

DEPART
BRASILIA 08:45
NEW YORK 09:05

L'AÉROPORT & LA GARE



LES SPECTACLES



Espace sensoriel



LES CENTRES COMMERCIAUX

L'INCLUSION
C'EST PARTOUT
& tout le temps !

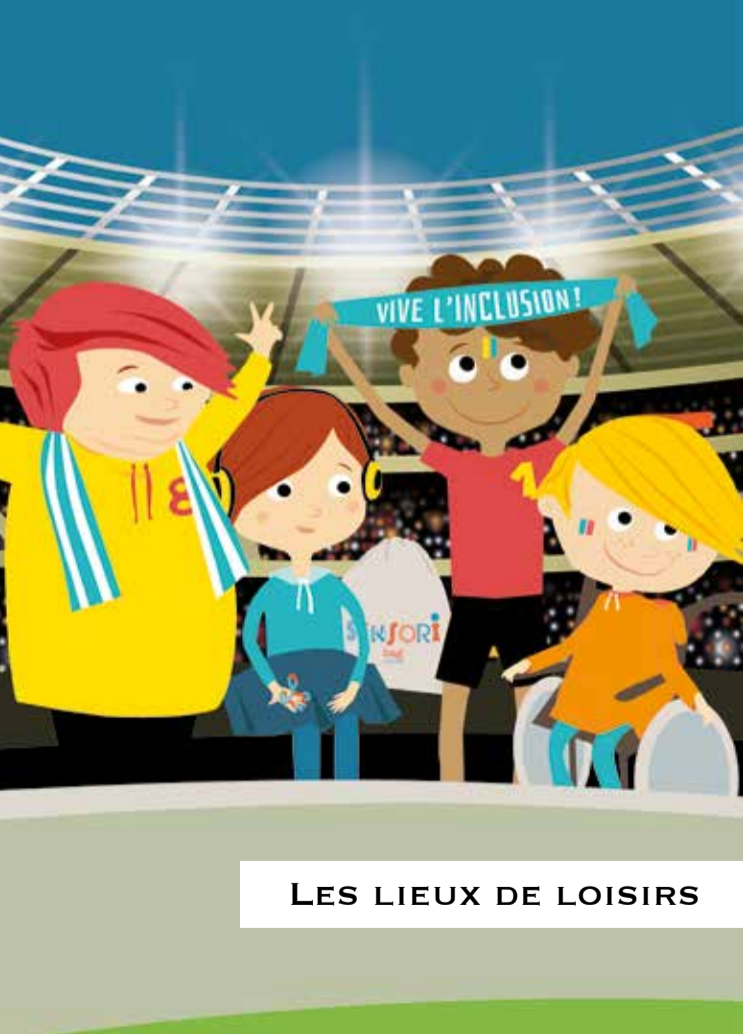
L'ÉCOLE



LES LIEUX CULTURELS



LES LIEUX DE LOISIRS



LE RESTAURANT



AUDITION

- ✦ UTILISEZ DES BOUCHONS D'OREILLES OU DES ÉCOUTEURS

VISION

- ✦ DEMANDEZ À CE QUE LES LUMIÈRES SOIENT TAMISÉES.
- ✦ PROPOSEZ À L'ENFANT DES LUNETTES DE SOLEIL POUR CONTRE-BALANCER UNE FORTE LUMINOSITÉ.
- ✦ CACHEZ LE MIROIR : CELA PEUT PROVOQUER UNE SURCHARGE SENSORIELLE VISUELLE.

ODORAT

- ✦ APPLIQUEZ UN SHAMPOOING NON PARFUMÉ OU LE SHAMPOOING AUQUEL L'ENFANT EST HABITUÉ À LA MAISON.
- ✦ DONNEZ LUI UN TISSU AVEC UNE ODEUR FAMILIÈRE AFIN DE MASQUER LES ODEURS DU SALON.

LES INDISPENSABLES



LES PICTOGRAMMES ET AUTRES SUPPORTS VISUELS AIDERONT L'ENFANT À ANTICIPER CE MOMENT ET À S'Y PRÉPARER.

VOUS POUVEZ AUSSI JOUER AU COIFFEUR ENSEMBLE EN MIMANT LES GESTES DU COIFFEUR.



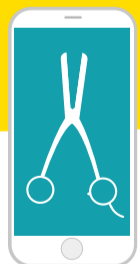
ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive!

