoir un impact sur le plan social. Un jeune qui est le seul dans le voisinage à ne pas faire du vélo à 10 ans, peut être mis à l'écart par les autres. Il en va de même pour l'incapacité à se déplacer avec le transport en commun chez certains adolescents ou de commander seul au restaurant.

Il peut aussi y avoir des impacts sur l'estime de soi. Cette section ne sera pas trop développée, puisqu'il y a une vignette complète de consacrée à ce sujet. Un enfant qui n'est pas autonome dans une certaine tâche, peut se sentir moins bon que les autres, se déprécier, sentir qu'il ne sera jamais capable de la faire. Cela peut l'amener à ne plus essayer de la réaliser et donc freine le développement de son autonomie dans cette même tâche, ce qui à son tour diminue encore l'estime qu'il a de lui-même. Il s'agit d'un cercle vicieux qu'il faut briser à tout prix. Il faut redonner aux jeunes le sentiment qu'ils ont un impact sur leur réussite, que ce soit sur le plan scolaire, des loisirs, de la communication...

4. Moyens concrets

- Mettre un objectif clair et réaliste

Il est plus facile de faire une tâche jusqu'au bout lorsque l'on sait exactement ce qui est attendu de nous. Il est aussi plus facile de faire du renforcement lorsque le but à atteindre est clair. Par exemple : « *Nous allons faire 30 minutes de devoirs* » ou « *Tu vas faire dix*

numéros sur vingt ». Lorsque l'objectif est atteint, il est important de féliciter l'enfant. Il faut aussi éviter de dépasser l'objectif (par exemple en prolongeant les devoirs au-delà de la période entendue), à moins que le jeune ne soit d'accord.

- Donner une marche à suivre

Si l'enfant est perdu par rapport à la tâche, qu'il ne sait pas où commencer, on peut séparer celle-ci en petites étapes. « *Premièrement, tu fais ceci ; deuxièmement...* ». Cela l'aide à s'organiser face à l'activité.

Par exemple, vous pouvez remettre à votre jeune une feuille avec les étapes de préparation aux devoirs (en phrases ou en images). Mettez au point ces étapes avec lui et repassez-les auparavant pour que tout soit bien compris. Vous pouvez prendre une entente avec lui selon laquelle, avant que ces étapes ne soient réalisées, vous ne viendrez pas l'aider pour ses devoirs. 1) *tu t'assois* 2) *tu sors ton livre* 3) *tu sors ton agenda* 4) *après tu peux m'appeler*.

Par la suite, lorsque la tâche sera à refaire, on peut demander à l'enfant par quoi il avait commencé la fois précédente et qu'elles étaient les étapes suivantes, pour voir s'il se rappelle de celles-ci. Cela évite que l'enfant ne devienne trop dépendant par rapport à l'adulte qui l'aide. Effectivement, il ne s'agit pas de ne pas donner d'aide du tout, mais bien de graduer celle-ci en fonction des besoins réels de l'enfant.

- Utiliser des pictogrammes pour illustrer les étapes

De petites images ou des photos peuvent être utilisées pour illustrer les étapes d'une tâche. Par exemple la routine du matin : un pictogramme représentant le levé, un autre l'habillement, puis le déjeuner, le lavage des dents, etc. Ces pictogrammes peuvent être installés sur une bande de velcro dans la chambre de l'enfant ou attaché sur une corde à linge avec des épingles de bois, puis retirés un après l'autre lorsque la tâche est terminée. Si vous choisissez cette modalité, intégrez votre enfant dans la réalisation des pictogrammes. Prenez les photos de lui et avec lui ou demandez-lui de colorier chacune des images choisies pour qu'il se les approprie.

- Faire du « modeling »

Certains enfants nécessitent davantage d'aide que d'autres pour réussir une tâche. Il peut alors être nécessaire de faire « sentir » à l'enfant comment la réaliser. Par exemple de prendre les mains de votre enfant dans les vôtres pour enclencher la fermeture-éclair adéquatément. Si votre enfant refuse fortement de se faire toucher, n'insistez pas.

