

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF [safera.net sostsaf.org](http://safera.net/sostsaf.org)

Tous les jours
SOS TSAF
Un projet de soutien de SafEra

Les trucs
et astuces



VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Table des matières

Trouble du spectre de l'alcoolisation foetale4-5

Trucs et astuces : Cerveau

Trouble neurologique du développement6-7

Limite intellectuelles.....8

Cerveau : corp calleux (latéralisation)9-10

Cerveau : hippocampe (mémoire)11

Cerveau : lobe frontal (Fonctions exécutives)12

Cerveau : noyaux (alerte, souvenir, etc.)13-14

Trucs et astuces : Difficultés

Accès lexical.....15

Aphantasie (visualisation mentale)15-16

Articulation16-17

Attention17-18

Autorégulation18-19

Basse vision19

Commencer une tâche.....	20
Compréhension auditive	21
Confabulation	21-22
Dyscalculie	22-23
Dyslexie	23
Estime de soi	23-24
Exprimer ses besoins	25
Flexibilité mentale	25-26
Gérer son temps.....	26-27
Hygiène personnelle	27
Inhibition	27-28
Intégration sensorielle.....	28-29
Maîtrise de la colère/frustration	29
Mémoire de travail	30
Métacognitif.....	31
Mise en séquence	31
Mnésique (mémoire)	32
Motricité.....	33-34

Organisation	34
Planification	35
Raisonnement non verbal	35
Régulation des émotions	36
Se mettre en danger	37
Social	37-38
Technologie d'aide	38
Traitement auditif central.....	39
Traitement grapho-phonémique (lettre-son)	40
Traitement phonologique (son).....	41
Traitement spatial	42
Transition	43
Verbal	43-44
Visuo-motrice (coordination main-œil)	44-45
Vitesse de traitement cognitif	45
Fiches annexes	46-47

N.B. Considérant que les défis se recoupent, il est normal de voir les solutions se répéter d'une situation à l'autre.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF [safera.net sostsaf.org](http://safera.net/sostsaf.org)



Trouble du spectre de l'alcoolisation foetale

Voici cinq trucs et astuces à mettre en place pour une personne atteinte du trouble du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) :

Éducation et sensibilisation : Il est important d'éduquer la personne atteinte de TSAF sur sa condition et de lui fournir des informations sur les effets de l'alcool sur le développement fœtal. Cela l'aidera à mieux comprendre ses propres difficultés et à prendre des décisions informées pour sa santé et son bien-être.

Soutien psychologique : Les personnes atteintes de TSAF peuvent rencontrer des défis émotionnels et comportementaux. Il est essentiel de leur offrir un soutien psychologique adapté pour les aider à gérer leur anxiété, leur estime de soi et leurs difficultés relationnelles.

Adaptation de l'environnement : Il peut être bénéfique d'apporter des adaptations à l'environnement de la personne atteinte de TSAF pour l'aider à mieux fonctionner. Cela peut inclure la création de routines structurées, l'utilisation de supports visuels tels que des calendriers ou des listes de tâches, et la réduction des distractions dans l'environnement.

Stratégies d'apprentissage et de gestion des comportements : Des stratégies d'apprentissage spécifiques peuvent être mises en place pour aider la personne atteinte de TSAF à acquérir de nouvelles compétences et à gérer ses comportements. Cela peut impliquer l'utilisation de techniques multisensorielles, de renforcements positifs et de stratégies de gestion des émotions.

Réseaux de soutien : Il est important d'encourager la personne atteinte de TSAF à se joindre à des groupes de soutien ou à des réseaux sociaux composés d'autres personnes partageant la même condition. Ces réseaux peuvent offrir un soutien émotionnel, des conseils pratiques et des opportunités de partage d'expériences.

Il convient de noter que ces trucs et astuces ne remplacent pas les conseils médicaux professionnels. Il est recommandé de consulter un professionnel spécialisé dans le TSAF pour obtenir des conseils adaptés à chaque situation.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF [safera.net sostsaf.org](http://safera.net/sostsaf.org)



Trouble neurologique du développement (lié à l'alcool)

Créer un environnement stable et prévisible : Les personnes ayant le TSAF ont un trouble neurologique du développement (TND), elles peuvent avoir besoin d'un environnement stable et prévisible pour se sentir en sécurité et réduire l'anxiété. Cela peut inclure des routines pour les activités, des signes visuels pour indiquer les transitions et des routines de sommeil fiables.

Utiliser des stratégies de communication alternatives : Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés à communiquer de manière verbale, il est donc important d'explorer d'autres stratégies de communication, telles que la communication par les gestes, les images, les photos de lui ou elle faisant l'action, les symboles et les technologies d'assistance à la communication.

Favoriser les opportunités d'apprentissage actif :

Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés à apprendre de manière traditionnelle, il est donc important de favoriser les stratégies d'apprentissage, telles que les activités expérimentales, les jeux de rôles, l'enseignement explicite et les divers projets qui permettent d'utiliser leurs forces et leurs connaissances antérieures pour faciliter les nouveaux apprentissages. (Petit à petit).

Utiliser des techniques de régulation émotionnelle :

Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés à gérer leurs émotions, il est donc important de leur enseigner des techniques de régulation émotionnelle, telles que la respiration profonde, la pleine conscience, la méditation, le yoga et les activités de détente.

Favoriser les opportunités de socialisation : Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés à se connecter avec les autres, il est donc important de favoriser les opportunités de socialisation, telles que les activités en groupe, les sports, les arts et toutes autres activités qui rejoignent leurs talents ou habiletés. Il est important de rappeler que chaque personne est unique et peut avoir des besoins différents et il est essentiel de consulter un professionnel spécialisé en TSAF pour établir un plan d'intervention adapté.



Besoin d'aide ?

Web : sostsaf.org ou safera.net

Bureau : 819-374-4061 poste 5162.

Texte : +1-541-SOS-TSAF.

