

# Mes choses préférées

## Instructions et cahier d'activités

Bethany Dinsmore, M. Sc., BCBA

***Nous aidons les enfants à être des enfants!***

## Cahier d'activités Mes choses préférées

### Instructions

#### Introduction

Le livre d'activités **Mes choses préférées** est conçu pour être utilisé dans toutes sortes de situations avec plusieurs personnes.

Les présentes instructions servent de guide pour les adultes (p. ex., parent, soignant, enseignant ou thérapeute) en vue d'aider un enfant ou un jeune à remplir le cahier d'activités. Évaluez les habiletés et les capacités de l'enfant ou du jeune et augmentez ou réduisez votre aide en conséquence.

#### Format

Chaque page est une feuille de travail distincte. L'information s'approfondit d'une page à l'autre. Il est donc préférable de remplir les pages dans l'ordre où elles apparaissent. N'oubliez pas de prendre des pauses au besoin.

Certains enfants ou certains jeunes pourront peut-être remplir une page tous seuls. Dans ce cas, vous pouvez revoir la page remplie et poser des questions à l'enfant ou au jeune pour étoffer la réponse et développer ses idées.

#### Les pages

##### 1. Ce cahier appartient à

- Encouragez l'enfant ou le jeune à personnaliser la page titre du cahier d'activités. Il peut ajouter quelque chose dans la banderole et écrire son nom au bas pour l'aider à « s'approprier » le contenu du cahier.

##### 2. Mes choses préférées

- Il s'agit des choses (c.-à-d. les personnes, les activités, etc.) qui comptent le plus pour l'enfant ou le jeune. Il fera des efforts pour obtenir et garder ces choses. Invitez l'enfant ou le jeune à ajouter toutes les choses auxquelles il peut penser, puis demandez-lui de se concentrer sur les choses qui se rapportent à ses difficultés (p. ex., s'il est contrarié de ne pas aller à l'école, il se peut que l'école ou quelque chose qui se passe à l'école soit une chose préférée).
- L'activité de tri « Possible maintenant » et « Pas possible maintenant » au bas de la page aidera à déterminer ce qui empêche l'enfant ou le jeune d'avoir ses choses préférées (p. ex., l'isolement social forcé ou l'obligation de garder ses distances) et aide un enfant

***Nous aidons les enfants à être des enfants!***

ou un jeune à comprendre qu'il n'est pas possible d'obtenir toutes les choses en même temps (p. ex., « jouer avec les amis au terrain de jeux », « cours de maths »).

- Si toutes les choses se retrouvent dans la catégorie « Pas possible maintenant », aidez l'enfant ou le jeune à décomposer ses choses préférées en plus petites parties qui peuvent être possibles (p. ex., peut faire des problèmes de mathématiques à l'ordinateur ou avec un parent, peut avoir une vidéoconférence avec quelques amis pour les voir et leur parler).

### 3. Quand mes choses préférées ne sont pas possibles, je me fâche et je pense à...

- Cette page aide l'enfant ou le jeune à découvrir ses pensées et son dialogue intérieur lorsqu'il a du mal à obtenir ses choses préférées ou qu'il est impossible de les avoir.
- Les enfants et les jeunes ayant un diagnostic de TSA ont de la difficulté à cerner leurs pensées. Des questions comme « Qu'est-ce qui te fâche? » ou « Pourquoi ça te dérange? » peuvent les aider.

### 4. Quand je pense à ces choses, mon corps agit comme...

- Ici, on se concentre sur les actions de l'enfant ou du jeune quand il éprouve des difficultés. Vous pouvez demander « Qu'est-ce qu'une personne te verrait faire quand tu as des pensées de colère? »
  - Cette technique peut également aider l'enfant ou le jeune à se rappeler les autres pensées qui influencent ses actions (p. ex. « Quand je pense que je ne suis pas bon pour faire quelque chose... j'arrête de faire cette chose... Je ne veux pas que les autres voient je ne sais pas comment la réussir, parce qu'ils vont penser que je ne suis pas une bonne personne »). Vous pouvez revenir en arrière et faire des ajouts à la page précédente.
- Si l'enfant ou le jeune éprouve des difficultés à dire ce qu'il fait lorsqu'il est contrarié, il serait peut-être utile de lui signaler certaines choses que vous avez observées (p. ex., « Parfois, je te vois taper du pied ou crier après ton frère lorsque tu ne peux pas sortir pour voir tes amis »). N'oubliez pas de demander à l'enfant ou au jeune si vous êtes sur la bonne voie (p. ex. « As-tu remarqué cela? » « Est-ce que cela arrive quand tu es fâché et que tu ne peux pas aller voir tes amis? »).