Chez le coiffeur

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :
Association Agir pour l'autisme
autism.org.uk
www.scottishautism.org
ambitiousaboutautism.org.uk



DES APPLICATIONS DE COIFFURE SUR TÉLÉPHONE OU TABLETTE PEUVENT ÊTRE UN MOYEN AMUSANT D'INITIER LES ENFANTS AUX COUPES DE CHEVEUX !



UTILISEZ UN TIME TIMER POUR VISUALISER LA DURÉE DE LA VISITE



FAITES DIVERSION EN LE DISTRAYANT



DONNEZ UN RENFORÇATEUR SELON LES PRÉFÉRENCES DE L'ENFANT UNE FOIS LA COUPE TERMINÉE !

TOUCHER

- ✦ PRÉVENEZ L'ENFANT DE CHACUN DE VOS GESTES AVANT DE LES RÉALISER.
- ✦ ENCOURAGEZ L'ENFANT À SE BROSSER LES CHEVEUX POUR LUI PERMETTRE DE S'HABITUER À L'EXPÉRIENCE DU TOUCHER À LA TÊTE LORS DE LA COUPE DE SES CHEVEUX.
- ✦ TOUCHEZ FERMEMENT LA TÊTE DE L'ENFANT.
- ✦ L'ÉTÉ, OUBLIEZ LE SÈCHE-CHEVEUX !

PROPRIOCEPTION

- ✦ FAITES UNE COUPE À SEC OU SIMPLEMENT EN HUMIDIFIANT LES CHEVEUX.
- ✦ DEMANDEZ AU PARENT DE PRENDRE L'ENFANT CONTRE LUI.
- ✦ PROPOSEZ DES PAUSES À L'ENFANT ENTRE CHAQUE ÉTAPE DE COIFFAGE.
- ✦ FAITES TOURNER L'ENFANT SUR VOTRE FAUTEUIL PIVOTANT ! CE MOUVEMENT PEUT ÊTRE UNE STRATÉGIE DE RÉGULATION SENSORIELLE.

ET SURTOUT NE PAS INSISTER SI C'EST TROP DIFFICILE !

ANTICIPEZ

✦ MONTREZ À VOTRE ENFANT DES PHOTOS OU VIDÉOS DE VOTRE LIEU DE VACANCES, EN LUI EXPLIQUANT CE À QUOI IL DOIT S'ATTENDRE AVANT DE PARTIR.

✦ PRÉPAREZ UN LIVRE D'IMAGES SUR LE VOYAGE DEUX SEMAINES À L'AVANCE : INCLUEZ LE LIEU OÙ VOUS ALLEZ, AVEC QUI, ET INSÉREZ-Y UN CALENDRIER DE VOYAGE POUR POUVOIR DÉCOMPTER LES JOURS AVANT ET PENDANT LE SÉJOUR.

✦ FAITES PLUSIEURS REPÉRAGES À L'AÉROPORT EN AMONT POUR PRÉPARER L'ENFANT AU BRUIT, À L'AGITATION DE CE LIEU. FAITES ÉGALEMENT UN ESSAI AVEC LA SÉCURITÉ.

✦ SIMULEZ LE SCÉNARIO DE VOYAGE AVEC L'ENFANT.

✦ PRÉVOYEZ UNE ATTESTATION DE VOTRE MÉDECIN CONCERNANT LE TRAITEMENT QUE L'ENFANT DOIT PRENDRE EN VOL.

✦ PRÉVENEZ EN AMONT LA COMPAGNIE AÉRIENNE AFIN QUE DES ADAPTATIONS PUISSENT ÊTRE MISES EN PLACE.

✦ PENSEZ À DES STRATÉGIES À METTRE EN PLACE AU CAS OÙ LE VOL SOIT RETARDÉ.

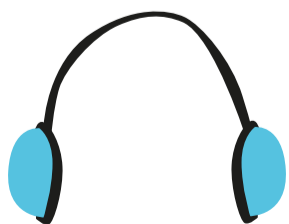
ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive!