Cellulaire : (873) 559-1108

Courriel : administration@safera.net

Facebook : @asafera.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Limites intellectuelles

Utiliser des méthodes d'enseignement **variées** qui rejoignent plusieurs stratégies pour aider la personne ayant le TSAF à mieux comprendre.

Faites des **activités pratiques** pour renforcer les compétences de la personne ayant le TSAF.

Encourager la **répétition** pour l'aider à mieux retenir les informations et utiliser les connaissances antérieures pour soutenir les nouvelles données.

Utiliser des **phrases courtes et simples** pour communiquer et surtout la constance dans le vocabulaire.

Faites **preuve de patience** et d'encouragement tout en étant conscient de ses limites.

Cerveau : corps calleux

LATÉRALISATION

Joue un rôle dans : communication entre les deux hémisphères cérébraux, coordination des fonctions motrices, sensorielles et cognitives

Son altération peut-être en lien avec : coordination des mouvements, troubles de la sensibilité, troubles du langage, de la perception visuelle ou auditive, difficultés dans les fonctions cognitives telles que l'attention, la mémoire et la résolution de problèmes

Favoriser une communication adaptée : Étant donné que le corps calleux joue un rôle dans la coordination de l'information entre les deux hémisphères cérébraux, il peut être bénéfique d'utiliser des techniques de communication

adaptées. Par exemple, utiliser des instructions claires et simples, utiliser des supports visuels ou gestuels pour faciliter la compréhension, et donner suffisamment de temps à la personne pour répondre ou exprimer ses idées.

Renforcer la coordination des mouvements : Le corps calleux est impliqué dans la coordination des mouvements entre les deux côtés du corps. Des exercices de coordination motrice peuvent être utiles pour stimuler et renforcer cette coordination. Il peut s'agir d'exercices de motricité fine ou de motricité globale, tels que la manipulation d'objets, des activités artistiques impliquant les deux mains, ou des exercices de coordination œil-main.

Encourager la stimulation cognitive bilatérale : Étant donné que le corps calleux facilite la communication entre les deux hémisphères cérébraux, il peut être

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



bénéfique de stimuler les deux côtés du cerveau simultanément. Des activités qui impliquent à la fois des tâches verbales et non verbales, ou des activités qui combinent la musique et le mouvement, peuvent aider à stimuler le fonctionnement global du cerveau.

Mettre en place des stratégies d'adaptation : Compte tenu des difficultés potentielles liées à une altération du corps calleux, il peut être utile de mettre en place des stratégies d'adaptation. Cela peut inclure l'utilisation de techniques de compensation, telles que l'utilisation d'outils d'assistance technologique pour faciliter la communication ou la planification des activités quotidiennes pour aider à la gestion du temps et des tâches.

Fournir un environnement structuré et sécurisant : Les personnes atteintes d'une altération du corps calleux peuvent bénéficier d'un environnement structuré et prévisible. Assurez-vous de créer un environnement sûr et organisé, en fournissant des repères visuels ou des routines constantes et claires pour aider à réduire l'anxiété et favoriser le sentiment de sécurité.

Cerveau : Hippocampe

MÉMOIRE

Joue un rôle dans : Rappel des expériences passées, l'imagination du futur, les réactions émotionnelles, le traitement spatial

Son altération peut-être en lien avec : Maladie d'Alzheimer, la démence sémantique, troubles de mémoire et de langage

Encourager la personne ayant le TSAF à utiliser des **méthodes de mémorisation visuelle** pour aider à compenser les pertes de mémoire.

Faites en sorte que **l'environnement** de la personne ayant le TSAF soit **organisé et structuré** pour aider à la navigation spatiale. **Ne pas surcharger** son espace.

Encourager la personne ayant le TSAF à pratiquer des activités qui stimulent l'hippocampe telles que la **méditation, la musique, toutes formes d'arts, les jeux de mémoire ou les jeux de société** ainsi que **les activités répétitives** pour aider à renforcer les connexions dans l'hippocampe.

Encourager les **activités sociales** pour maintenir les liens sociaux et renforcer les réseaux de soutien pour la personne ayant le TSAF.

Créer un **filet de sécurité** sur qui, il ou elle peut se fier.



Cerveau : lobe frontal

FONCTIONS EXÉCUTIVES

Joue un rôle dans : la planification, de la prise de décision, du langage et du mouvement volontaire

Son altération peut-être en lien avec : troubles de la parole, de la coordination, de la personnalité, du contrôle des impulsions et de la planification

Fournir des routines claires et répétitives : Les personnes ayant le TSAF et ayant des difficultés de fonctions exécutives bénéficient d'un environnement structuré et prévisible où ils savent ce qui est attendu d'eux.

Favoriser l'auto-correction : Aider la personne ayant le TSAF à vérifier son propre travail et à corriger ses erreurs, plutôt que de les corriger pour lui.

Encourager la planification et l'organisation : Aider la personne ayant le TSAF à décomposer les tâches en étapes simples et à utiliser des outils tels que les agendas et les listes de tâches pour rester organisé.

Fournir des modèles et des exemples : Utiliser des exemples concrets pour montrer à la personne ayant le TSAF comment faire face à une tâche ou une situation spécifique et des jeux de rôles.

Encourager la réflexion à haute voix : Encourager la personne ayant le TSAF à réfléchir sur ses actions et à expliquer ses décisions pour renforcer sa capacité à planifier et à organiser ses pensées.

Cerveau : noyaux

ALERTE, SOUVENIR, MOUVEMENTS....

Joue un rôle dans : Contrôle de mouvement, mémoire et apprentissage, sensation d'alarme, motivation.

Son altération peut-être en lien avec : Trouble obsessionnel-compulsif et autres troubles obsessionnels et au Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention

Favoriser un environnement structuré : Il est important de créer un environnement structuré. Cela peut inclure des routines quotidiennes régulières, des instructions claires et simples, et une organisation efficace de l'espace de vie.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Encourager l'exercice régulier : L'exercice est important pour maintenir la force musculaire et la coordination chez les personnes ayant le TSAF. Encourager la personne ayant le TSAF à participer à des activités physiques qu'il aime, telles que la natation, la danse ou le vélo ou tout autre sport qui lui convient.

