

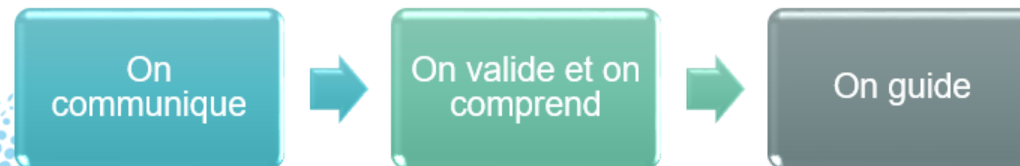
Stratégies d'organisation pour les adolescents

Stratégies - Autonomie

On fait quoi quand notre adolescent ne veut pas apprendre à devenir autonome?

Pistes de solutions:

- On identifie la fonction du comportement? Pourquoi est-ce qu'il évite, refuse, confronte?
- On explique les étapes de développement d'une personne, ils ont parfois besoin de comprendre « la raison du pourquoi du comment ».
- On identifie des leviers.
- On leur communique nos attentes. Pourquoi est-ce qu'on veut qu'ils apprennent à être autonome?
- On identifie les forces de notre ado pour s'en servir dans un apprentissage de tâche. Ça permet de vivre plus rapidement et plus facilement des succès.



13

Stratégies - Organisation

- Utiliser des soutiens visuels pour afficher les étapes d'une tâche.
- Utiliser des outils graphiques, des codes de couleurs, des images, un check-list.
- Avoir un horaire quotidien; routine du matin, du soir, du lunch, des devoirs, etc.
- Avoir un calendrier pour l'horaire long terme.
- Utiliser des outils de gestion de temps comme une minuterie, time timer, sablier, etc.
- Utiliser des structures dans l'environnement comme des étagères ou paniers afin de regrouper le matériel par catégorie.
- Utiliser la ligne de temps.
- Fournir à l'adolescent la liste des étapes à suivre pour réaliser la tâche demandée.
- Planifier, avec l'adolescent, les routines et les étapes d'une tâche, activité.
- Planifier des échéanciers à court terme.

14

Stratégies - Organisation

Stratégies d'organisation pour la période de devoirs

- Avoir toujours le même endroit pour faire ses devoirs.
- Avoir un bon éclairage.
- Avoir une chaise de travail confortable, éviter l'étude sur le divan.
- Prendre le temps de valider si j'ai tous mes outils de travail; papier, crayon, cahiers, règles, calculatrice, surligneurs, etc.
- Avoir facilement accès à un dictionnaire, bescherelle, livres de référence, internet, etc.
- Avoir un tableau blanc effaçable pour y écrire des mémos ou faire des brouillons.
- Avoir des bacs de rangement.
- Éteindre les stimuli qui pourraient déranger comme la télévision, le cellulaire, la porte ouverte d'une chambre, etc.
- Déterminer avec l'adolescent quel serait le meilleur moment pour la période de devoirs.



Stratégies - Organisation

Applications utiles:



Quizlet: Application d'apprentissage utilisant des « flashcards ».



Pistache: Application qui aide et accompagne les enfants dans les missions du quotidien.



2Do: Application qui aide dans la gestion des tâches ainsi que dans la priorisation des éléments les plus importants.

<https://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/applications-pour-tablettes.html#autonomie>

Horaire de soirée

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------|------------------------|-------|----------|-------|----------|
| 16:45 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 17:15 | | | | | |
| 17:30 à 18:30 | Heure du souper | | | | |
| 19:45 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:15 | | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 19:45 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:15 | | | | | |
| 20:30 | | | | | |
| 20:45 | | | | | |
| 21:00 | | | | | |

Faire l'horaire de la semaine le dimanche.

Surligner les priorités.

Français

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

Mathématiques

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

Anglais

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

Sciences

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

Géographie

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

Histoire

• **Priorités:**

- _____
- _____
- _____

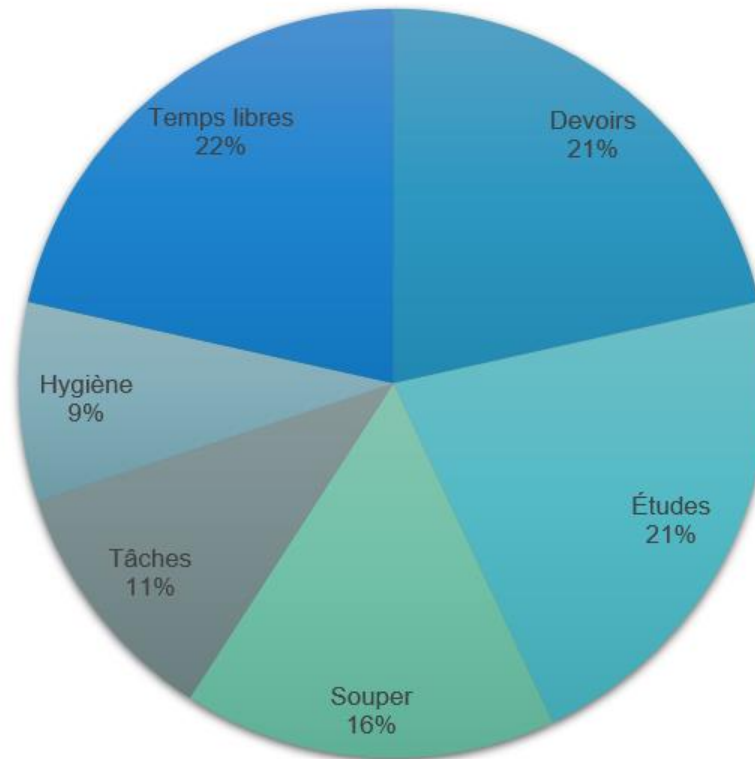
• **À prévoir:**

- _____
- _____
- _____

| | Lundi |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| | Mardi |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| | Mercredi |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| | Jeudi |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| | Vendredi |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Ma gestion du temps en soirée

Ma soirée



■ Devoirs ■ Études ■ Souper ■ Tâches ■ Hygiène ■ Temps libres

Stratégies - Autonomie

- Prendre le temps de faire l'apprentissage avec votre adolescent, de lui montrer les étapes et de nommer vos attentes.
- Vous pouvez prendre le résultat de ce qui est attendu en photo.
 - Ex: Prendre en photo la chambre lorsqu'elle est propre pour qu'il puisse la réutiliser lors des prochains ménages.
- Utiliser des calendriers, des tableaux de responsabilités, des applications en séquence ou différents outils visuels.
- Lui demander de faire un choix dans la tâche qu'il souhaite faire durant la fin de semaine.
- Résister à l'envie de le faire pour lui. Laisser votre adolescent vivre certaines conséquences naturelles.
- Souligner ses succès, l'encourager et utiliser des renforçateurs.

12