À l'aéroport

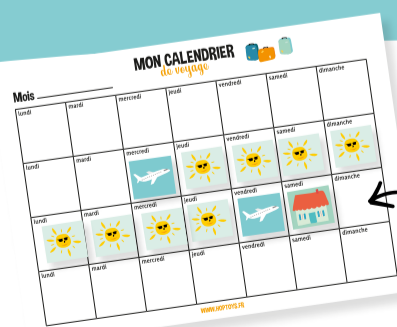
QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



LES INDISPENSABLES



LE CASQUE ANTI-BRUIT



LE CALENDRIER DE VOYAGE TÉLÉCHARGEABLE SUR WWW.BLOGHOPTOYS.FR



LE TIME TIMER : INDISPENSABLE POUR QUANTIFIER LE TEMPS D'ATTENTE À L'AÉROPORT



LES FIDGETS BOINKS

À L'AÉROPORT

✦ UTILISEZ UN CASQUE ANTI-BRUIT : L'AÉROPORT EST UN LIEU OÙ BEAUCOUP DE PASSAGERS SE RETROUVENT ET OÙ IL Y A BEAUCOUP D'ANNONCES, DE BÉBÉS QUI PLEURENT...

✦ UTILISEZ UN CASQUE AUDIO POUR DIFFUSER SA MUSIQUE PRÉFÉRÉE OU UNE MUSIQUE APAISANTE À VOTRE ENFANT.

✦ CERTAINS AÉROPORTS PROPOSENT DES ESPACES TEMPS CALME POUR LES PASSAGERS AYANT DES TROUBLES SENSORIELS SPÉCIFIQUES.

DANS L'AVION

PRÉVOYEZ :

✦ DES BONBONS À MÂCHER POUR LE DÉCOLLAGE.

✦ DES ACTIVITÉS À FAIRE AVEC L'ENFANT : FIDGET, PÂTE À MODELER... À RENOUELER TOUTES LES 15, 30 OU 60 MINUTES SELON LE DEGRÉ D'ATTENTION DE L'ENFANT.

✦ LE TIME TIMER POUR VOIR LE TEMPS QU'IL RESTE.

✦ UNE COUVERTURE LESTÉE

SÉCURITÉ

✦ FAITES UNE CARTE OÙ SERONT INDICUÉS LE NOM DE L'ENFANT, SA PATHOLOGIE, ET LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DES PARENTS AU CAS OÙ IL SE RETROUVE SEUL.

✦ RÉPÉTEZ À LA MAISON CHAQUE ÉTAPE DES CONTRÔLES DE SÉCURITÉ (PASSAGE AU SCANNER, FOUILLE...).

Sources : <https://www.corkairport.com/at-the-airport/services/autism-asd>

AVANT

✦ **TROUVEZ UN CINÉMA SENSORY-FRIENDLY** PROCHE DE CHEZ VOUS

✦ **PRENEZ VOS TICKETS À L'AVANCE**

✦ **PRÉFÉREZ UNE PROJECTION EN MATINÉE**

✦ **CHOISISSEZ VOS PLACES À L'AVANCE, DE PRÉFÉRENCE À CÔTÉ D'UNE ALLÉE** POUR QUE VOTRE ENFANT N'AIT PAS UNE PERSONNE INCONNUE À SES CÔTÉS

✦ **PRÉVOYEZ UN KIT SENSORIEL** CONTENANT DES OUTILS POUR AIDER L'ENFANT À GÉRER UNE SURCHARGE SENSORIELLE

✦ **ENTRAINEZ VOUS À ALLER AU CINÉMA !** ORGANISEZ UNE SOIRÉE CINÉ À LA MAISON : FAITES SEMBLANT D'ENTRER DANS LE CINÉMA, MANGEZ DES POP-CORN, CHOISISSEZ VOTRE SIÈGE, ÉTEIGNEZ LES LUMIÈRES, MONTEZ LE SON DU FILM ET VOYEZ COMMENT VOTRE ENFANT RÉAGIT.

✦ **CHOISISSEZ LE FILM AVEC SOIN ;** AVEC PEU DE STIMULATIONS POUR UNE PREMIÈRE FOIS.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive !

Au cinéma

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :
<http://www.cinemadifference.com/Cine-ma-difference-c-est.html>

✦ **PENSEZ À LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE DE VOTRE ENFANT.** LES ENFANTS PLUS GRANDS PEUVENT NE PAS ÊTRE PRÊTS POUR DES FILMS CLASSIFIÉS POURTANT POUR LEUR ÂGE.