Favoriser l'apprentissage par l'expérience : Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés d'apprentissage. Favoriser l'apprentissage par l'expérience en utilisant des activités pratiques pour enseigner des concepts abstraits. Décoder les inférences avec eux et elles.

Soutenir la routine quotidienne : Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir des difficultés à accomplir certaines tâches de la vie quotidienne. Offrir votre aide afin de leur apprendre à accomplir ces tâches de manière indépendante et séquentiellement.

Accès lexical

(Voir fiche annexe 1)

Encourager l'utilisation de mots simples et de phrases courtes pour aider la personne ayant le TSAF à exprimer ses pensées de manière claire.

Faites des activités de vocabulaire amusantes pour renforcer les compétences lexicales par des jeux de mots croisés ou des devinettes.

Encourager la lecture pour renforcer le vocabulaire de la personne ayant le TSAF et l'aider à comprendre les mots dans un contexte.

Créer des cartes mentales avec des mots-clés pour aider à les intégrer au quotidien (difficultés de mémoires à court terme et sémantique).

Encourager la personne ayant le TSAF à **parler de ce qu'il aime** et de ses intérêts pour l'aider à découvrir de nouveaux mots liés à ses centres d'intérêts.

Aphantasie

FAIBLE VISUALISATION MENTALE

(Voir fiche annexe 1 et 2)

Utiliser des images ou des symboles pour aider à la mémorisation : Les images et les symboles peuvent aider les personnes ayant le TSAF atteints d'aphantasie à se rappeler de l'information, car ils peuvent plus facilement les associer à l'information à apprendre.

Utiliser des supports visuels pour la compréhension de la lecture: Les supports visuels, tels que les

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



images, les dessins, les graphismes, les cartes mentales, peuvent aider les personnes ayant le TSAF atteints d'aphantasie à comprendre de l'information écrite.

**Attention l'image doit soutenir le texte et non être utilisée comme décoration.*

Encourager l'expression orale : L'expression orale peut aider les personnes ayant le TSAF atteints d'aphantasie à organiser leurs pensées et à s'exprimer clairement.

Favoriser l'apprentissage par l'expérience: L'apprentissage par l'expérience de manière interactive peut aider les personnes ayant le TSAF atteints d'aphantasie à mieux comprendre et à mieux retenir de l'information.

Articulation

Encourager la personne ayant le TSAF à parler lentement et à **prendre son temps** lorsqu'il parle pour lui permettre de formuler clairement ses mots.

Utiliser des jeux de mots et des **jeux de rôle** pour aider la personne ayant le TSAF à pratiquer la prononciation des sons difficiles.

Enseigner à la personne ayant le TSAF des **techniques de respiration** et de relaxation pour l'aider à se détendre lorsqu'il parle.

Encourager la personne ayant le TSAF à parler en public, en commençant par des situations de **groupe restreint** pour construire sa confiance en soi. (Laisser le choisir les personnes qui assisteront à sa prestation.)

Considérer une **thérapie de la parole** et de la langue avec un professionnel pour soutenir la personne ayant le TSAF dans son apprentissage de l'articulation.

Attention

(Voir fiche annexe 1)

Créer un **environnement d'apprentissage calme** et organisé : Minimiser les distractions en créant un espace dédié à l'apprentissage, éliminant les sources de bruit et en rangeant les jouets et les fournitures. (Les murs et espaces doivent être sobres.)

Encourager les pauses actives : Permettre à la personne ayant le TSAF de se dégourdir les jambes et de bouger pendant les pauses aide à maintenir l'attention.

Utiliser des techniques de **méditation et de respiration** (Plaine conscience): Calmer et à se concentrer

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sotsaf.org



Faites de la répétition : Répéter les informations à plusieurs reprises peut aider la personne ayant le TSAF à mieux les retenir et à maintenir son attention sur la tâche.

Au besoin, référer votre équipe de professionnels de la santé à l'algorithme du Dr. Mela et ses collaborateurs (*disponible sur notre site : <https://safera.net/algorithme-tdah-tsaf.php>*) pour une médication adaptée.

Autorégulation

Encourager des routines régulières et prévisibles: Les personnes atteintes de TSAF ont souvent besoin d'un environnement structuré pour se sentir en sécurité et savoir à quoi s'attendre. Encourager les routines régulières pour les repas, les activités, les devoirs, etc.

Enseigner les techniques de relaxation: Aider les personnes ayant le TSAF à apprendre des techniques de relaxation (pleine conscience), telles que la respiration profonde, la méditation ou le yoga, peut les aider à gérer leur stress et à améliorer leur capacité à s'autoréguler.

Encourager l'expression des émotions: Aider les à identifier et à exprimer leurs émotions peut les aider à les gérer de manière plus efficace et à diminuer leur anxiété. Cela peut inclure des activités créatives telles que le dessin, la peinture ou la musique.

Favoriser une bonne hygiène de sommeil: Les personnes ayant le TSAF ont souvent des difficultés à s'endormir et à rester endormies. Favoriser une bonne hygiène de sommeil, comme une routine du coucher, peut aider à améliorer leur capacité à s'autoréguler.

Encourager les activités physiques : Les activités physiques peuvent aider à évacuer l'énergie et à réduire le stress, ce qui peut aider les personnes ayant le TSAF à mieux s'autoréguler. Encourager les activités physiques régulières, telles que le sport, la danse ou les activités de plein air. (Ne pas faire de sport avant la période de coucher, car cela stimule.)

