

# MPEA Peyre Plantade

## « SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

### FICHE hebdomadaire N°4#

#### Comment accompagner son enfant vers plus d'autonomie ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade  
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



#### PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

##### AUTONOMIE ET DEVELOPPEMENT

**1#** L'autonomie est importante dans le développement de l'enfant. Elle permet non seulement d'acquérir de nouvelles compétences mais aussi de prendre confiance en lui, au travers du regard que vous allez porter sur ce qu'il a fait. Pour favoriser son autonomie :

- Encouragez-le, montrez-lui qu'il est capable de faire plein de choses,
- Ayez des attentes réalistes, en fonction de son âge et de ses compétences,
- Diminuez vos exigences (ce ne sera pas fait comme vous le souhaitez mais ce sera fait...),
- Laissez-le faire des choix entre plusieurs activités, ou tâches à réaliser,
- Félicitez-le pour nourrir son envie de faire et refaire !

##### SE SENTIR GRAND ET AVOIR CONFIANCE

**2#** La question est de savoir ce que vous pouvez proposer à votre enfant, en fonction de son âge et de ses compétences. *Pour les tâches ménagères, il n'y a pas de raison que vous soyez seuls à vous en charger, vous*

*pouvez en proposer quelques-unes à votre enfant selon son âge et ses capacités (cf tableau dans la partie «Outils»).*

##### ENTRE ACCOMPAGNEMENT ET PATIENCE

**3#** Tout comme on n'apprend pas à nager pour la première fois en sautant du plongeur, pour apprendre votre enfant a besoin de vous. Certains jours il peut y arriver seul, d'autres il aura besoin de votre aide. Etre autonome c'est souvent **faire par soi-même sous la supervision d'un adulte.**

Un deuxième point concerne le temps nécessaire pour devenir autonome.... Même s'il lui arrive de casser un verre en mettant la table, inutile de s'agacer.... Questionnez-vous sur votre niveau d'exigence et essayez de proposer des activités qui l'intéressent et pour lesquelles il se sent prêt à «faire tout seul».

##### TELETRAVAIL : COMMENT ÊTRE MOINS INTERROMPU ?

**4#** Lorsqu'un parent est en télétravail, il doit jongler entre les enfants, les tâches ménagères et les échéances professionnelles...

Il n'est pas facile de se concentrer sur son travail ou d'assister à une réunion quand l'enfant vient régulièrement vous interrompre.

Pour éviter cela, nous vous invitons à lui **apprendre à s'occuper seul**. Voici quelques conseils pour y parvenir :

# **Indiquez clairement** que vous allez être occupé et qu'il ne faut pas vous déranger. Exemple : « **Je suis en réunion pour le travail, je te demande de rester dans cette pièce et de ne pas me déranger** ».

# Il est essentiel que vous lui **donniez une activité en accord avec ses goûts et intérêts**.

# Vous pouvez mettre un **time-timer** ou avoir recours à une pancarte (ex : « **ne pas déranger, parent au travail** »). Bien entendu, plus votre enfant est jeune, plus il aura besoin de votre attention et ce temps devra être plus court...



# Pour **maintenir sa motivation**, proposez lui de choisir une activité que vous ferez tous les deux lorsque vous serez disponible.

# N'attendez pas la fin de la durée pour le **féliciter (un mot ou un signe non verbal : clin d'œil, pouce en l'air)** sur son calme et sa capacité à s'occuper tout seul. Avec le temps, vous aurez moins besoin de le faire.

## PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Les âges sont donnés à titre indicatif, à vous de l'adapter à votre enfant. Pour éviter les conflits entre frères et sœurs, nous vous invitons à réaliser un planning indiquant le tour et les missions de chacun.

FAVORISER L'AUTONOMIE DE MON ENFANT

### IDÉES DE TÂCHES SELON SON ÂGE

---

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ranger ses jouets, livres...</li> <li><input type="checkbox"/> Ranger son manteau et chaussures en rentrant</li> <li><input type="checkbox"/> Jeter à la poubelle des petits déchets</li> <li><input type="checkbox"/> Essuyer la table de la cuisine</li> <li><input type="checkbox"/> Aider à préparer des recettes de cuisine simples</li> <li><input type="checkbox"/> Éponger ce qu'il a renversé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arroser les plantes avec de l'aide</li> <li><input type="checkbox"/> Se brosser les dents avec de l'aide</li> <li><input type="checkbox"/> S'habiller/Se déshabiller avec de l'aide</li> <li><input type="checkbox"/> Se savonner</li> <li><input type="checkbox"/> Choisir les vêtements qu'il portera le lendemain</li> </ul>
---	---

