

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

**Lucas ne voulait pas
se coupe les cheveux**



© 2024 par le Partenariat EarlyBrain

Cette publication, intitulée « Supports pédagogiques tiré de l'histoire Lucas ne voulait pas se coupe les cheveux », 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.

Dans ce document, des supports pédagogiques destinés aux membres de la famille et aux professionnels sont compilés pour faire face à des situations similaires à celles décrites dans le livre « Lucas ne voulait pas se couper les cheveux ». Ce matériel comprend des informations sur les stratégies et les techniques, des lignes directrices, des histoires sociales et des pictogrammes, entre autres ressources.

Table des matières

1. TECHNIQUES DE RELAXATION.....	4
1.1. JEUX DE RELAXATION POUR LES ENFANTS DE 2,5 À 6 ANS :	4
1.1.1. Les spaghettis.....	4
1.1.2. Le ballon.....	4
1.1.3. Le papillon.....	4
1.2 HISTOIRES.....	5
2. JEUX DE RÔLE.....	6
2.1. LIGNES DIRECTRICES.....	6
2.2. EXEMPLE DE DIALOGUE.....	7
3. STIMULATION TACTILE.....	9
3.1. STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE.....	9
3.2. DIRECTIVES CONCERNANT LE COIFFAGE ET LE SÉCHAGE DES CHEVEUX.....	10
4. ANTICIPATION.....	13
4.1. CALENDRIER D'ANTICIPATION.....	13
4.2. HISTOIRE SOCIALE.....	13
5. STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT.....	14
6. STRATÉGIES D'INSÉCURITÉ.....	16
ANNEXE 1 : PICTOGRAMMES ASSOCIÉS AUX TECHNIQUES DE RELAXATION.....	18
ANNEXE 2 : IMAGES ASSOCIÉES AU JEU DE RÔLE.....	20
ANNEXE 3 : HISTOIRE SOCIALE DE LA COIFFURE.....	24
ANNEXE 5 : PICTOGRAMME DU COIFFEUR.....	26
ANNEXE 6 : CALENDRIER D'ANTICIPATION.....	27
ANNEXE 7 : ANTICIPATION DE L'HISTOIRE SOCIALE.....	28



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.

1. TECHNIQUES DE RELAXATION

1.1. JEUX DE RELAXATION POUR LES ENFANTS DE 2,5 À 6 ANS :

Lorsque l'on parle de relaxation pour les enfants âgés de 2,5 à 6 ans, il est essentiel d'aborder l'acte de relaxation comme un jeu. C'est pourquoi nous pouvons qualifier ces techniques de « jeux de relaxation ». Ce faisant, l'adulte modifie sa façon de dialoguer avec l'enfant, qui le recevra également avec plus d'intérêt.

Il est important de savoir que le but recherché n'est pas que l'enfant comprenne la relaxation en tant que concept théorique, mais qu'il se familiarise avec cette pratique par le jeu et qu'il soit capable de l'appliquer dans les situations où il en a le plus besoin.

La pratique des « jeux de relaxation » se fera dans des lieux calmes, par exemple dans la chambre avant le coucher ou à un moment de la journée où l'on peut avoir accès à un espace calme. Il est préférable que l'enfant soit familiarisé au préalable avec les jeux ou les histoires afin de pouvoir les utiliser efficacement lorsque le besoin s'en fait sentir.

Il est important de comprendre les capacités d'attention et de compréhension de l'enfant pour déterminer s'il peut saisir ce qui lui est expliqué. L'âge auquel il est possible d'initier ces jeux et d'avoir un impact est généralement celui de l'émergence de la compréhension du langage et de la réception potentielle d'informations. Par conséquent, il se peut que nous n'obtenons pas d'effet significatif si l'enfant n'a pas atteint l'âge de deux ans et demi environ.

1.1.1. Les spaghettis

La pratique du spaghetti est très simple. Il s'agit pour l'enfant d'imaginer un spaghetti, ferme et droit. Il s'agit pour lui de mimer la position tendue du spaghetti.

Nous leur dirons : « Imaginez que vous êtes un spaghetti sur le point d'entrer dans une casserole chaude. Toutes les parties de votre corps se sentiront plus souples et pliées »

1.1.2. Le ballon

Avec le ballon, nous pouvons travailler sur la respiration en encourageant l'enfant à imiter l'action d'entrer et de sortir du ventre. Nous pouvons prendre un ballon et lui montrer que nous allons faire la même chose en gonflant notre ventre.

1.1.3. Le papillon

Dans l'exercice du butterfly, comme pour le ballon, nous allons leur apprendre à prendre conscience de leur respiration en imitant des animaux ou des objets. Dans ce cas, le butterfly a besoin d'inspirer de l'air pour respirer (en gonflant le ventre), et lorsqu'il s'étire (en croisant les bras dans un mouvement d'étreinte), il bat des ailes (en tapotant doucement le haut du dos avec ses doigts).

