

Développer les compétences d'adaptabilité grâce à des horaires flexibles

Nous réussissons mieux lorsque notre quotidien est structuré, mais nos horaires peuvent changer d'un jour à l'autre, et parfois d'un moment à l'autre. Nous pouvons enseigner aux apprenants à utiliser un horaire ou une liste de vérification flexible afin de les aider à organiser leur journée et à s'adapter aux changements.



CRÉER

- **Pour les lecteurs :** Ecrire une liste des activités/tâches de la journée sur un tableau ou une feuille. Au cours de la journée, faire un suivi et cocher, rayer ou effacer les tâches terminées.
- **Pour les utilisateurs de supports visuels :** Représenter les activités/tâches avec des photos ou des objets. Faire un suivi avec l'apprenant et placer les supports visuels dans un panier « Terminé » une fois l'objectif atteint.



MONTRER

- Montrer comment fonctionne l'horaire/la liste de vérification et ce à quoi un changement ressemble (p.ex. : éléments ajoutés ou rayés; icône « Surprise/Changement »)



COMMENCER PETIT

- Intégrer un changement mineur qui ne sera pas source de frustration. Utiliser et enseigner des stratégies d'adaptation, par ex., remplacer une tâche que l'on n'aime pas vraiment par une tâche qu'on aime bien.
- Une fois que l'apprenant s'adapte systématiquement à des changements mineurs, apporter un changement modéré.



RENFORCER ET ENCOURAGER

- Donner des encouragements et des renforcements lorsque l'apprenant s'adapte calmement au changement et passe à l'activité suivante.



PRENDRE NOTE DES PROGRÈS ET S'AJUSTER

- Relever des données et s'ajuster si besoin.
 - De quel type d'aide l'apprenant a-t-il besoin pour apprendre à utiliser correctement l'horaire?
 - Comment l'apprenant réagit-il aux changements?



CÉLÉBRER

- Fêter les progrès quelle que soit leur importance.

