

Établir des routines positives et productives à la maison et à l'école

Nous devons tous effectuer des tâches et des routines au quotidien dont certaines nous plaisent et d'autres nous plaisent moins. Les routines peuvent être grandement bénéfiques aux individus ayant un TSA, car elles amènent une structure et aident à prévoir les activités de la journée. Toutefois, lorsque certaines parties d'une routine sont difficiles ou frustrantes, l'ensemble de la routine peut devenir désagréable et mener à des comportements problématiques. Établir des routines positives et productives à la maison et à l'école peut certainement augmenter la qualité des interactions quotidiennes d'un enfant ainsi que son sentiment d'accomplissement de même que celui de ses parents et du personnel scolaire.

Sertaines routines sont difficiles à établir car :

- Elles exigent des compétences particulières.
- Elles sont composées d'une multitude de petites tâches.
- La tâche n'est pas motivante.
- D'autres activités ou évènements lui font compétition.



10 Stratégies pour établir des routines plus positives et productives

1. Prenez plaisir à effectuer des activités quotidiennes avec l'enfant.

En prenant plaisir à effectuer des activités quotidiennes avec l'enfant, vous vous établissez comme un renforçateur. En d'autres mots, votre enfant est motivé à effectuer les tâches que vous lui demandez d'accomplir, qu'elles soient faciles ou plus difficiles, parce que vous rendez la conséquence plaisante.

2. Rendez la routine amusante.

Certaines routines ne sont pas motivantes, mais en y apportant de petits changements, tels que faire jouer de la musique, chanter des chansons, inventer un jeu ou encore créer un concours, on peut les rendre amusantes.

3. Incorporez les intérêts de l'enfant à la routine.

Essayez, si vous le pouvez, d'incorporer dans la routine des choses que votre enfant aime, telles que des photos, des images ou des objets préférés.

4. Faites équipe.

Pour rendre la routine plus amusante, accompagnez votre enfant dans la réalisation de la routine. Vous pourriez par exemple accomplir la moitié de la routine pour lui et il se charge de l'autre moitié.

5. Offrez des choix.

Offrez un choix par rapport à l'ordre dans lequel l'enfant souhaite accomplir les tâches, le matériel à utiliser, l'endroit où la routine aura lieu ainsi que le moment de la journée où elle sera accomplie.

6. Jumelez des routines.

Si certaines routines sont déjà établies et se déroulent bien, utilisez-les comme tremplin et intégrez-y une petite tâche d'une routine plus difficile.

7. Utilisez des soutiens visuels.

Utilisez des objets, des images, des bandes dessinées ou du texte pour montrer la démarche à l'enfant. Prenez soin de choisir des articles visuels correspondant au degré de compréhension de l'enfant.



8. Exercez-vous au moyen de tâches faciles et amusantes.

Exercez-vous à donner des instructions simples qui augmenteront les chances de réussite de votre enfant afin de pouvoir lui faire des éloges, de lui donner de l'attention et possiblement d'autres formes de renforcement pour avoir suivi vos directives avec succès.

9. Équilibrez les demandes et les autres interactions.

Soyez conscients du nombre de demandes que vous adressez à votre enfant durant la journée et prêtez attention à votre façon de les formuler. Si vous remarquez que vous devez répéter les directives ou inciter votre enfant à compléter chaque étape de la routine, considérez l'utilisation de supports visuels.

10. Donnez des directives simples et claires.

Évitez de demander à votre enfant s'il veut effectuer une tâche, à moins que ce ne soit réellement qu'une option. Donnez plutôt des instructions simples et claires d'un niveau de langage adapté à l'enfant.

Le renforcement positif

Le renforcement doit être offert à l'enfant **immédiatement** après qu'il a effectué la tâche et il faut fournir un renforcement d'une importance et d'une ampleur adéquate.



Maximiser/minimiser

Si votre enfant présente un comportement problématique durant une routine, essayez de minimiser, autant que possible, l'attention que vous lui portez. Parfois, il ne sera pas possible d'ignorer complètement le comportement problématique, comme par exemple, si le comportement pourrait mener à des blessures. L'enfant pourrait également essayer d'intensifier le comportement pour obtenir la réaction habituelle de votre part. Mais si le comportement ne pose aucun risque, éviter de lui porter attention. Accorder une attention de meilleure qualité aux comportements appropriés fait pencher la balance en faveur de ce comportement.

Pour commencer

- **Fixez-vous des objectifs simples et réalistes.**
Choisissez une stratégie à tenter à la fois et passez seulement à une deuxième stratégie lorsque vous êtes à l'aise avec la première stratégie et que vous puissiez la mettre en œuvre sans que l'enfant ne manifeste de comportements problématiques.
- **Appuyez-vous sur vos forces.**
Demandez-vous quelles sont les tâches ou les routines qui fonctionnent déjà bien au foyer ou à l'école et quelles sont les raisons pour lesquelles votre enfant les exécute avec succès. Tentez ensuite de déterminer comment vous appuyer sur ces renseignements pour faciliter et encourager le succès d'autres routines.
- **Choisissez une stratégie qui convient à vos besoins.**
La stratégie que vous choisissez doit bien convenir à votre situation du point de vue du temps et des ressources.
- **Travaillez en équipe.**
Assurez-vous que toutes les personnes impliquées acceptent le plan afin d'assurer une mise en œuvre cohérente d'un adulte à l'autre, et apportez les changements au plan en équipe.