L'annexe 1 comprend les pictogrammes associés à ces trois exercices de relaxation.



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.

1.2 HISTOIRES

L'utilisation d'histoires pour expliquer le fonctionnement du monde aux enfants est très enrichissante. Lorsqu'il s'agit d'enseigner la relaxation, une excellente idée consiste à utiliser des histoires dont les protagonistes sont des animaux qui présentent des comportements opposés en fonction des caractéristiques qui les caractérisent. Un exemple de ce type d'histoire est « La tortue et le lièvre » .

Dans l'histoire de « La tortue et le lièvre » , nous pouvons demander à l'enfant d'imiter à la fois le lièvre et la tortue, mais en concluant toujours l'histoire avec l'animal le plus calme. Nous établirons une comparaison claire entre les deux animaux. Dans ce cas, le lièvre se déplace rapidement, sa respiration est rapide, tandis que la tortue est lente, ses membres bougent lentement, elle fait de petits pas et parle même lentement.

Une fois que l'enfant a compris l'attitude de chaque animal, il faut, à la fin de l'histoire, adopter la personnalité de l'animal calme. Par exemple, nous pouvons leur raconter comment la tortue, après avoir terminé la course, arrive à la maison, respire lentement et profondément, se prépare à s'asseoir, éteint la lumière, se détend et se repose.

À l'avenir, lorsque l'enfant se sentira anxieux ou agité, nous pourrions l'encourager à incarner la tortue.



**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.

2. JEUX DE RÔLE

2.1. LIGNES DIRECTRICES

Les jeux de rôle sont essentiels pour les enfants, car ils les aident à apprendre et à anticiper les situations de la vie réelle. Pour encourager leur participation à ces jeux et les aider à se préparer à aller chez le coiffeur et à se faire couper les cheveux, les stratégies suivantes peuvent être utilisées :

- Il est préférable de commencer le jeu avec des éléments externes, tels que des jouets, si l'objectif est d'augmenter l'expérience de situations sociales qui peuvent ne pas être agréables pour l'enfant. Une fois que l'enfant a compris la dynamique du jeu et qu'il peut anticiper les situations dans lesquelles il pourrait se sentir mal à l'aise, les actions peuvent être introduites progressivement sur son propre corps.
- La présentation des jouets ou des éléments du jeu est importante. Veillez à ce que l'enfant soit familiarisé avec certains d'entre eux et qu'il les utilise de manière fonctionnelle. Par exemple, lorsque vous jouez au salon de coiffure avec des poupées, assurez-vous que l'enfant sait comment nourrir la poupée, la coiffer, l'habiller, etc. Si ce n'est pas le cas, commencez par ces tâches simples avant de passer à des jeux plus complexes.
- Si ce n'est pas le cas, commencez par ces tâches simples avant de passer à des jeux plus complexes. Lorsque le jeu implique de vraies personnes, il est préférable de commencer par être l'adulte qui reçoit la coiffure ou le brossage, puis d'inviter l'enfant à effectuer les mêmes actions.
- Lorsque le jeu de rôle s'adresse à l'enfant, donnez-lui du temps et acceptez ses limites quant aux actions effectuées. Par exemple, un enfant peut tolérer qu'on lui touche les cheveux mais pas qu'on le peigne, respectez donc ses limites. Dans les situations suivantes, vous pouvez inviter l'enfant à essayer à nouveau de se brosser les cheveux.
- En ce qui concerne le jeu, il est préférable de commencer par des actions simples et de progresser progressivement vers des actions plus complexes, impliquant des gestes que l'enfant pourrait ne pas tolérer. Commencez par des activités telles que peigner les cheveux, puis élargissez le jeu en explorant différentes coiffures, en simulant le lavage des cheveux, en augmentant les dialogues, etc.
- Dans certains cas, pour enrichir le jeu ou faciliter l'anticipation des situations, il est possible d'utiliser du matériel explicatif, des scripts de dialogue, des panneaux de localisation ou des images de coiffure.
- Une autre activité pour impliquer l'enfant et le faire participer à la prise de



**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.

décision consiste à effectuer de petites recherches ou investigations sur le sujet : types de coupes de cheveux, préférences, coiffures des personnages préférés ou des personnes de leur environnement.

- Une autre façon de s'approcher progressivement de l'expérience réelle de la coiffure consiste à faire une comparaison avec la réalité. Dites à l'enfant que vous allez vérifier si vous jouez correctement, si vous suivez toutes les étapes et si vous avez le bon matériel. Avec l'autorisation du personnel du salon, comparez du matériel réel avec du matériel en forme de jouet, allumez un sèche-cheveux pour en vérifier le bruit, observez quelqu'un qui se fait couper les cheveux, etc.

