

COLLECTION DE CONCEPTS THÉORIQUES



**Marta Contre les
Toiletttes**

© 2024 par le Partenariat EarlyBrain

Cette publication, intitulée « Collecttion de concepts théoriques tiré de l'histoire Marta contre les toilettes», est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Vous êtes libre de :

- Partager – copier et redistribuer le matériel sur tout support ou format.
- Adapter – remixer, transformer et créer à partir du matériel.
-

Selon les conditions suivantes :

- Attribution – Vous devez créditer de manière appropriée, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées.
- Pas d'Utilisation Commerciale – Vous ne pouvez pas utiliser ce matériel à des fins commerciales.
- Partage dans les Mêmes Conditions – Si vous modifiez, transformez ou créez à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.

Pour consulter une copie de cette licence, visitez : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet a reçu un financement du programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de l'accord de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Les opinions exprimées dans le présent document reflètent celles de l'auteur et du consortium Earlybrain ; l'UE/la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'il contient.

Ce document présente les principaux concepts théoriques abordés dans le livre « Marta contre les Toilettes ». Pour chacun des concepts, un plan est suivi, comprenant la définition, les caractéristiques cliniques, la manière dont ils se reflètent dans l'histoire et la bibliographie.

Table des matières

CONCEPT 1 : INFLEXIBILITÉ COGNITIVE : CARACTÉRISTIQUES ET IMPACT AU QUOTIDIEN	3
Concept	3
Comment l'observer dans l'histoire	3
Bibliographie	4
CONCEPT 2 : DÉVELOPPEMENT ÉVOLUTIONNAIRE DE L'ENFANT EN TERMES D'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ	4
Concept	5
Comment l'observer dans l'histoire	6
Bibliographie	7
CONCEPT 3 : MODIFICATION DU COMPORTEMENT (ÉCONOMIE DES JETONS)	8
Concept	8
Comment l'observer dans l'histoire	8
Bibliographie	9
CONCEPT 4 : QUE SONT LES INDICES VISUELS ET COMMENT LES UTILISER	9
Concept	10
Comment l'observer dans l'histoire	10
Bibliographie	10
CONCEPT 5 : HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE TACTILE	11
Concept	11
Comment l'observer dans l'histoire	11
Bibliographie	12
CONCEPT 6 : RETENUE INTENTIONNELLE : CAUSES ET CONSÉQUENCES POSSIBLES	13
Concept	13
Comment l'observer dans l'histoire	13
Bibliographie	13
CONCEPT 7 : ANXIÉTÉ ET/OU PHOBIE, SIGNES D'ALERTE	14
Concept	14
Comment l'observer dans l'histoire	14
Bibliographie	15
CONCEPT 8 : UNE ALIMENTATION OPTIMALE POUR FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL	16
Concept	16
Comment l'observer dans l'histoire	16
Bibliographie	16



CONCEPT 1 : INFLEXIBILITÉ COGNITIVE : CARACTÉRISTIQUES ET IMPACT AU QUOTIDIEN

Concept

Un comportement fréquemment observé chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) est l'inflexibilité de la pensée et du comportement. Cette inflexibilité est généralement le résultat et le symptôme de l'anxiété.

La « flexibilité cognitive » peut être définie au sens large comme la capacité mentale d'adapter notre comportement et nos pensées à des situations et contextes différents et inédits. L'inflexibilité cognitive survient lorsque l'enfant est incapable d'envisager des alternatives à la situation actuelle, des points de vue alternatifs ou des solutions innovantes à un problème. Par exemple, il aura du mal à s'adapter avec souplesse aux changements de routine. Cela est dû au fait qu'un enfant atteint de TSA ou d'un handicap mental a tendance à voir les choses en termes de « soit l'un, soit l'autre » (par exemple, les choses sont soit bien, soit mal, bonnes ou mauvaises). Il veut des réponses concrètes, noires ou blanches, à une question, un problème ou une question. Les « zones grises » de la vie sont très inconfortables et les situations nouvelles peuvent souvent produire de l'anxiété.