---

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se brosser les dents seul</li> <li><input type="checkbox"/> S'habiller/Se déshabiller seul</li> <li><input type="checkbox"/> Aller au toilette seul</li> <li><input type="checkbox"/> Aider à préparer le petit-déjeuner</li> <li><input type="checkbox"/> Aider à étendre le linge</li> <li><input type="checkbox"/> Faire des recettes de cuisine simples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nourrir les animaux</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre ses vêtements dans le panier à linge sale</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre la table</li> <li><input type="checkbox"/> Débarrasser son assiette</li> <li><input type="checkbox"/> Faire la poussière</li> <li><input type="checkbox"/> Faire son lit</li> <li><input type="checkbox"/> Ranger la vaisselle légère</li> </ul>
--	--

---

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vider le lave-vaisselle</li> <li><input type="checkbox"/> Débarrasser la table</li> <li><input type="checkbox"/> Remplir le lave-vaisselle</li> <li><input type="checkbox"/> Préparer son sac pour l'école, son goûter</li> <li><input type="checkbox"/> Changer le sac de la poubelle</li> <li><input type="checkbox"/> Lire une histoire au petit frère ou petite soeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Plier le petit linge propre (chaussettes, culottes, serviettes, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Préparer le petit déjeuner</li> <li><input type="checkbox"/> Être responsable de son argent de poche</li> <li><input type="checkbox"/> Éplucher les légumes</li> <li><input type="checkbox"/> Être responsable d'une plante</li> </ul>
--	--

---

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sortir les poubelles</li> <li><input type="checkbox"/> Aider à ranger les courses</li> <li><input type="checkbox"/> Passer le balais, l'aspirateur</li> <li><input type="checkbox"/> Préparer un repas simple en suivant une recette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Promener les animaux</li> <li><input type="checkbox"/> Participer à la préparation des repas</li> <li><input type="checkbox"/> Participer aux courses</li> <li><input type="checkbox"/> Ranger les courses</li> <li><input type="checkbox"/> Étendre le linge</li> </ul>
---	--



**Brossage des dents :** Pour aider votre enfant à se remémorer les étapes pour le brossage des dents, vous pouvez utiliser une affiche que vous collez près du lavabo.

Les premiers temps, restez à côté de lui et guidez-le en lui montrant les images. Si votre enfant préfère le numérique, téléchargez l'application « Ben le Koala » (aussi sur youtube).

*NB : Le temps de brossage des dents a été réduit à 2 minutes. Certains dentistes considèrent que le temps passé est peu important à condition que l'enfant soit passé partout.*

**Se doucher :** Comme pour l'activité précédente, vous pouvez utiliser une affiche retraçant les étapes. Pour éviter les éclaboussures d'eau, vous pouvez la mettre dans une pochette plastique.

Utilisez un poupon si vous avez besoin de montrer à votre enfant les zones où il doit se laver. N'hésitez pas à nommer les zones pour que votre enfant développe le vocabulaire des parties du corps.



**Ranger sa chambre :** A partir de la fiche, prenez un temps avec votre enfant et réfléchissez à une organisation : **quoi ? où ? comment ? quand ?**

Discutez aussi avec lui de votre niveau d'exigence : une chambre rangée pour vous c'est quoi ? Des caisses de rangement avec tiroirs et des étiquettes/photos indiquant ce qui doit y être rangé peuvent aider l'enfant à s'organiser.

QUOI ? (Qu'est-ce que je dois ranger ?)	OÙ ? (Où est-ce que je dois ranger ?)	COMMENT (Comment je m'organise ?)	QUAND ? (À quel moment je dois ranger ?)

Une affiche sur **l'ordre d'habillage** peut être utile. Vous pouvez disposer les habits dans l'ordre dans lequel il doit les mettre (ex : les poser de gauche à droite ou en pile).

S'il n'a pas acquis certaines coordinations, pensez à lui donner des vêtements simples (ex : **sans petits boutons, chaussures sans lacets**). Pour enfiler son manteau seul, les enfants apprécient **la technique du papillon**.



**Routine du matin et du soir :** Bien que tous les matins et tous les soirs votre enfant doive faire les mêmes séquences de tâches, il se peut que vous ayez besoin de toujours lui répéter ce qu'il doit faire et que cela se termine en cris ou en larmes.

Nous vous proposons de le faire sous forme visuelle et de jeux. Dans cette fiche, vous trouverez des propositions déjà construites mais vous pouvez construire la vôtre en l'adaptant à votre enfant. Dans la construction de cette routine, impliquez votre enfant, plus il sera impliqué (ex : choix des couleurs, des images) plus il aura envie de l'utiliser !