Basse vision

Utiliser des **polices de caractères de grande taille, les couleurs contrastées** pour les devoirs et les livres. Utiliser la **remédiation cognitive** pour faire ressortir ce qu'il ou qu'elle doit apprendre

Utiliser des **agrandisseurs d'écran** pour lire des documents imprimés. Utiliser une **réglète (pointeur)** de lecture pour aider le suivi oculaire durant la lecture.

Utiliser des **livres audios** et des **technologies d'assistance**; crayon numériseur, reconnaissance de caractères (OCR), lecteur vocal (TTS), prédicteurs de mots, etc.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Commencer une tâche

(Voir fiche annexe 1)

Diviser la tâche en étapes plus petites : Cela peut aider à se concentrer sur une tâche et à se sentir moins découragée.

Fournir des exemples ou des modèles : Cela peut aider à comprendre ce qu'il est censé faire et comment il est censé le faire. Faire des jeux de rôle, des saynètes, des petites capsules vidéos, etc..

Encourager la participation active : Cela peut l'aider à se sentir plus impliquée et plus motivée pour la tâche. Utiliser ses forces et talents pour renforcer son estime et lui donner confiance.

Compréhension auditive

(Voir fiche annexe 1)

Utiliser un microphone amplifié ou un système FM pour aider la personne ayant le TSAF à entendre mieux dans des situations de bruit de fond ou de distance.

Encourager la personne ayant le TSAF à **poser des questions** s'il n'a pas compris quelque chose, et donner-lui des réponses claires et concises. Lui demander de répéter dans ses mots ou d'expliquer ce qu'il ou qu'elle a compris. **Attention, la compréhension verbale est souvent plus affectée qu'il n'y paraît.*

Faites preuve de patience et de bienveillance envers la personne ayant le TSAF, en évitant de le critiquer ou de le juger pour ses difficultés d'audition (ex: lorsqu'il ne vous répond pas).

Encourager à **consulter régulièrement un audiologiste ou un orthophoniste** pour évaluer et adapter l'environnement à ses besoins auditifs.

Confabulation

MENSonge – TROUBLES DE LANGAGE ET MÉMOIRE (Voir fiche annexe 1 et 2)

Encourager la personne ayant le TSAF à **parler de ses expériences**, à les écrire, les dessiner, **prendre des photos**, etc. Cela peut aider à renforcer la mémoire à long terme et à clarifier les événements réels.

Faites **répéter à haute voix** et régulièrement les informations importantes à la personne ayant le TSAF pour renforcer sa mémoire à court terme.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Encourager la personne ayant le TSAF à utiliser des techniques de **ralentissement de la parole** et de la réflexion avant de parler pour réduire les confabulations. (Technique de respiration)

Encourager la personne ayant le TSAF à utiliser des techniques de **journalisation** pour organiser les idées et les pensées, et aider à la mémorisation.

***Faire comprendre à l'entourage qu'il ou qu'elle ne ment pas, ce sont des trous de mémoire.**

Dyscalculie

(Voir fiche annexe 1)

Encourager la à utiliser des **calculatrices et des applications** pour les mathématiques pour les aider à comprendre les concepts.

Utiliser des **méthodes alternatives d'enseignement** pour aider à comprendre les mathématiques, comme la manipulation.

Encourager la personne ayant le TSAF à utiliser des **techniques de mémorisation** pour retenir les concepts, comme les cartes mentales ou la répétition.

Faites preuve de **patience et d'encouragement** envers la personne ayant le TSAF, en lui rappelant que chaque enfant apprend différemment et qu'il peut prendre plus de temps pour comprendre les concepts mathématiques.

Dyslexie

(Voir fiche annexe 1)

Utiliser des techniques de **lecture spécifiques pour la dyslexie**, comme la méthode de lecture syllabique.

Utiliser des **outils technologiques** pour faciliter la rédaction et la lecture des textes.

Encourager la **lecture à haute voix** pour aider à identifier les mots qu'ils ont de la difficulté à lire.

Encourager la **pratique régulière en fournissant des livres adaptés** à leur niveau de lecture et en leur offrant des activités de lecture **amusantes**.

Estime de soi

Encourager la personne ayant le TSAF à **parler de ses sentiments et de ses pensées négatives**, et valoriser ses réalisations et ses efforts.

Encourager la à **explorer de nouvelles activités** et à découvrir ses passions, cela lui donnera un sentiment de réussite et de fierté.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Utiliser **ses forces et talents** pour le valoriser. Donner lui des exemples en mettant en lumière que chacun a ses forces et talents.

Faites preuve **d'empathie** et montrer à la personne ayant le TSAF que vous comprenez ce qu'il ressent.

Aider la personne ayant le TSAF à se **fixer des objectifs** réalisables en le félicitant pour ses progrès.

Faites attention à vos propres commentaires et à votre attitude envers la personne ayant le TSAF, **éviter les critiques négatives et les comparaisons** et montrer l'exemple d'une attitude positive envers soi-même.

Exprimer ses besoins

(Voir fiche annexe 1)

Favoriser les interactions non verbales : Utiliser des images, des photos d'eux ou d'elles, des gestes, etc. pour aider la personne ayant le TSAF à décoder et à mieux exprimer ses besoins de manière non verbale.

Utiliser des mots simples : Un vocabulaire simple et des phrases courtes pour aider la personne ayant le TSAF à comprendre ce que vous voulez dire et à exprimer ses besoins. (Utiliser le même vocabulaire.)

Faites preuve de patience : Donner lui le temps dont il a besoin pour exprimer ses besoins. Il peut être frustrant et anxiogène de ne pas être compris et il peut prendre plus de temps pour qu'il s'exprime.

Faites preuve d'empathie : Montrer à la personne ayant le TSAF que vous comprenez qu'il a des difficultés à s'exprimer et que vous êtes là pour l'aider. Encourager-le à continuer à essayer de s'exprimer et féliciter-le pour ses efforts.

Flexibilité mentale

(Voir fiche annexe 1)

Les personnes ayant des difficultés de flexibilité mentale peuvent se sentir **plus à l'aise avec des routines claires** et prévisibles qu'ils peuvent comprendre et suivre.