Les enfants peuvent être réticents au changement en général, ce qui entraîne un comportement qui peut être considéré comme « oppositionnel » et qui peut se manifester par de la frustration et/ou des crises émotionnelles.

Ainsi, les faits et les règles constituent des points de repère pour les enfants ayant une déficience intellectuelle ou développementale. Ils aident à cadrer une situation et leur donnent des réponses aux circonstances changeantes.

Comment l'observer dans l'histoire

Marta n'a pas l'habitude de faire caca sur les toilettes. Elle a l'habitude de le faire dans sa couche et a du mal à s'adapter à cette nouvelle méthode. La salle de bain n'est pas un endroit où Marta se sent en sécurité ni à l'aise. Trop de changements se produisent !

Elle a peur de perdre une partie d'elle-même lorsque les selles sortent. Pour apaiser cette peur, ses parents peuvent lui expliquer que c'est un besoin humain: ils le font aussi, et rien de mal n'arrive !

Marta craint que le temps passé aux toilettes ne vienne empiéter sur le temps de jeu, une activité qu'elle apprécie beaucoup et qu'elle ne veut pas abandonner. Habitée à avoir des journées bien définies, elle ne comprend pas comment le temps passé aux toilettes pourrait s'intégrer à sa routine.

Marta n'a jamais porté de sous-vêtements, mais seulement des couches. C'est une autre chose qui devrait changer, et elle en a assez peur. Il est important que Marta remarque que les sous-vêtements sont secs et doivent le rester, contrairement aux



couches qui peuvent absorber le pipi. Ses parents peuvent aller faire du shopping et choisir des sous-vêtements qu'elle aime, par exemple avec ses personnages de dessins animés préférés, pour la rendre plus enthousiaste à l'idée de ce nouveau processus.

Bibliographie

[Flexibilité cognitive et comportementale : mécanismes neuronaux et considérations cliniques | Nature Reviews Neuroscience](#)

[Mon enfant TSA : Inflexibilité cognitive et comportementale chez les enfants autistes \(myaspergerschild.com\)](#)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 2 : DÉVELOPPEMENT ÉVOLUTIONNAIRE DE L'ENFANT EN TERMES D'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

Concept

L'apprentissage de la propreté permet aux enfants de développer un grand sentiment d'indépendance car ils contrôlent eux-mêmes leur passage aux toilettes et n'ont pas besoin de changer leur couche.

Peu à peu, ils prennent confiance en eux à chaque fois qu'ils vont aux toilettes car ils savent qu'ils peuvent le faire eux-mêmes.

L'apprentissage de la propreté est une étape importante dans la vie du jeune enfant et de ses parents. C'est le moment où l'enfant apprend à prendre soin de son hygiène et où les parents constatent son développement.

Comme tous les enfants sont différents, l'apprentissage de la propreté ne se fera pas à la même période. L'apprentissage de la propreté peut être stressant, tant pour les parents que pour les enfants. Bien qu'il soit prévu entre 2 et 5 ans, il n'y a pas d'âge précis pour l'apprentissage de la propreté de manière autonome. La capacité de contrôle s'acquiert progressivement, d'abord le jour, puis la nuit.

L'apprentissage de la propreté peut se résumer en plusieurs étapes différentes, les enfants doivent faire face à :

1. Ils font pipi et caca dans la couche, sans montrer aucun intérêt pour le sujet.
2. Ils avertissent qu'ils ont fait leurs besoins seulement une fois qu'ils sont sales.
3. Ils avertissent pendant qu'ils évacuent leurs sphincters.
4. Ils enregistrent le besoin physiologique de faire pipi et caca et peuvent avertir avant.
5. Ils en ont envie, ils préviennent et vont aux toilettes sans que ça ne s'échappe.

Être prêt physiquement et mentalement n'est pas le seul facteur à prendre en compte. La motivation est également essentielle. Voici quelques signes indiquant que l'enfant est prêt à apprendre la propreté :

- L'enfant peut retenir son urine et rester au sec pendant au moins deux heures. Cela indique que les muscles de sa vessie sont suffisamment développés pour stocker l'urine.
- L'enfant reconnaît les signaux physiques qui l'obligent à agir avant que quelque chose ne sorte.
- L'enfant peut remonter et baisser ses vêtements tout seul.

