Autism ONTARIO

Créer un environnement confortable à la maison

Retourner à la maison après l'école peut s'avérer une grosse transition, après avoir passé la journée à gérer les stimuli sensoriels, les interactions sociales et l'apprentissage. Certains enfants peuvent rechercher des apports sensoriels (comme bouger, sauter ou toucher des objets) pour apaiser leur corps, alors que d'autres peuvent préférer éviter les expériences sensorielles qui leur semblent trop dérangeantes (comme les bruits forts, les lumières vives ou les lieux animés).

Les enfants autistes peuvent vivre différemment les informations sensorielles, notamment les sons, les lumières, les mouvements, les textures et le toucher. Le recours à des stratégies et à des soutiens sensoriels apaisants après l'école peut aider les enfants à se sentir à l'aise, à être à l'écoute des besoins de leur corps et à prendre le temps de se ressourcer.

1. **Conscience émotionnelle :** Une roue des émotions jumelée à un miroir peut aider votre enfant à remarquer et à nommer ses émotions, lui permettant d'associer ce qu'il·elle ressent à différentes expressions faciales. Cet outil pourrait s'avérer utile après l'école, pour vous aider à discuter avec votre enfant de sa journée au moment où il·elle fait le bilan de ses émotions.

2. **Outils sonores et d'écoute :** Un casque antibruit bloque les sons envahissants, tandis qu'un haut-parleur Bluetooth peut diffuser une musique apaisante ou du bruit blanc pour aider votre enfant à retrouver son calme.

3. **Coin de détente :** Un lieu clos et chaleureux, équipé d'un siège moelleux comme un fauteuil poire ou une tente pliante, offre à votre enfant un refuge sûr où il·elle pourra se retirer et s'autoréguler lorsqu'il·elle se sent bouleversé·e ou dépassé·e.

4. **Boîte de bien-être :** Une ressource incontournable remplie d'outils sensoriels (p. ex. objets à manipuler, pâte à modeler, coloriages, feuilles d'exercices de respiration, blocs de yoga) qui met à la disposition de votre enfant quelque chose d'apaisant pendant les moments plus difficiles.

5. **Rideaux occultants :** Les rideaux occultants atténuent les stimuli visuels créés par la lumière extérieure, créant ainsi un environnement plus calme, en particulier pour les enfants sensibles à la lumière vive.

6. **Livres :** Les histoires qui parlent de sentiments et de stratégies d'adaptation donnent à votre enfant un vocabulaire auquel il·elle peut s'identifier pour comprendre et exprimer ses émotions. Pour des suggestions de livres, consultez Parlons autisme : un guide pour personnes aidantes sur les livres pour enfants, jeunes et jeunes adultes.

7. **Autres options de siège :** Un ballon de yoga ou un coussin d'équilibre permet à votre enfant d'effectuer de légers mouvements qui peuvent lui donner un sentiment de calme et d'apaisement. Cela peut constituer une solution de rechange à une chaise ordinaire.