Fournir des choix limités : Donner à la personne ayant le TSAF un choix limité d'options peut l'aider à se sentir plus en contrôle et moins stressé dans des situations nouvelles ou changeantes.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Jouer aux échecs est un excellent moyen pour stimuler le développement de la flexibilité mentale.

Réaliser des activités artistiques, comme la peinture, la sculpture, la musique, etc., aident à penser de manière créative et à explorer différentes perspectives.

Gérer son temps

Fixer des **objectifs clairs et réalisables**

Utiliser un **calendrier ou un planificateur** pour visualiser les séquences, les tâches et les échéances. (Sans mettre de pression afin d'éviter l'anxiété)

Utiliser des **sabliers** (Ne pas utiliser en cas d'anxiété). Modaliser et **découper les tâches** en fonction de leur importance et de leur échéance.

Encourager la personne ayant le TSAF à prendre des **pauses régulières** pour se détendre et réduire la fatigue cognitive.

Hygiène personnelle

Faites un **calendrier d'hygiène personnelle** avec la personne ayant le TSAF : Établir un horaire quotidien pour se laver les mains, se brosser les dents, se couper les ongles, etc., et inscrire-le sur un calendrier visible pour qu'elle puisse suivre l'évolution.

Faites un **jeu des tâches** d'hygiène personnelle.

Faites **participer dans les choix** de produits d'hygiène personnelle : laisser la personne ayant le TSAF choisir son propre dentifrice ou savon, cela lui donnera un sentiment de contrôle sur les soins qu'il doit prendre.

Inhibition

(Voir fiche annexe 1)

Encourager la à utiliser des **techniques de relaxation et concentration**, avant d'entamer une tâche où il y a risque de distractions.

Faites des **exercices d'attention sélective**, comme demander de suivre un objet en mouvement tout en ignorant d'autres distractions.

Encourager la à **prendre des pauses régulières** lorsqu'il travaille sur une tâche qui nécessite de l'inhibition, afin de lui permettre de se reposer et de se recentrer.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Encourager la à pratiquer des **activités qui développent l'inhibition**, comme Jean dit, jeux de "Stop-n-Go", jouer de la musique, chanter, jouer au échec, jeux de recherche et trouve, etc.

Intégration sensorielle

Identifier les sens qui causent des difficultés : Telles que le bruit, la lumière ou les textures. Il est important de comprendre quel(s) sens cause(nt) des difficultés afin de pouvoir adapter l'environnement.

Créer un espace sécurisant : Elles peuvent se sentir débordées par leur environnement. Il est important de créer un espace **hyposensoriel**, où ils peuvent se retirer pour se calmer et se sentir en sécurité.

Utiliser des stratégies d'adaptation : Il existe des stratégies d'adaptation que vous pouvez utiliser pour aider à gérer les stimulations sensorielles qui causent des difficultés. Par exemple, vous pouvez utiliser des bouchons d'oreille pour réduire le bruit.

Favoriser une routine : Les personnes ayant le TSAF peuvent avoir besoin de routine et de prévisibilité pour se sentir en sécurité. Il est important de favoriser une routine stable en planifiant des activités et des moments de transition à l'avance.

Faites de l'exercice : L'exercice peut aider à réguler les systèmes sensoriels et à améliorer la capacité à intégrer les informations sensorielles. Encourager la personne ayant le TSAF à faire de l'exercice régulièrement, en fonction de ses capacités et de ses intérêts.

Maîtrise de la colère/frustration

Enseigner des **techniques de respiration** pour calmer leur colère et leur frustration, comme la respiration profonde ou la respiration abdominale.

Encourager à **exprimer ses émotions** de manière appropriée, comme en utilisant des mots ou images pour décrire ce qu'ils ressentent plutôt que de recourir à la violence ou à des comportements destructeurs.

Aider à **identifier les situations ou les personnes qui déclenchent** leur colère ou leur frustration, afin qu'ils puissent éviter ces déclencheurs ou les gérer de manière efficace. (Faire de la prévention)

Encourager les à s'engager dans des **activités qui les détendent**, pour aider à calmer leur frustration.

Montrer lui comment **résoudre les conflits de manière pacifique** en utilisant des compétences de communication efficaces et aider à résoudre les problèmes de manière constructive.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Mémoire de travail

(Voir fiche annexe 2)

Encourager les **activités qui renforcent la mémoire de travail**: Les activités comme les casse-têtes, les jeux de recherche et trouve, le jeu “je pars en voyage”, etc. peuvent aider les personnes ayant le TSAF à développer leur mémoire de travail.

Encourager les pauses régulières : Les personnes ayant le TSAF ont besoin de pauses régulières (c'est encore plus efficace en contexte de nature) pour se reposer et réactiver leur mémoire de travail.

Favoriser un sommeil adéquat: Un sommeil régulier et suffisant est essentiel. Des habitudes de sommeil saines peuvent améliorer leur mémoire.

Favoriser l'organisation : En aidant la personne ayant le TSAF à organiser leur emploi du temps, leurs devoirs et leur espace de travail, vous pouvez réduire les distractions et les stress, ce qui facilite leur mémoire de travail.

Métacognitif

(Voir fiche annexe 2)

Aider la à **développer sa conscience de ses propres processus d'apprentissage** en lui posant des questions sur comment il apprend et en lui demandant de réfléchir à sa propre compréhension des concepts

Encourager à utiliser **des stratégies de résolution de problèmes** telles que la décomposition de tâches plus complexes en étapes plus simples.

Encourager à **évaluer sa propre compréhension** en lui demandant de résumer ce qu'il a appris ou de lui poser des questions sur les concepts étudiés.

Encourager à **prendre des pauses régulières** pour réfléchir sur ce qu'il a appris et pour se reposer son esprit,

cela l'aidera à mieux intégrer les informations et à mieux se concentrer.