- L'enfant manifeste un désir d'indépendance et s'intéresse aux habitudes des autres concernant les toilettes ; il parle souvent d'aller aux toilettes ou s'y rend avec intérêt. Il stimule son intérêt en essayant de nouveaux sous-vêtements amusants pour adultes.
- La couche de l'enfant est sèche la plupart du temps ou il se sent mal à l'aise avec les couches.

L'apprentissage de la propreté peut durer quelques mois, parfois jusqu'à un an. Il faut en moyenne six mois aux tout-petits pour apprendre la propreté.

Une certaine régression peut être présente en fonction de l'histoire de l'enfant et de sa maturation émotionnelle.

Comment l'observer dans l'histoire

Dans l'histoire de Marta, nous pouvons vraiment observer à quel point l'apprentissage de la propreté peut être stressant pour les parents et les enfants, confrontés à des obstacles imprévus pour atteindre facilement l'autonomie.

Les muscles de la vessie de Marta sont probablement matures et prêts à stocker l'urine et à contrôler le moment de la libération ; comme décrit dans l'histoire, dans les premières fois, pendant la journée, Marta est capable d'uriner dans les toilettes avec peu d'accidents.

Il semble qu'il lui soit plus difficile de faire caca sans couche, comme le montre le fait qu'elle le fasse la nuit, lorsqu'elle se sent plus en sécurité lorsqu'elle fait caca dans la couche.

Les attentes de sa mère ne correspondent pas à l'apprentissage de Marta, ce qui accroît son anxiété et ses craintes liées à l'autonomie des toilettes et à la maturité nécessaire pour retenir et lâcher ses urines et ses selles. Il en résulte une régression : Marta est devenue de plus en plus réticente à aller aux toilettes. Elle ne faisait pipi et caca que lorsque sa mère lui mettait une couche le soir.

Après plusieurs tentatives, la mère de Marta a inventé des dispositifs pour l'aider à apprendre la propreté. Elle l'invitait à aller aux toilettes dès qu'elle en ressentait le besoin. Elle lui faisait ensuite des exercices pour renforcer son ventre et l'aider à pousser ; elles s'amusaient beaucoup ensemble. Elle lui lisait aussi ses histoires préférées pour rendre la salle de bain plus agréable.

Marta s'est finalement sentie à l'aise assise là à lire des livres, sans aucune pression, se détendant, contrôlant la situation, et sachant comment appuyer pour pousser son caca.

Il est clair à quel point il est important pour la protagoniste de cette histoire de trouver une sécurité émotionnelle face à ce problème.



Bibliographie

<https://tigerschildcare.com/>

[https://readykids.com.au/is-toileting-a-developmental-milestone/#:~:text=L'entraînement aux toilettes est un apprentissage du développement. Ils devraient aller aux toilettes de manière indépendante.](https://readykids.com.au/is-toileting-a-developmental-milestone/#:~:text=L'entra%C3%ACnement aux toilettes est un apprentissage du d%C3%A9veloppement,ils devraient aller aux toilettes de mani%C3%A8re ind%C3%A9pendante.)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 3 : MODIFICATION DU COMPORTEMENT (ÉCONOMIE DES JETONS)

Concept

Pour les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) et d'autres handicaps, il est essentiel d'établir des habitudes et des comportements sains. Pour leur enseigner de nouveaux comportements, une formation spécifique est nécessaire.

La méthode la plus populaire et la plus efficace dans ce domaine est l'économie symbolique.

L'économie de jetons est un système utilisé pour modifier le comportement d'un enfant et lui apporter un renforcement positif. Elle vise à lui apprendre les comportements souhaités et ceux qui ne le sont pas. Elle permet de renforcer un comportement ou d'en augmenter la fréquence.