✦ **ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE ENFANT SAIT QUE VOUS POUVEZ PARTIR À TOUT MOMENT.**

✦ **DISCUTEZ AVEC VOTRE ENFANT** DE LA FAÇON DONT L'UN D'ENTRE VOUS PEUT PRENDRE LA DÉCISION DE PARTIR ET COMMENT LE FAIRE ENSEMBLE À TOUT MOMENT.

PENDANT

✦ **PENDANT LE FILM,** SI VOTRE ENFANT VOUS DIT QUE L'EXPÉRIENCE EST TROP DIFFICILE OU QUE VOUS AVEZ L'IMPRESSION QU'UN EFFONDREMENT SENSORIEL EST IMMINENT, **N'HÉSITEZ PAS À PARTIR !**

L'INDISPENSABLE



LE SENSORI BAG COMPREND UN CASQUE ANTIBRUIT, UNE BALLE À MODELER, UN TANGLE, UN TAPIS LESTÉ ET UN ÉVENTAIL DU BRUIT.

POUR DES CONSEILS + PRÉCIS, CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !

PRÉPARER LA SORTIE

- ✦ SIMULEZ VOTRE SORTIE SHOPPING EN PRÉPARANT VOS ACHATS EN LIGNE
- ✦ MONTREZ DES PHOTOS DU MAGASIN
- ✦ AJOUTEZ UN PICTOGRAMME SHOPPING AU CALENDRIER DE L'ENFANT
- ✦ LISEZ ENSEMBLE UN LIVRE SUR LE SUJET
- ✦ UTILISEZ LES SCÉNARIOS SOCIAUX POUR PRÉPARER L'ENFANT
- ✦ RENSEIGNEZ VOUS SUR LES HEURES CREUSES DES CENTRES COMMERCIAUX
- ✦ EXPLIQUEZ VISUELLEMENT LES SOURCES DE DANGERS À L'ENFANT (PARKING, MOUVEMENT DE FOULE...)
- ✦ DONNEZ À L'ENFANT «UN ÉVENTAIL DES ÉMOTIONS» OU «UNE ROUE DE SECOURS»
- ✦ ACCROCHEZ À SA VESTE OU SON PANTALON UNE FICHE D'IDENTITÉ PRÉCISANT SON TROUBLE ET LA PERSONNE À CONTACTER

ÉTABLIR DES ROUTINES

- ✦ UTILISEZ LE MÊME ITINÉRAIRE CHAQUE FOIS QUE VOUS ALLEZ DANS LE MÊME MAGASIN
- ✦ ALLEZ DANS LES MÊMES MAGASINS POUR LES MÊMES ARTICLES
- ✦ DONNEZ UN RENFORÇATEUR APRÈS CHAQUE MAGASIN



UN CASQUE ANTIBRUIT



UNE VESTE LESTÉE



UN TIME TIMER POUR VISUALISER LE TEMPS QU'IL RESTE



DES FIDGETS



DES LUNETTES DE SOLEIL



UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION PROFONDE (voir carte «activités en pleine conscience» en téléchargement sur le blog)

ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ

+ inclusive!

Au centre commercial

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :
Fast Company
Autism.org.uk

FAIRE DU SHOPPING

- ✦ ALLEZ DANS UN CENTRE COMMERCIAL POUR LE PLAISIR ET NON PAR CONTRAINTE
- ✦ ÉVITEZ LES ESSAYAGES EN MAGASIN
- ✦ FAITES UNE SÉQUENCE VISUELLE DE L'ACTE D'ACHAT
- ✦ UTILISEZ UN TIME TIMER
- ✦ CRÉEZ UNE LISTE DE COURSES VISUELLE
- ✦ EMPORTEZ AVEC VOUS DES FIDGETS
- ✦ JOUEZ À « CHERCHE ET TROUVE »

SE RESSOURCER

- APRÈS LE CENTRE COMMERCIAL :
- ✦ PRENEZ DU TEMPS POUR UN RETOUR AU CALME
 - ✦ VISITEZ L'ESPACE SENSORIEL DU CENTRE COMMERCIAL POUR AIDER L'ENFANT À S'APAISSER
 - ✦ LAISSEZ DU TEMPS À L'ENFANT POUR SE RECENTRER SUR LUI-MÊME AVANT DE LUI PROPOSER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ

LES INDISPENSABLES

pour réduire la surcharge sensorielle

PRÉPAREZ

✦ **NE PLANIFIEZ PAS PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS** LE MÊME JOUR, VOIRE LA MÊME SEMAINE.