Mise en séquence

(Voir fiche annexe 1 et 2)

Utiliser des **listes à puces** ou des diagrammes pour aider à organiser les idées ou les étapes d'une tâche. (Ne pas surcharger la liste, les modifier au fur et à mesure.)

Encourager à utiliser un **calendrier**, un agenda, une horloge etc. pour aider à organiser les activités ou les événements dans le temps.

Encourager la personne ayant le TSAF à **pratiquer la mise en séquence** en utilisant des jeux ou des activités amusantes, comme les puzzles ou les jeux de société.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Mnésique (mémoire)

(Voir fiches annexes 1 et 2)

Favoriser l'utilisation de **méthodes d'organisation**, comme les listes de tâches ou les agendas, pour aider la à se souvenir des informations.

Encourager à **répéter les informations à haute voix** ou à les écrire pour renforcer la mémoire.

Favoriser une **routine régulière** pour aider la personne ayant le TSAF à mémoriser les activités quotidiennes.

Favoriser les **activités de stimulation cognitive** pour aider la personne ayant le TSAF à maintenir ses capacités de mémoire, comme les puzzles, les jeux de mémoire ou les jeux de société.

Motricité

Encourager les activités de manipulation fine: Les jouets comme les puzzles, les goupilles, les blocs de construction et les jouets à empiler.

Faire des activités de cuisine ensemble: Couper les fruits et les légumes, mélanger et cuire les aliments peut aider à améliorer la motricité fine.

Pratiquer des activités de jeux de mains: Comme les jeux de mime et de construction peuvent renforcer les muscles des mains et des doigts.

Encourager l'utilisation de ciseaux et de crayons: Utiliser des ciseaux pour découper du papier et des outils adaptatifs (gant lourd, grip etc.) pour dessiner peut aider à améliorer la motricité fine.

Fournir des opportunités pour l'expérimentation et l'exploration physique : Encourager à jouer à des jeux qui nécessitent de la course, du saut, de l'escalade ou de lancer des objets pour aider sa motricité globale.

Fournir des activités d'éveil sensoriel : Utiliser des matériaux tels que la pâte à modeler, les perles à enfiler ou les puzzles pour aider à développer sa coordination main-œil et sa dextérité fine.

Pratiquer les tâches quotidiennes : Aider à accomplir des tâches telles que s'habiller, manger ou se brosser les dents pour améliorer sa coordination et sa dextérité.

Faire de l'exercice régulièrement : Pratiquer une activité physique régulière, comme la marche, le vélo ou la natation, peut aider à améliorer sa motricité globale.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net/sostsaf.org



Faire de l'activité physique en famille : Telles promenades, jeux de plein air ou activités sportives, peut aider à développer sa motricité globale.

Organisation

(Voir fiche annexe 2)

Utiliser des outils de **gestion du temps**, tels que des agendas ou des listes de tâches, pour aider à planifier et à organiser ses devoirs et ses activités.

Encourager à créer un **espace de travail dédié**, épuré et bien rangé pour qu'il puisse facilement trouver ce dont il ou elle a besoin.

Aider à **décomposer ses tâches** en étapes plus petites et plus gérables, afin qu'elle puisse les aborder plus facilement.

Faites en sorte que la personne ayant le TSAF utilise son **propre système d'organisation** selon ce qui fonctionne le mieux pour elle, en lui donnant des consignes claires et en l'encourageant à s'y tenir.

Planification

(Voir fiche annexe 2)

Utiliser un **calendrier ou un organisateur** visuel pour aider à visualiser ses tâches et ses échéances.

Encourager à décomposer les **tâches en étapes** plus petites. Cela peut aider à rendre les tâches plus gérables et moins intimidantes.

Encourager la à **terminer les tâches planifiées**. Les encouragements peuvent être des choses simples comme ses activités préférées.

Faites une **révision régulière de la planification** de la personne ayant le TSAF pour vous assurez qu'elle est sur la bonne voie pour terminer ses tâches et pour l'aider à identifier les obstacles éventuels et les solutions pour les surmonter.

Raisonnement non verbal

(Voir fiche annexe 1)

Encourager les **activités pratiques et les expériences concrètes** pour aider à mieux comprendre les concepts plus abstraits.

Utiliser la **musique** comme soutien à la compréhension des émotions ainsi que des séquences (rythmiques/pauses = routine/pause = lecture/ponctuation, etc.) Ce qui aidera aussi à développer leur inhibition.

Donner fréquemment une **rétroaction**

Utiliser du matériel de **manipulation**, de **référence** (feuilles de formules), des **roues d'apprentissage**, etc.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Régulation des émotions

Enseigner des techniques de respiration: La respiration profonde et la technique de cohérence cardiaque peuvent aider à calmer les émotions intenses et à se concentrer sur le moment présent.

Encourager l'expression des émotions: Avec des mots ou des images pour décrire ce qu'il ressent, il peut mieux comprendre et gérer ses émotions.

Pratiquer des activités de relaxation: La méditation, le yoga ou la pleine conscience peuvent aider à réduire le stress et à calmer les émotions.

Encourager la réflexion sur les émotions: En demandant de réfléchir sur ce qui l'a mis en colère ou triste, il peut mieux comprendre ses émotions et les gérer.

Mettre en place des routines: Peuvent aider à se sentir en sécurité et en contrôle, ce qui peut réduire les émotions intenses et les réactions impulsives.

Se mettre en danger

Identifier les situations à risque : en identifiant les situations qui mettent la personne ayant le TSAF en danger, vous pouvez aider à les éviter ou à les gérer de manière efficace.

Favoriser un environnement de soutien : en soutenant les efforts de la personne ayant le TSAF pour changer son comportement et en le félicitant pour ses progrès, vous pouvez renforcer ses efforts pour rester en sécurité.

Assurer une surveillance, par exemple, installer un contrôle parental sur vos équipements électroniques, utiliser de l'équipement de surveillance pour bébé, faites-lui porter une montre de suivi...