Une économie de jetons favorise les comportements souhaitables grâce à l'utilisation de jetons. Les individus reçoivent des jetons immédiatement après avoir manifesté des comportements souhaitables. Les jetons sont collectés puis échangés contre un objet ou un privilège significatif.

L'économie symbolique serait appliquée comme suit :

1. Identifier le(s) comportement(s) souhaité(s)
2. Attribuez à ce comportement un certain score à l'aide de jetons (autocollants, chiffres, lettres, etc.)
3. Attribuez un prix (choisi par l'enfant) à un nombre spécifique de jetons
4. Chaque fois que le comportement est exécuté, donnez le jeton
5. Donnez le prix lorsque les jetons établis sont atteints.

Comment l'observer dans l'histoire

Dans l'histoire de Marta, aller aux toilettes représente un défi considérable, car il n'est pas simple pour elle de le faire naturellement au quotidien. Cependant, c'est une situation prévisible et il faut y faire face d'une manière ou d'une autre.

La mère de Marta a mis en place un système de récompense pour l'aider à vaincre sa peur d'aller aux toilettes. Elle lui remettait une petite étoile à chaque fois qu'elle réussissait à uriner. Si elle collectait des étoiles tout au long de la journée, elle pouvait choisir une activité spéciale pour la soirée. Forte de ce succès, la récompense par étoiles a été étendue aux selles. Grâce à diverses techniques de soutien, Marta s'est progressivement familiarisée avec l'utilisation des toilettes, tant pour uriner que pour faire caca. Gagner une étoile après chaque passage réussi aux toilettes était une immense joie pour Marta, car cela lui permettait de passer plus de temps à jouer avec sa mère, ce qui la rendait encore plus heureuse.



Les étoiles (jetons) sont collectées et échangées contre le privilège de jouer plus de temps avec sa maman.

Ce gadget/méthode très simple contribue à renforcer un comportement souhaitable et à encourager Marta à le répéter à long terme.

Bibliographie

www.sbsaba.com/staying-creative-with-token-economies-during-behavior-modification/#:~:text=Mettez%20simplement%20une%20économie%20de%20jetons,un%20comportement%20ou%20une%20augmentation%20de%20sa%20fréquence



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 4 : QUE SONT LES INDICES VISUELS ET COMMENT LES UTILISER

Concept

De nombreux enfants souffrant de déficiences intellectuelles et/ou de développement ont souvent des difficultés à communiquer verbalement. Les repères visuels sont un outil utile et efficace pour permettre la communication de manière non verbale. Les exemples d'indices visuels peuvent inclure des images, des vidéos ou des illustrations qui montrent ce qui va se passer, ce qui est nécessaire ou ce à quoi il faut s'attendre. Ils peuvent être utilisés dans la plupart des situations, peuvent être adaptés et créés dans un format portable.

Ces caractéristiques peuvent rendre difficile pour votre enfant d'exprimer son besoin d'aller aux toilettes avec ses mots. Il est essentiel d'aider les enfants ayant des capacités verbales limitées à signaler leurs besoins afin d'éviter les problèmes intestinaux, la constipation, etc.

Comment l'observer dans l'histoire

Marta a beaucoup de mal à surmonter ses peurs et aller aux toilettes était une situation particulièrement stressante. Elle percevait la défécation comme une perte d'une partie d'elle-même, et trouvait cela désagréable à cause de l'odeur et de la sensation. Elle ne faisait donc caca que lorsqu'elle dormait dans sa couche. Pour l'aider à surmonter ses peurs, sa mère a imaginé un plan : elles mettaient les excréments de la couche dans les toilettes et lui diraient adieu. Ainsi, Marta comprendrait visuellement que c'est un phénomène normal qui ne représente ni un problème ni un danger.

