Autism ONTARIO

Favoriser des rendez-vous réussis

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. La réaction de l'individu peut varier d'un jour à l'autre selon son niveau de stress, sa fatigue ou comment il se sent.

Pratiquer à la maison à l'avance, par petites étapes et au rythme de votre enfant, peut contribuer à ce que cette expérience soit rassurante et familière avant même de se rendre au salon.

1. **S'amuser à la maison**
2. **S'habituer aux sensations d'une coupe de cheveux**
3. **Se préparer aux bruits et aux odeurs**
4. **S'exercer à s'asseoir et à observer**



1 S’amuser à la maison

La première étape consiste simplement à aider votre enfant à s’habituer à l’idée d’une coupe de cheveux, dans une ambiance détendue et ludique. Essayez ces stratégies amusantes :

Jouer au salon de coiffure avec des jouets
Laissez votre enfant faire semblant de couper les cheveux de sa poupée ou de sa peluche préférée.

Inverser les rôles
Laissez votre enfant jouer au·à la coiffeur·euse! Donnez-lui une paire de ciseaux jouets et laissez-le·la faire semblant de vous coiffer.

Regarder et lire
Lisez ensemble des livres d’images ou regardez des vidéos conviviales qui expliquent comment se déroule une coupe de cheveux.

Installer un coin de pratique
Placez une chaise spéciale devant un miroir chez vous pour créer votre « salon de coiffure », pour aider votre enfant à se familiariser avec l’environnement.

Essayer des jeux de coiffure
Téléchargez une application ludique de coiffure sur un téléphone ou une tablette pour que votre enfant puisse s’amuser à couper et à coiffer des cheveux virtuels.



2 S'habituer aux sensations d'une coupe de cheveux

De nombreux enfants réagissent bien à une pression ferme et constante, mais peuvent sursauter ou se sentir mal à l'aise face à des contacts légers, chatouillants ou inattendus. Essayez ces idées pendant les moments de calme à la maison :



La pression d'une serviette chaude
Appuyez doucement une serviette chaude et humide sur la nuque et les épaules de votre enfant. Ce poids peut avoir un effet apaisant.



Brossage lent et ferme
Lorsque vous brossez ses cheveux, effectuez des mouvements lents et rythmés vers le bas à l'aide d'une brosse à cheveux à dents large. Évitez les brossages légers ou les mouvements rapides et courts.[1]



L'astuce de la « cape lourde »
Enroulez votre enfant dans un manteau d'hiver épais, une couverture lestée ou une serviette de bain bien serrée pour imiter une cape de salon tout en leur procurant une pression forte et réconfortante.



Appliquez la règle des 3 secondes
Dites toujours « Attention, je vais te toucher dans 3… 2… 1… » avant de brosser les cheveux de votre enfant ou d'utiliser un outil, afin qu'il·elle ne soit jamais pris·e au dépourvu. Vous pouvez également chanter une petite chanson pour qu'il·elle sache exactement quand le contact commencera et quand il prendra fin.[1]

3 Se préparer aux bruits et aux odeurs

Le bruit des tondeuses et les fortes odeurs des produits capillaires peuvent être difficiles à supporter. Vous pouvez aider votre enfant à s'habituer progressivement à ces sensations à la maison grâce aux stratégies suivantes :



Atténuer le bruit
Laissez votre enfant porter des écouteurs antibruit ou écouter sa musique préférée pour bloquer les bruits du salon.



Introduire progressivement le bruit de la tondeuse
Faites jouer une vidéo ou une application sur votre téléphone qui émet des sons de tondeuse. Commencez par régler le volume à un niveau faible à l'autre bout de la pièce, puis rapprochez-vous progressivement au fil des jours, à mesure que votre enfant s'y habitue.



Laver les cheveux de votre enfant à la maison ou apporter vos propres produits
Appelez à l'avance pour demander si vous pouvez laver les cheveux de votre enfant à la maison juste avant le rendez-vous en utilisant son shampoing habituel. Cela lui permettra de passer moins de temps sur la chaise et d'être entouré·e d'une odeur réconfortante et familière. Si le·la coiffeur·euse doit laver ou mouiller les cheveux de votre enfant au salon, apportez le shampoing et le revitalisant qu'il·elle utilise habituellement et demandez-lui de les utiliser à la place des produits parfumés du salon.

4 S’exercer à s’asseoir et à observer

Rester immobile sans savoir ce qui se passe en arrière peut être source d’une grande anxiété. Suivez ces étapes pour renforcer la confiance de votre enfant :



Garder les pieds bien ancrés au sol
Assurez-vous que votre enfant est assis·e sur une chaise permettant à ses pieds de reposer fermement sur un tabouret, des boîtes ou le sol. Le fait d’avoir les pieds bien ancrés au sol aide le corps à se sentir en sécurité physique.[1]



Se regarder dans le miroir
Placez un miroir devant votre enfant et expliquez-lui en détail ce que vous faites afin qu’il·elle puisse faire le lien entre ce qu’il·elle voit et ressent.[1]



Lui donner le contrôle
Demandez-lui de tenir un petit miroir à main pour regarder l’arrière de sa tête, et laissez-le·la lever ou baisser son menton si nécessaire, au lieu de bouger sa tête à sa place.[1]



Baisser les lumières
Si une pièce vous semble trop lumineuse, éteignez certains plafonniers ou fermez les stores pendant vos séances de pratique afin de réduire la surcharge sensorielle.[1]



Développer sa capacité à attendre
Commencez avec 30 secondes seulement sur la chaise, puis allongez progressivement la durée des séances au fur et à mesure qu’il·elle se sent plus à l’aise.

Prenez en note ce qui fonctionne le mieux pour votre enfant, notamment :

- Les outils sensoriels qui l'ont aidé à rester calme.
- Le meilleur moment de la journée pour son rendez-vous (par exemple, juste après la collation ou la sieste).
- Les mots, explications ou indications donnés à l'avance qui l'ont aidé à se sentir en sécurité.

Pour plus d'informations, consultez « Défense des intérêts au quotidien : le salon de coiffure ».



Références :
Yack, E., Aquilla, P., et Sutton, S. (2015). Building bridges through sensory integration: Therapy for children with autism and other pervasive developmental disorders (3e édition). Future Horizons.