***Nous aidons les enfants à être des enfants!***

Mes choses préférées – Instructions et cahier d'activités

Services en autisme et d'intervention comportementale | 1 866 590-8822, appuyez sur le 1

TVCC 2020 © | Ce document peut être reproduit, à condition d'en mentionner la source et de ne pas y apporter de modification.

**5. Pour m'aider, nous pouvons écrire à quel moment et combien de fois cela se produit**

- *Cette page est FACULTATIVE* - elle peut être remplie par votre enfant ou votre jeune, ou encore par vous. Si vous choisissez de ne pas l'utiliser, vous n'avez qu'à la retirer du cahier d'activités imprimé.
- Cette page a pour but de recueillir de l'information sur les moments et le nombre de fois que l'enfant ou le jeune a des pensées ou des actions perturbatrices. Celui-ci n'est peut-être pas en mesure de faire le lien entre ses pensées et mouvements de colère et le fait qu'il n'obtient pas ses choses préférées.
- Cette information vous permettra de vous assurer que vous êtes sur la bonne voie et vous aidera à « changer » les décisions à la prochaine page.

**6. Je peux m'aider!**

- *Interrompre ce que l'on fait, voir les choses différemment, réorienter et remplacer le comportement...* quelle que soit la façon de le décrire, cette page vise à ce que l'enfant ou le jeune assume la responsabilité de prendre des décisions saines et soit fier de le faire de manière à se diriger vers ses choses préférées.
- Les questions qui se trouvent dans la bulle en forme de nuage servent de point de départ pour aider l'enfant ou le jeune à commencer à penser à ce qu'il fait. Les phrases « je peux m'aider » et « je vais essayer » aident l'enfant ou le jeune à se prendre en main et à accroître son autonomie.

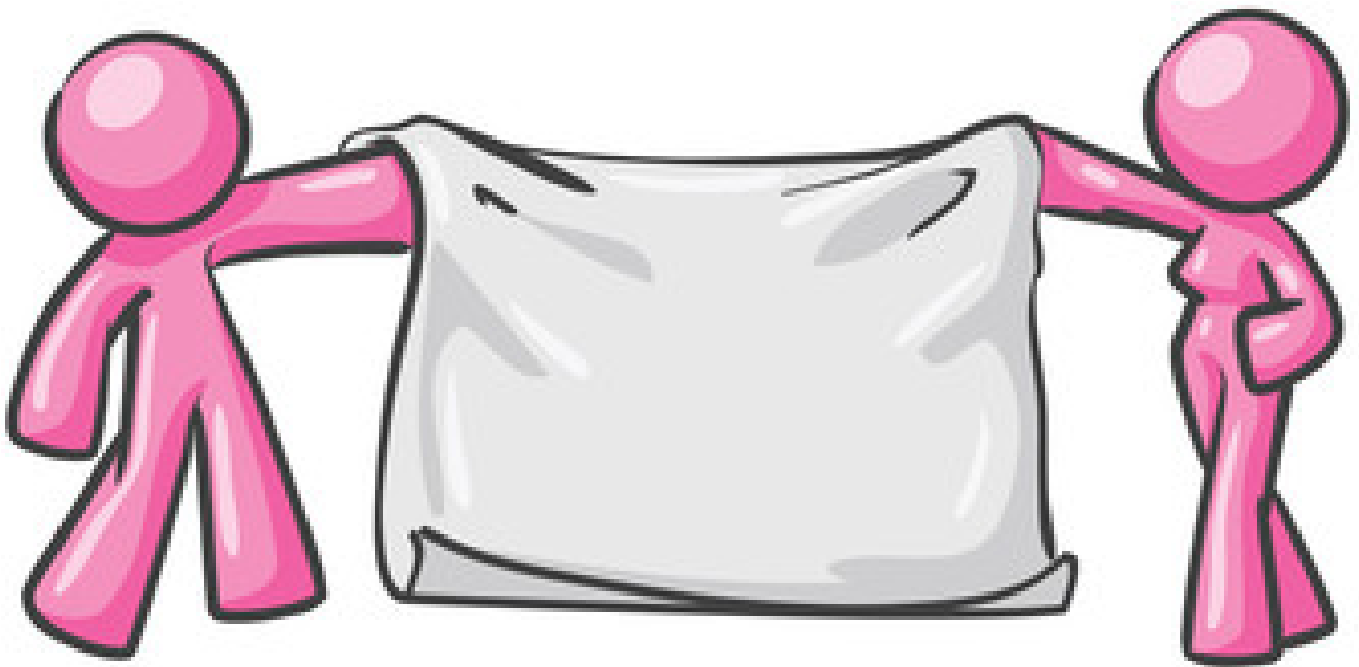
**7. Je choisis une chose que je peux faire pour m'aider à me rapprocher de... mes choses préférées**