Créer un filet de sécurité sociale autour de lui en informant quelques personnes de confiance sur qui vous pourrez compter pour agir avec bienveillance envers la personne atteinte.

Social

Encourager les activités de groupe: Les activités de groupe telles que les sports d'équipe ou les clubs d'intérêt peuvent aider les personnes ayant le TSAF à développer leurs compétences sociales en interagissant avec d'autres personnes ayant le TSAF et en apprenant à travailler en équipe.

Pratique de la conversation : Encourager à pratiquer la conversation en l'incitant à poser des questions aux autres et à répondre aux leurs. Pratiquer en organisant des conversations ou en faisant des jeux de rôle.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Enseigner les compétences d'écoute active : Enseigner lui à écouter attentivement et à comprendre les perspectives des autres est un élément clé de la communication efficace.

Encourager les activités de bénévolat : Le bénévolat peut aider à développer leur empathie et leur sens de la responsabilité envers les autres.

Favoriser les opportunités de rencontre sociale : Organiser des rencontres sociales régulières pour votre enfant, telles que des fêtes d'anniversaire ou des sorties en groupe, pour lui donner l'occasion de socialiser.

Technologie d'aide

Logiciels de reconnaissance de la parole : Ces outils peuvent aider les enfants atteints de troubles neurologiques du développement qui ont des difficultés à s'exprimer à l'aide de la parole. Ils permettent de communiquer en utilisant la reconnaissance vocale pour saisir les mots en textes ou en commandes vocales.

Tablettes tactiles : Peuvent aider les enfants atteints de troubles neurologiques

du développement à améliorer leur capacité à interagir avec leur environnement en utilisant des images, des icônes et des commandes tactiles.

Application de suivi du comportement : Ces applications permettent aux parents et aux enseignants de suivre les comportements de l'enfant, de comprendre les causes possibles et de mettre en place des stratégies pour aider à les améliorer.

Logiciels d'apprentissage adaptatifs : Ces outils utilisent l'intelligence artificielle pour adapter les leçons et les activités pour s'adapter aux besoins individuels de l'enfant, en s'adaptant au rythme et au niveau de compréhension de l'enfant. Ils peuvent aider les enfants atteints de troubles neurologiques du développement à améliorer leur compréhension et leur mémorisation des matières.

Traitement auditif central (TTA)

(Voir fiche annexe 1)

Fournir un environnement **calme et peu bruyant** pour l'apprentissage et les activités quotidiennes.

Utiliser des **techniques de mise en évidence** pour aider la personne ayant le TSAF à se concentrer sur les informations auditives clés.

Fournir des **instructions verbales claires et répéter.**

Encourager à **poser des questions et à participer activement** aux activités d'écoute.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Traitement grapho-phonémique

Faire de l'apprentissage de la correspondance lettres-sons (grapho-phonologie) **une priorité** : Développer la conscience phonologique en lui faisant répéter les sons des lettres, les syllabes et les mots.

Utiliser des jeux et des activités ludiques pour l'apprentissage : Les jeux de mots, jeux de société et activités de manipulation de lettres peuvent aider à comprendre les correspondances lettres-sons.

Encourager la lecture à haute voix : La lecture à haute voix peut aider à comprendre comment les lettres se combinent pour former des mots et des phrases.

Faire de la répétition : Il est important de répéter les mots et les phrases pour aider la personne ayant le TSAF à mémoriser les correspondances lettres-sons.

Faire de l'écriture : L'écriture peut aider à développer sa conscience grapho-phonologique en lui permettant de se concentrer sur l'orthographe des mots et la correspondance lettres-sons.

Utiliser des **crayons effaçables** de vitres et les faire écrire sur les fenêtres. Dans un contexte de combinaison de difficultés grapho-phonologiques et de motricité fine, utiliser de grand tableau ou de la pâte à modeler, etc.

Utiliser des **comptines mnémotechniques**.

Traitement phonologique (son)

(Voir fiche annexe 1)

Favoriser l'utilisation de rimes, de comptines, etc. pour renforcer la conscience phonologique.

Encourager à segmenter les mots en syllabes et à identifier les sons dans les mots.

Pratiquer l'écoute attentive pour aider à identifier les sons dans les mots entendus.

Faire de la lecture à haute voix avec la personne ayant le TSAF pour l'encourager à prêter attention aux sons dans les mots et à les imiter.

Faire des jeux de "cherche et trouve" dans un paysage, une histoire, etc.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Traitement spatial

Utiliser des images et des diagrammes pour aider la personne ayant le TSAF à visualiser les concepts et les idées.

Encourager à utiliser des outils tels que les blocs de construction ou les puzzles pour développer leur capacité à manipuler les objets visuellement.

Fournir des activités de dessin et de peinture pour stimuler la créativité visuelle et leur capacité à reproduire les images dans l'espace.

Utiliser des jeux de société et des activités qui impliquent la rotation et la manipulation visuelle des objets, comme les jeux de mémoire visuelle ou les puzzles de rotation.

Favoriser l'utilisation de plans et différents schémas pour développer la compréhension spatiale de la personne ayant le TSAF.

Transition

(Voir fiche annexe 1)

Préparer la à l'avance: Avant un changement important dans la routine, discuter de ce qui va se passer et de ce qu'il peut attendre. Cela peut aider à réduire l'anxiété et la confusion liées à la transition.

Utiliser des routines : Les routines peuvent aider à créer un sentiment de sécurité et de prévisibilité. Utiliser des routines similaires pour les transitions quotidiennes, comme se préparer pour l'école ou se coucher.

Pratiquer la transition : Pratiquer les transitions avant qu'elles ne se produisent. Par exemple, si elle doit changer de classe, visiter la salle de classe avec elle avant le jour où elle doit commencer. Faire des saynètes et des jeux de rôle sur le thème des transitions.

