Défense des intérêts au quotidien

Le salon de coiffure

Pour certains enfants et jeunes autistes, aller au salon de coiffure peut être une expérience très stressante en raison des bruits, des odeurs, du contact physique, de l'attente ou des changements dans leur routine. En s'y prenant à l'avance et en collaborant avec le·la coiffeur·euse, on peut rendre cette expérience plus agréable et plus confortable.

Avant le rendez-vous :

Essayez de trouver un salon qui propose des services adaptés aux besoins sensoriels, des plages horaires calmes ou dont le personnel a de l'expérience auprès des enfants. Appelez à l'avance et demandez si le·la coiffeur·euse est à l'aise de travailler avec un·e enfant qui pourrait avoir besoin de plus de temps, de pauses ou de soutiens, comme un casque antibruit.

Vous pouvez également aider votre enfant à se familiariser avec le salon avant la coupe en :



visitant le salon pour découvrir les lieux.



rencontrant le·la coiffeur·euse sans prévoir une coupe de cheveux.



lui permettant de s'asseoir sur la chaise du salon pour se sentir plus à l'aise dans cet environnement.

Conseil : Visionnez ensemble la vidéo sur les visites au salon de coiffure d'Autisme Ontario pour en apprendre davantage sur le déroulement d'une coupe de cheveux et aider votre enfant à se sentir mieux préparé·e pour son rendez-vous. À noter : cette vidéo est en anglais. Cliquez sur « CC » pour activer le sous-titrage en français.

Discutez au préalable avec le·la coiffeur·euse des besoins sensoriels, des craintes ou des sensibilités de votre enfant. Vous pouvez demander des mesures d'adaptation telles que :

- Des rendez-vous plus courts
- Du temps supplémentaire
- Des pauses fréquentes
- Une initiation en douceur aux outils de coiffure
- Une explication de chaque étape et l'offre de choix

Conseil : Vous pouvez également aider votre enfant à se familiariser avec les différentes étapes d'une coupe de cheveux en les pratiquant à la maison. Pour plus d'informations, consultez « Favoriser des rendez-vous réussis : le salon de coiffure ».

Pendant le rendez-vous :

Apportez des objets familiers qui rassurent votre enfant et l'aident à se sentir en sécurité, comme les suivants :

- Un casque antibruit
- Des objets à manipuler
- Des lunettes de soleil
- Un coussin lestée à poser sur les genoux
- Un objet ou un livre qui le ou la réconforte
- Des collations



De petits changements peuvent rendre les coupes de cheveux plus agréables. Vous pouvez demander les mesures suivantes au·à la coiffeur·euse :

- Utiliser une brosse douce pour enlever les cheveux coupés qui démangent.
- Si possible, donner la brosse à votre enfant pour qu'il·elle puisse l'utiliser.
- Choisir une cape confortable autour du cou.
- Commencer avec les ciseaux si la tondeuse fait trop de bruit.
- Permettre l'utilisation d'appareils électroniques ou d'autres distractions si cela s'avère utile.
- Prendre des pauses au besoin.

> Aidez votre enfant à rester calme en lui expliquant chaque étape. Tout au long de la coupe, offrez-lui des encouragements et soulignez ses efforts, par exemple : « Bravo, tu restes bien tranquille sur la chaise ».

Faites attention aux signes indiquant que votre enfant pourrait se sentir dépassé·e. Si nécessaire, ralentissez, prenez une pause ou arrêtez la coupe. Son confort et son bien-être émotionnel sont la priorité. Il n'y a aucun problème à partir sans que la coupe soit terminée et à réessayer un autre jour.

Après le rendez-vous :

Une fois la coupe terminée, célébrez ce succès, même si seulement une partie de la coupe a été réalisée. Félicitez votre enfant et, s'il·si elle le tolère, montrez-lui sa nouvelle coupe de cheveux dans le miroir.

Prenez le temps de réfléchir à ce qui a bien fonctionné et à ce qui a posé des difficultés.



Prenez des notes sur :

- Les coiffeur·euse·s préféré·e·s
- Les meilleurs horaires de rendez-vous
- Les appuis sensoriels utiles
- Les stratégies de communication qui ont bien fonctionné

Ces notes peuvent aider à mieux préparer les prochaines coupes de cheveux et à les rendre plus agréables au fil du temps.