- Commencez doucement et mettez en place un plan d'action!
- L'encadré « Pour faire un suivi » est important pour toutes les personnes concernées. Il sert à mettre un plan par écrit (engagement), tout le monde sait ainsi de quoi les autres ont besoin (responsabilité) et il définit la récompense pour encourager l'enfant ou le jeune à répéter l'action (renforcement).
- N'oubliez pas que si les choses ne se déroulent pas comme prévu, la dernière phrase vise à encourager la persévérance! « *Si je dois faire des changements, je commencerai par le début et j'essaierai de nouveau!* »

***Nous aidons les enfants à être des enfants!***

# MES CHOSES PRÉFÉRÉES

## CAHIER D'ACTIVITÉS

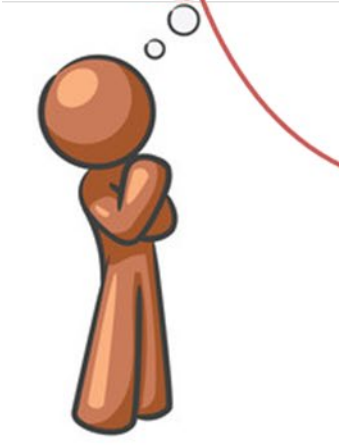
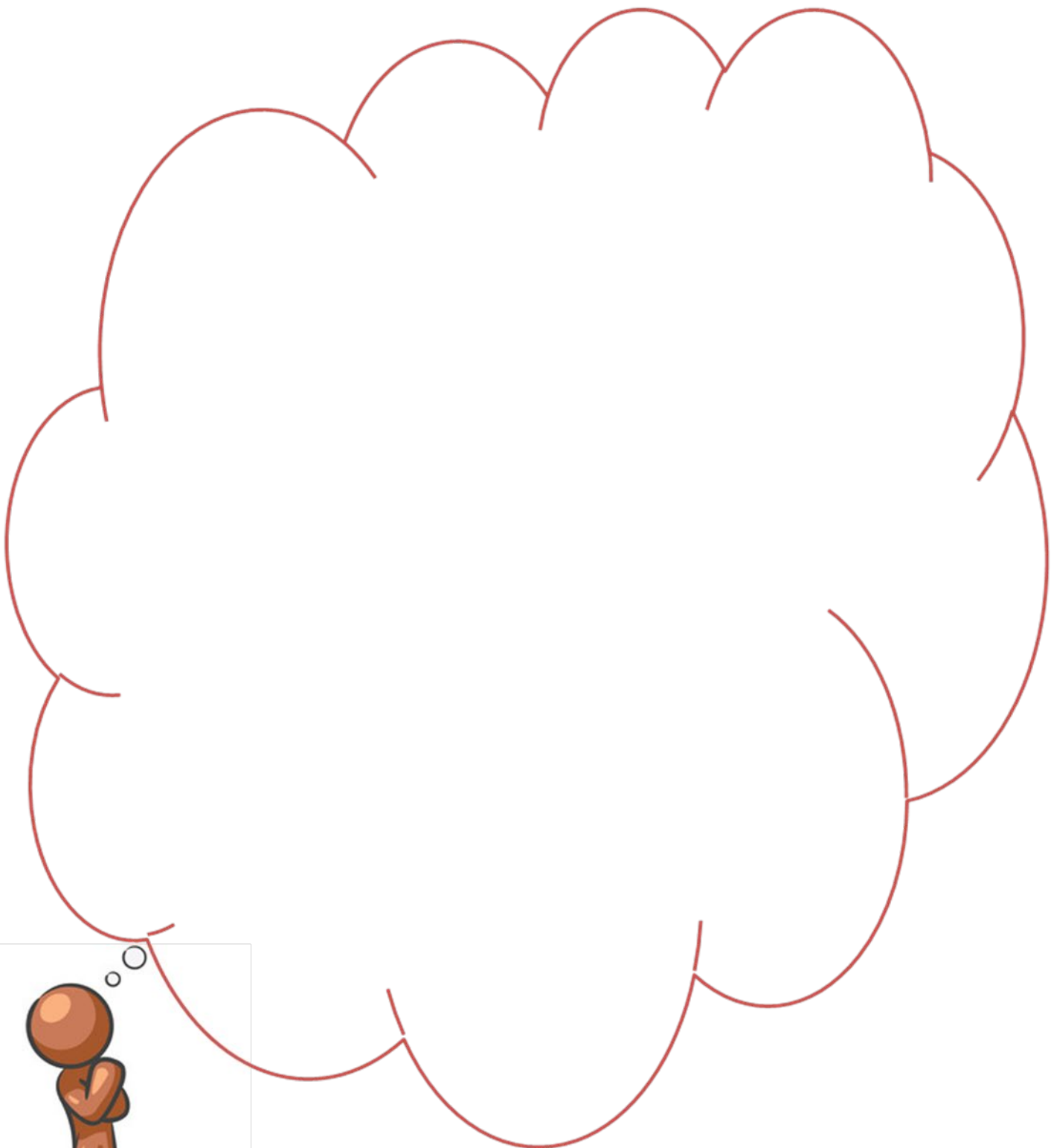


---

*Ce cahier appartient à*



QUAND MES CHOSES PRÉFÉRÉES NE SONT PAS POSSIBLES,  
JE ME FÂCHE ET JE  
PENSE À...