✦ **COMMENCEZ PAR UN ÉVÈNEMENT SPORTIF LOCAL** QUI SERA MOINS IMPRESSIONNANT POUR L'ENFANT.

✦ **SUR INTERNET, RECHERCHEZ DES VIDÉOS RENDANT COMPTE DE L'ATMOSPHÈRE D'UN MATCH.** ATTENTION CEPENDANT, BEAUCOUP DE CHANTS CONTIENNENT DES JURONS...

✦ **PLANIFIEZ BIEN À L'AVANCE VOTRE SORTIE** AU STADE AVEC VOTRE ENFANT.

✦ **ÉTABLISSEZ UN PLANNING AVEC DES PICTOGRAMMES** EN INTÉGRANT DES PAUSES RÉGULIÈRES EN PLUS DES MI-TEMPS

✦ **SI POSSIBLE, VISITEZ LE STADE À L'AVANCE.**

✦ **ENSEMBLE, LISEZ UN LIVRE SUR L'ÉVÈNEMENT** AUQUEL VOUS ALLEZ ASSISTER : MATCH DE RUGBY, DE FOOT, TOURNOI DE TENNIS...

✦ **RÉALISEZ DES SCÉNARIOS SOCIAUX** SUR CE QU'IL SE PASSE DANS UN STADE EN ILLUSTRANT CHAQUE ÉTAPE DU JEU.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive!

Au stade

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



✦ **SOUS FORME DE JEU DE RÔLE, RÉPÉTEZ VOTRE ARRIVÉE AU STADE :** DU PASSAGE AUX PORTIQUES DE SÉCURITÉ ET CONTRÔLE DES BILLETS JUSQU'À L'ARRIVÉE À LA PLACE RÉSERVÉE, EN PASSANT, POURQUOI PAS, PAR L'ACHAT DU HOTDOG, FAITES COMME SI VOUS Y ÉTIEZ !

PROTÉGEZ

✦ **PRÉVOYEZ UN CASQUE ANTI-BRUIT,** OU DES BOUCHONS D'OREILLES AFIN DE LIMITER LE BRUIT ET LA POLLUTION SONORE.

✦ **PENSEZ AUX LUNETTES DE SOLEIL** POUR PROTÉGER L'ENFANT DE LA LUMINOSITÉ DU STADE.

✦ **EMPORTEZ LE SENSORI BAG** POUR PERMETTRE À L'ENFANT DE S'AUTORÉGULER FACE À TROP DE STIMULATIONS SENSORIELLES .

✦ **PRÉVOYEZ ENSEMBLE UN SIGNAL** SI L'ENFANT SOUHAITE PARTIR.

L'INDISPENSABLE



LE SENSORI BAG COMPREND TOUT CE QU'IL FAUT POUR S'APAISER : UN CASQUE ANTIBRUIT, UNE BALLE À MODELER, UN TANGLE, UN TAPIS LESTÉ ET UN ÉVENTAIL DU BRUIT.

➔ **POUR DES CONSEILS + PRÉCIS, CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !**

Sources : 5 Simple Ways to Help Your Child with ASD Cope with Crowded Events, Autism Parenting Magazine, Jamie E. Carter, Ph.D., 12 septembre 2016

LE BON MOMENT

- Débutez par un goûter dans un salon de thé.

- Y aller en semaine, en tout début ou fin de service pour plus de calme.

- Calez vous sur le rythme de votre enfant.

LE BON LIEU

- Partez à la recherche de restaurants "Family Friendly".

- Testez le restaurant seul, en couple, ou avec des amis en amont.

- Évitez les restaurants très fréquentés.

- Optez pour un restaurant qui se trouve sur votre trajet habituel.

- Avant de réserver, demandez s'il y a un menu enfant, et si les allergies et régimes particuliers peuvent être pris en compte.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive !

Au restaurant

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



L'INDISPENSABLE

Le sensori bag comprend tout ce qu'il faut pour s'apaiser : un casque antibruit, une balle à modeler, un tangle, un tapis lesté et un éventail du bruit.

Sources :
Fast Company
Autism.org.uk

LA BONNE ROUTINE

- Créez un scénario social.