Bibliographie

<https://brighterfuturesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/06/Activités-utilisant-des-éléments-visuels-.pdf>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 5 : HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE TACTILE

Concept

La sensibilité tactile ou hypersensibilité est une sensibilité inhabituelle ou accrue au toucher qui donne à la personne une sensation étrange, nocive, voire douloureuse. On l'appelle aussi défensive tactile ou hypersensibilité tactile. Comme d'autres problèmes de traitement sensoriel, la sensibilité tactile peut varier de légère à sévère. On pense qu'elle est causée par la façon dont le cerveau traite les entrées tactiles. Pour ces personnes, le toucher donne à la personne un sentiment d'accablement et conduit souvent à éviter le toucher lorsque cela est possible.

Les enfants atteints de TSA, de troubles cognitifs et d'autres troubles non spécifiques présentent souvent des degrés variables de sensibilité tactile. Les parents doivent être conscients des réactions d'un très jeune enfant lorsqu'il est submergé par une surcharge sensorielle, car celle-ci se manifesterait probablement par des troubles du comportement, des crises ou des sautes d'humeur. C'est son seul moyen de communiquer sa sensibilité tactile.

Certaines personnes sensibles au toucher ont comparé leur sensation désagréable au grincement d'un ongle sur un tableau noir. Cette sensation peut engendrer un profond malaise.

Certains enfants souffrant d'hypersensibilité sensorielle tactile réagissent de manière excessive au chaud/froid, évitent de porter des chaussures, évitent de se salir et détestent les aliments d'une certaine texture. Ils s'éloignent lorsqu'on les prend dans ses bras, de peur d'être touchés. Les parents rapportent souvent que laver les cheveux de leur enfant ou lui couper les ongles devient une source de stress. De nombreuses personnes refusent de porter certains vêtements, car elles ne supportent pas le contact de leur peau avec certaines matières.

Comment l'observer dans l'histoire

Ce que nous pouvons observer dans l'histoire de Marta est un type très particulier d'hypersensibilité sensorielle.

En relation avec sa nouvelle expérience de faire pipi et caca sans couches, Marta rencontre de nombreuses difficultés qui rigidifient son comportement et transforment son humeur en frustration et en irritabilité.

Elle a eu mal en faisant caca et en se nettoyant. De plus, le siège des toilettes était tellement froid que son hypersensibilité aggravait cette sensation et la rendait plus difficile à supporter. De plus, la salle de bain sentait mauvais !

L'expérience la plus horrible pour Marta, lorsqu'elle faisait caca, était de sentir l'eau éclabousser ses fesses. Ces problèmes liés à l'hypersensibilité compromettent tous les progrès que Marta et sa mère accomplissent pour se débarrasser des couches.



Pour rendre la nouvelle expérience de la visite aux toilettes et de l'abandon de la couche plus acceptable, la mère de Marta a essayé d'aider sa fille et de calmer son hypersensibilité avec quelques gentillesses :

Ils utilisaient des lingettes humides pour que Marta n'ait pas mal aux fesses et, quand elle faisait pipi, sa mère mettait un peu de papier toilette dans la cuvette au cas où elle aurait envie de faire caca, pour éviter les éclaboussures. De plus, sa mère avait acheté un tabouret et un adaptateur pour abaisser des toilettes pour plus de confort.

Garder à l'esprit la surcharge sensorielle de certains enfants aide à trouver de nouvelles solutions pratiques pour réduire l'impact du stimulus sur l'esprit et les émotions des enfants.

Bibliographie

<http://ceril.net/>

www.integratedtreatmentservices.co.uk/blog/sensory-hyper-hyposensitivity-autism



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 6 : RETENUE INTENTIONNELLE : CAUSES ET CONSÉQUENCES POSSIBLES

Concept

De nombreux problèmes, dont la surstimulation sensorielle, peuvent contribuer aux difficultés d'apprentissage de la propreté chez les enfants. Certains enfants n'ont pas les capacités motrices nécessaires pour effectuer la routine des toilettes, tandis que d'autres ne sont pas capables cognitivement de reconnaître quand aller aux toilettes. Certains enfants présentant une déficience intellectuelle peuvent ne pas savoir communiquer (verbalement ou non verbalement) avec quelqu'un lorsqu'ils ont envie d'aller aux toilettes.