ET QUAND JE PENSE À CES CHOSES, MON CORPS AGIT COMME...





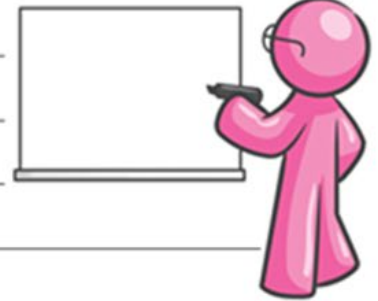
POUR M'AIDER, NOUS POUVONS ÉCRIRE À QUEL MOMENT ET COMBIEN DE FOIS CELA SE PRODUIT

DATE ET HEURE : \_\_\_\_\_

QUE S'EST-IL PASSÉ? \_\_\_\_\_

QU'EST-IL ARRIVÉ ENSUITE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



DATE ET HEURE : \_\_\_\_\_

QUE S'EST-IL PASSÉ? \_\_\_\_\_

QU'EST-IL ARRIVÉ ENSUITE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATE ET HEURE : \_\_\_\_\_

QUE S'EST-IL PASSÉ? \_\_\_\_\_

QU'EST-IL ARRIVÉ ENSUITE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATE ET HEURE : \_\_\_\_\_

QUE S'EST-IL PASSÉ? \_\_\_\_\_

QU'EST-IL ARRIVÉ ENSUITE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# JE PEUX M'AIDER!

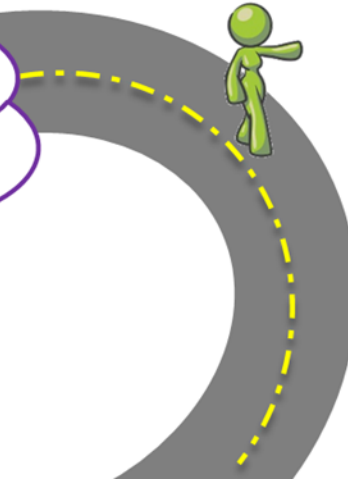
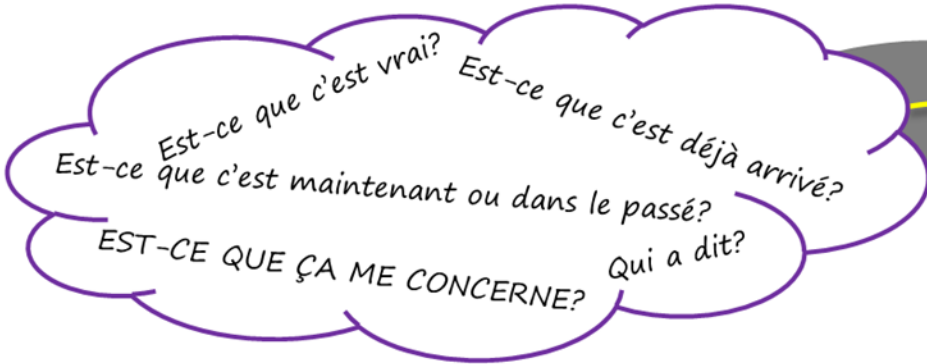
QUAND MA TÊTE DIT...



et que MON CORPS...



## JE PEUX ME POSER QUELQUES QUESTIONS...



### QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

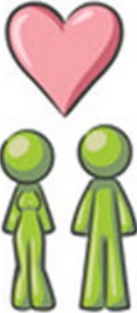
---



## JE VAIS ESSAYER!

JE CHOISIS UNE CHOSE QUE JE PEUX FAIRE POUR M'AIDER À ME  
RAPPROCHER DE...

## MES CHOSES PRÉFÉRÉES



POUR FAIRE UN SUIVI...

QUAND : Je ferai ceci \_\_\_\_\_

QUI : Je dirai à quelqu'un que je l'ai fait \_\_\_\_\_

COMMENT : Cette personne saura que je l'ai fait parce que \_\_\_\_\_

---

---

CÉLÉBRER : Nous célébrerons en \_\_\_\_\_

---

---

*Si je dois faire des changements, je commencerai par le début et j'essaierai de nouveau!*