- Prévenez l'enfant à l'aide de picto du déroulement de cette sortie.

- Prévoyez des fidgets et des jouets.

- En cas de surcharge sensorielle, demandez au restaurateur un coin calme.

- Faites des pauses à l'extérieur du restaurant

DURANT LE REPAS

- Prévoyez un encas avant de partir de la maison.

- Laissez le choisir ce qu'il a envie de manger. Même si le dessert passe avant le plat, l'important est de passer un bon moment en famille !

- Si la surcharge sensorielle est trop importante pour votre enfant, n'hésitez pas à quitter le restaurant en demandant des doggy-bag.

**POUR DES CONSEILS + PRÉCIS,
CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !**

AUDITION

- ✦ UTILISEZ DES BOUCHONS D'OREILLES OU DES ÉCOUTEURS

VISION

- ✦ DEMANDEZ À CE QUE LES LUMIÈRES SOIENT TAMISÉES.
- ✦ PROPOSEZ À L'ENFANT DES LUNETTES DE SOLEIL POUR CONTRE-BALANCER UNE FORTE LUMINOSITÉ.
- ✦ CACHEZ LE MIROIR : CELA PEUT PROVOQUER UNE SURCHARGE SENSORIELLE VISUELLE.

ODORAT

- ✦ APPLIQUEZ UN SHAMPOOING NON PARFUMÉ OU LE SHAMPOOING AUQUEL L'ENFANT EST HABITUÉ À LA MAISON.
- ✦ DONNEZ LUI UN TISSU AVEC UNE ODEUR FAMILIÈRE AFIN DE MASQUER LES ODEURS DU SALON.

LES INDISPENSABLES



LES PICTOGRAMMES ET AUTRES SUPPORTS VISUELS AIDERONT L'ENFANT À ANTICIPER CE MOMENT ET À S'Y PRÉPARER.

VOUS POUVEZ AUSSI JOUER AU COIFFEUR ENSEMBLE EN MIMANT LES GESTES DU COIFFEUR.



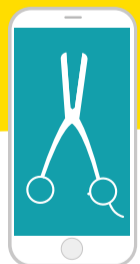
ENSEMBLE, CONSTRUISONS
UNE SOCIÉTÉ
+ inclusive!

Chez le coiffeur

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :
Association Agir pour l'autisme
autism.org.uk
www.scottishautism.org
ambitiousaboutautism.org.uk



DES APPLICATIONS DE COIFFURE SUR TÉLÉPHONE OU TABLETTE PEUVENT ÊTRE UN MOYEN AMUSANT D'INITIER LES ENFANTS AUX COUPES DE CHEVEUX !



UTILISEZ UN TIME TIMER POUR VISUALISER LA DURÉE DE LA VISITE



FAITES DIVERSION EN LE DISTRAYANT

DONNEZ UN RENFORÇATEUR SELON LES PRÉFÉRENCES DE L'ENFANT UNE FOIS LA COUPE TERMINÉE !

TOUCHER

- ✦ PRÉVENEZ L'ENFANT DE CHACUN DE VOS GESTES AVANT DE LES RÉALISER.
- ✦ ENCOURAGEZ L'ENFANT À SE BROSSER LES CHEVEUX POUR LUI PERMETTRE DE S'HABITUER À L'EXPÉRIENCE DU TOUCHER À LA TÊTE LORS DE LA COUPE DE SES CHEVEUX.
- ✦ TOUCHEZ FERMEMENT LA TÊTE DE L'ENFANT.
- ✦ L'ÉTÉ, OUBLIEZ LE SÈCHE-CHEVEUX !

PROPRIOCEPTION

- ✦ FAITES UNE COUPE À SEC OU SIMPLEMENT EN HUMIDIFIANT LES CHEVEUX.
- ✦ DEMANDEZ AU PARENT DE PRENDRE L'ENFANT CONTRE LUI.
- ✦ PROPOSEZ DES PAUSES À L'ENFANT ENTRE CHAQUE ÉTAPE DE COIFFAGE.
- ✦ FAITES TOURNER L'ENFANT SUR VOTRE FAUTEUIL PIVOTANT ! CE MOUVEMENT PEUT ÊTRE UNE STRATÉGIE DE RÉGULATION SENSORIELLE.

ET SURTOUT NE PAS INSISTER SI C'EST TROP DIFFICILE !