Certains enfants retiennent leurs selles et tentent de stopper l'envie d'aller à la selle. Cela peut se produire pour de nombreuses raisons, telles que :

- peur des toilettes
- ne pas vouloir utiliser des toilettes différentes
- ne pas vouloir faire une pause dans le jeu
- s'inquiéter que la selle soit douloureuse

Comment l'observer dans l'histoire

Marta ne veut pas aller aux toilettes. Elle déteste particulièrement devoir faire caca. Elle a peur qu'une partie d'elle-même s'en aille et ne comprend pas qu'il s'agit d'un processus humain naturel et totalement inoffensif. Le siège des toilettes est froid contre ses fesses et elle n'aime pas ça. Parfois, de l'eau éclabousse des toilettes et elle trouve cela un peu dégoûtant.

Marta a également du mal à communiquer avec ses parents quand elle a besoin d'aller aux toilettes. Elle ne sait pas comment réagir lorsqu'elle ressent une gêne à la selle et se retient souvent. Apprendre de nouvelles compétences à Marta n'est pas toujours facile. Elle peut être amenée à se retrouver dans un environnement inconnu si elle doit aller aux toilettes hors de chez elle. C'est pourquoi elle refuse de faire caca et pipi à l'école.

Il est très important de ne pas forcer Marta à s'asseoir sur les toilettes, sinon elle y résistera encore plus. S'asseoir sur les toilettes doit naturellement devenir une envie. Les méthodes de renforcement positif et la transformation de la salle de bains en un lieu agréable peuvent contribuer à réduire l'aversion de Marta pour les toilettes.

Bibliographie

[Apprentissage de la propreté pour les personnes autistes: le guide ultime - Magazine des parents autistes](#)

[Présentation PowerPoint \(autismspeaks.org\)](#)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 7 : ANXIÉTÉ ET/OU PHOBIE, SIGNES D'ALERTE

Concept

L'anxiété est une réaction naturelle au stress que chacun ressent à un moment ou un autre de sa vie. Cependant, lorsqu'elle persiste et perturbe les activités quotidiennes, elle peut être source d'inquiétude, surtout chez les enfants. L'anxiété chez les enfants n'est pas rare et peut se manifester de diverses manières. En tant que parents ou aidants, il est essentiel de comprendre les signes et symptômes de l'anxiété chez les enfants afin de pouvoir leur apporter une aide adaptée.

Une phobie est une peur excessive d'un objet ou d'une situation. C'est une peur qui dure au moins six mois. C'est un type de trouble anxieux. Dans une phobie spécifique (liée à un objet ou une situation spécifique), l'enfant s'éloigne de l'objet ou de la situation, le redoute ou le subit avec une telle peur qu'il perturbe ses activités normales.

L'anxiété chez l'enfant peut se manifester de diverses manières et les symptômes varient selon l'âge de l'enfant. Parmi les signes et symptômes courants de l'anxiété chez l'enfant, on peut citer : accélération du rythme cardiaque, transpiration, essoufflement, sensation d'étouffement, douleur ou gêne thoracique, maux de tête, maux d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée, troubles du sommeil, fatigue, tensions musculaires et agitation.

D'autres symptômes comportementaux peuvent également être observés : éviter les situations sociales, pleurer, s'inquiéter excessivement de choses qui échappent à leur contrôle, rechercher constamment le réconfort des parents ou des soignants et être irritant.

Comment l'observer dans l'histoire

Marta est une fille joyeuse mais soudain, la nouvelle expérience à laquelle elle est confrontée – l'apprentissage de la propreté – contribue au démarrage d'un cercle d'anxiété/phobie.

L'échec de Marta à faire caca dans les toilettes détermina un changement d'humeur persistant : son comportement joyeux a disparu et elle a perdu tout intérêt pour le jeu. Elle est devenue facilement frustrée et irritable. Elle avait vraiment peur des toilettes et différents symptômes comportementaux d'anxiété se sont facilement manifestés ! Marta se sentait triste en faisant caca et terrifiée par les éclaboussures lorsqu'elle faisait caca !