Donner de la rétroaction positive : Encourager la personne ayant le TSAF pour ses efforts et ses progrès dans la gestion des transitions. Faites-lui savoir que vous êtes fier de lui.

Verbal

Encourager la lecture: Un excellent moyen d'améliorer les habiletés verbales de votre enfant. Encourager-les à lire régulièrement des livres de leur choix et à discuter des histoires avec vous. Lisez-lui des histoires ou utilisez des livres audio, des balados etc..

Mener des conversations quotidiennes: Mener des conversations avec lui pour l'aider à développer ses habiletés verbales. Poser-lui des questions ouvertes pour l'encourager à parler de ses pensées et de ses sentiments.

VOICI DU SOUTIEN

Pour toi

#SOSTSAF safera.net sostsaf.org



Utiliser le vocabulaire approprié: Utiliser un vocabulaire approprié lorsque vous parlez avec lui pour l'aider à développer ses propres habiletés verbales.

Pratiquer l'écoute active: Encourager votre enfant à pratiquer l'écoute active en lui demandant de répéter ou de résumer ce que vous avez dit. Cela l'aidera à développer ses habiletés verbales et de compréhension.

Encourager l'expression écrite: Écrire régulièrement (utilisation de matériels informatiques), que ce soit des lettres, des histoires ou des journaux intimes, l'aidera à développer ses habiletés verbales et à s'exprimer de manière claire et concise.

Visuo-motrice

COORDINATION MAIN-ŒIL

Encourager l'utilisation de jouets et d'outils de manipulation comme les puzzles, les jeux de construction et les jouets à emboîter.

Proposer des activités créatives pour aider la personne ayant le TSAF à dé-

velopper sa coordination main-œil, comme le dessin, la peinture, la sculpture ou le modelage de l'argile.

Utiliser des jeux et des exercices pour améliorer les habiletés visuo-motrices de la personne ayant le TSAF, tels que les labyrinthes, les jeux de miroir, les jeux de correspondance des formes et les jeux de mémoire.

Encourager à pratiquer des activités physiques qui nécessitent une coordination main-œil: la danse, le jonglage, le lancer et le ramassage de balles ou le cyclisme.

Proposer des jeux et des activités en équipe pour améliorer la coordination visuo-motrice de la personne ayant le TSAF, comme le catch, le football, le basket-ball ou le baseball.

Vitesse de traitement cognitif

(Voir fiches annexes 1 et 2)

Utiliser des outils de planification et de gestion du temps pour aider la personne ayant le TSAF à organiser ses tâches et à les gérer efficacement.

Utiliser des exercices d'entraînement cérébral pour améliorer la vitesse de traitement cognitif, comme les jeux de mémoire, les puzzles, etc.

Encourager la à **prendre des pauses régulières** pour se reposer et se détendre, afin d'améliorer sa capacité à se concentrer.

Encourager la à **pratiquer une activité physique régulière** pour améliorer sa santé physique et mentale, qui peut également favoriser la vitesse de traitement cognitif.

VOICI DU SOUTIEN
Pour toi
#SOSTSAF [safera.net sostsaf.org](http://safera.net/sostsaf.org)



Fiche annexe 1

ADAPTATIONS VISUELLES

Utiliser des images, gestes, mimes, pictogrammes, photos, objets, symboles, diagrammes, carte mentale, calendrier, couleurs, etc... (*Des photos d'eux-mêmes sont particulièrement efficaces.) pour aider à :

comprendre les mots et les concepts plus abstrait.

comprendre la tâche et rester concentré (sans se décourager).

organiser les informations et mieux mémoriser.

comprendre les concepts mathématiques.

exprimer ses besoins.

mieux gérer les changements

comprendre les nouvelles idées

comprendre l'ordre logique, les séquences et les instructions

associer graphie/son des mots et lettres

et bien plus...

Fiche annexe 2

MNÉMOTECHNIQUE

Utiliser des techniques de mnémotechnie comme les acronymes, rimes, associations d'images, acrostiches, cartes mentale, répétitions espacées, récitation, méthode loci, etc. pour aider à :

- mémoriser les informations
- mémoriser les étapes d'un processus.
- organiser dans sa mémoire.
- et bien plus...

Les mémoires souvent déficitaires :

- **De travail** est la mémoire du présent. Elle permet de manipuler et de retenir des informations pendant la réalisation d'une tâche ou d'une activité.
- **Sémantique** est celle du langage et des connais-

sances. Chez les personnes atteintes du TSAF, le processus d'imprégnation en mémoire connaît d'importantes lacunes (voir les pages 9 à 11).

Les mémoires moins affectées chez les personnes ayant une exposition prénatale à l'alcool:

- **Épisodique** moments vécus (autobiographiques).
- **Procédurale** mémoire des automatismes.
- **Perceptive** permet de retenir des images ou des bruits sans s'en rendre compte.

(Source : <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>)

N'oubliez pas que chaque personne atteinte est unique et qu'avec plus de 400 comorbidités* répertoriées, il est possible que certains trucs fonctionnent moins bien que d'autres, selon la combinaisons de comorbidités de chacun. Consultez un professionnel de la santé en cas de doute(s).

Popova, S., Lange, S., Shield, K., Mihic, A., Chudley, A. E., Mukherjee, R. A. S., Bekmuradov, D., & Rehm, J. (2016). Comorbidity of fetal alcohol spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* (London, England), 387(10022), 978–987. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01345-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01345-8)

The background of the entire page is a close-up photograph of two light brown teddy bears. They are positioned with their backs to the camera, facing each other in a hugging embrace. The bear on the left is slightly behind the one on the right. The fur is soft and textured, and the background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a bright, open space.The logo consists of a stylized white icon on the left, depicting a person holding a child, with a wavy line above it. To the right of this icon, the text "SOS TSAF" is written in a large, white, sans-serif font.

SOS TSAF

Un projet de soutien de SafEra

Les trucs et astuces SOS TSAF ©2023 SafEra

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'organisme Safera