- Donner des encouragements face aux efforts

Quelques fois il est impossible de réussir la tâche fixée, malgré tout le travail mis. Attention de ne pas féliciter au détriment de votre crédibilité. Les enfants savent s'ils ont réussi ou non la tâche. Il ne sert à rien de leur dire qu'ils ont bien réussi l'activité si ce n'est pas le cas. Il faut alors valoriser l'effort plutôt que la réussite. « *Je sais que c'est difficile, mais tu as fait des beaux efforts. Je suis fier de toi...* » N'oubliez pas que vivre des échecs permet à l'enfant d'apprendre à faire face à ceux-ci et de persévérer malgré les difficultés. Il faut simplement les soutenir face à ceux-ci.

- Choisir ses batailles

Pour éviter les frustrations et la fatigue (les vôtres comme celles de votre enfant), priorisez ce sur quoi vous voulez mettre l'accent. Par exemple, il vaut mieux éviter d'exiger de son enfant que, dans la même semaine, il mette seul pantalon, chandail, chaussures et manteau. Vos sorties de la maison s'en trouveront très allongées et pénibles! Choisissez un item que vous voulez que votre enfant mette seul et donnez-lui tout le temps nécessaire pour qu'il y arrive, en l'encourageant et en utilisant les autres trucs listés dans cette vignette. Lorsqu'il réussit à mettre cet item seul, passez à un autre.

- Ne pas terminer la tâche pour lui

Il est important que l'enfant ait le sentiment d'avoir complété la tâche, qu'il ait un sentiment de réussite, ce qui l'encourage à l'essayer de nouveau. Lorsqu'on sépare une tâche en petites étapes, par exemple l'attachement d'une fermeture éclair, on peut prendre les mains de l'enfant pour enclencher la fermeture éclair, mais lui laisser la remonter seul. Il termine ainsi la tâche par lui-même.

- La responsabilisation

Responsabilisez votre enfant. Donnez-lui des tâches dans la routine quotidienne ou déléguez-lui une partie de la tâche. Donnez-lui des choix s'il refuse de faire une activité. Des choix dont chacune des possibilités vous agréent. Veux-tu prendre ton bain maintenant ou après le dîner ? Veux-tu manger des carottes crues ou cuites ? Quelle tâche veux-tu faire dans le ménage de la maison ?

L'autonomie peut souvent commencer avec de très petites tâches. « *C'est toi qui va dire 'chocolat' à la dame pour ton cornet* » ou « *Tu peux donner ma carte de crédit à la caisse pour payer* » ce qui ne nécessite aucune parole. Il est important de donner des tâches aux enfants pour ainsi les encourager à essayer de nouvelles choses par eux-mêmes.

- Aller voir les autres sphères où l'enfant est plus autonome

Malgré le fait que votre enfant manque d'autonomie dans une ou quelques activités de sa vie quotidienne, il ne faut pas oublier les autres où il réussit mieux et l'encourager lors de celles-ci.

- Trucs pour la période des devoirs

Pour faciliter les devoirs, prenez des pauses pendant ceux-ci. Prenez une entente avec votre enfant sur le moment et la durée de ces pauses. Évitez la télévision ou les jeux vidéo pendant l'arrêt et favorisez plutôt des pauses actives (jumping jack, course sur place, jeux de ballon dans la cour, jeux avec de la pâte à modeler résistante...). Si votre enfant désire une collation, favorisez une qui soit croquante, ce qui réveille (craquelin, carotte, céleri, pomme...) ou de la gomme.

- Trucs pour l'organisation de l'agenda

Vous pouvez utiliser un système de couleurs, des dessins ou de collants pour aider votre enfant à s'organiser dans son agenda. Entendez-vous avec votre jeune pour trouver les stratégies qui l'aideront. Attention cependant de ne pas surcharger l'agenda.