De plus, nous pouvons faire l'hypothèse qu'elle ressentait davantage de symptômes à l'intérieur ; la difficulté à évacuer les selles est probablement associée avec de la tension musculaire. Donc, les exercices que sa mère a proposés aident vraiment dans cette situation.



Dans un mélange de symptômes émotionnels et de signes corporels, Marta se présente sous différentes formes. Comme cela est difficile pour elle d'apprendre la propreté, de nouvelles techniques, comme plus de patience et de calme de la part de sa mère, seront essentiels pour que Marta progresse !

Bibliographie

Anglais :

https://wohum.org/understanding-anxiety-in-children-signs-and-symptoms/?gclid=Cj0KCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQbB1XDg6nIS4ybkUgqKyw0ks6En51ycQ_6arLojCfsLrKJukRWmpwaAlQVEALw_wcB

<https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/p/phobias-in-children.html#:~:text=Quelques%20choses%20qui%20peuvent%20put,le fournisseur%20peut%20diagnostiquer%20une%20phobie.>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

CONCEPT 8 : UNE ALIMENTATION OPTIMALE POUR FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL

Concept

L'alimentation et la nutrition jouent un rôle important et essentiel dans la vie de chacun. Une alimentation équilibrée contribue à la santé du corps et à la force de l'esprit. Néanmoins, certains enfants préfèrent souvent les aliments riches en calories et peu nutritifs. Ils peuvent également avoir du mal à essayer de nouveaux aliments aux textures et saveurs différentes. Limiter son alimentation peut entraîner de la constipation et d'autres problèmes intestinaux.

Pour faciliter le transit intestinal, augmenter la quantité de fibres dans l'alimentation est très important ! Cela augmentera le volume des selles et facilitera leur évacuation. Les aliments comme les fruits, les légumes, les céréales complètes, les haricots, les lentilles, les pois, les noix et les graines sont riches en fibres. Ils contiennent également des protéines, des vitamines et des minéraux importants pour tout enfant.

Lorsque vous augmentez l'apport en fibres dans l'alimentation de votre enfant, il est important d'augmenter également sa consommation de liquides. Donner plus de liquides, notamment de l'eau et des jus, aidera à ramollir les selles et à lutter contre la constipation. Dans ce cas, l'eau est la boisson idéale, car les sodas et les jus contiennent beaucoup de sucres ajoutés.

Comment l'observer dans l'histoire

Rendez la nourriture amusante et quelque chose que votre enfant attend avec impatience. Dans ce cas, les parents commencent à servir des fruits et des légumes disposés dans l'assiette en forme de visages et de formes des personnages préférés de Marta. Marta choisit une collation saine préférée qu'elle apporte à l'école. Ils passent du temps de qualité ensemble le soir en préparant cette collation ensemble.

Il est important de réduire l'incertitude autour de l'horaire des repas. Si un enfant sait à l'avance ce qu'il va manger, il ne sera pas confronté à des surprises de dernière minute ou à des changements de plats. Lorsque Marta se sent en contrôle à table et qu'elle est plus disposée à consommer ce que ses parents proposent.

Bibliographie

[Présentation PowerPoint \(autismspeaks.org\)](https://autismspeaks.org/)

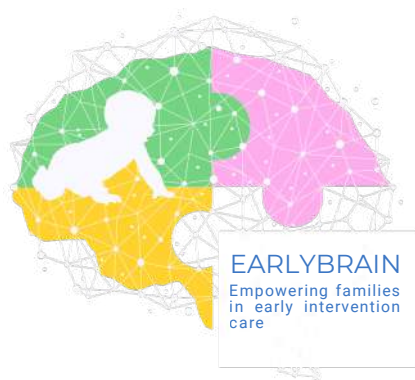
[Effets de l'alimentation, de la nutrition et de l'exercice physique chez les enfants atteints d'autisme et de troubles du spectre autistique : revue de la littérature - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

[Liste des aliments optimaux pour l'autisme + aliments à éviter \(crossrivertherapy.com\)](https://crossrivertherapy.com/)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