Ces stratégies peuvent être envisagées et adaptées à diverses situations qui peuvent être complexes ou désagréables pour l'enfant.

L'annexe 2 comprend des images associées aux jeux de rôle.

2.2. EXEMPLE DE DIALOGUE

Client (A) : Bonjour, je voulais me faire couper les cheveux. Pouvez-vous vous occuper de moi maintenant ou dois-je prendre rendez-vous ?

Coiffeur (B) : Bonjour, je peux vous aider maintenant. Que voulez-vous faire ?

A : Je voulais couper un peu les pointes et me faire une coiffure.

B : Quel genre de coupe de cheveux voulez-vous ? (nous pouvons utiliser des images)

A : Des cheveux courts.

B : D'accord. D'abord, je vais te laver les cheveux.

A : D'accord.

B : L'eau est-elle bonne ? Voulez-vous qu'elle soit plus chaude ?

A : C'est fini, merci.

B : Allons sur la chaise et je vais te couper les cheveux.

A : D'accord.

(...)

B : Est-ce que c'est bon ou voulez-vous que je le coupe davantage ?

A : Non, c'est fini.



**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.

B : Maintenant, je vais te sécher les cheveux.

A : D'accord.

B : L'air est-il trop chaud ?

A : Un peu.

B : D'accord, je vais le baisser.

A : Merci.

B : Maintenant, il est temps de coiffer. Si cela tire un peu, dites-le moi et j'arrêterai.

A : D'accord.

(...)

B : C'est fait, regardez-vous dans le miroir. Est-ce que ça vous plaît ?

A : Je l'adore.

B : Je suis contente.

A : Combien ça coûte ?

B : Deux pièces.

A : Voilà. Merci beaucoup. Au revoir.

B : Au revoir.

3. STIMULATION TACTILE



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.

3.1. STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE

Vous trouverez ci-dessous quelques activités qui peuvent être mises en œuvre pour obtenir une meilleure acceptation des stimuli tactiles.

Pendant ou après le bain :

- Profitez du bain pour passer différentes éponges, plus douces ou plus grossières.
- Essayez de sécher l'enfant avec des serviettes de différentes textures. Il est intéressant de sécher l'enfant par petites touches en appuyant légèrement au lieu de frotter.
- Incorporez des stratégies de coiffage et de séchage des cheveux pendant ces moments.
- Après le bain, procédez à un massage relaxant, si l'enfant le tolère. Il est préférable d'exercer une légère pression dans les mouvements, en évitant les chatouilles initiales.

Pendant les repas :

- Préparer des recettes simples avec de la pâte, de la gélatine, de la viande hachée, de la béchamel, des œufs, des fruits ou des pâtes à tartiner ; par exemple, de la pâte à pizza, du pain, des biscuits, des boulettes de viande, des croquettes, des brochettes de fruits, des sandwiches, etc.
- Prévoir des moments d'expérimentation alimentaire : manger avec les mains, créer des recettes imaginaires en mélangeant les aliments, etc.

En jouant :

- Cachez de petits jouets dans un récipient contenant du riz, des nouilles, des lentilles ou autres, et demandez à l'enfant de les chercher. Si le récipient est grand, l'enfant peut aussi y mettre les pieds. Une autre option consiste à utiliser une piscine portable pour enfants, ce qui permet d'expérimenter sur tout le corps.
- Peignez avec de la mousse à raser ou de la peinture à finger, avec les mains ou les pieds, ou peignez tout le corps. Il existe des peintures texturées disponibles dans le commerce, ou elles peuvent être créées en ajoutant des produits sans danger pour la peau sous surveillance, tels que du sable, de la sciure de bois, du sel, etc. Des pinceaux ou des éponges de différentes textures peuvent également être utilisés pour appliquer la peinture.
- Jouez avec de la pâte à modeler, du sable cinétique, du slime, de la pâte à modeler, de l'argile, de la pâte à balles en mousse ou d'autres options



**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.

similaires disponibles sur le marché. Chacun de ces éléments introduit une nouvelle texture, ce qui donne l'occasion d'expérimenter et d'associer ces textures à des moments agréables. De nombreux tutoriels sont disponibles sur la création de certains de ces matériaux, ce qui en fait un moment de jeu amusant en famille et renforce l'exposition aux textures, favorisant ainsi l'acceptation du produit final.

- Créez un tableau de textures présentant différentes textures familières à l'enfant, telles que le coton, le tissu, la maille, la mousse, l'aluminium, le papier de verre, le carton, etc. Explorez ces textures en les touchant avec les mains et les pieds, en les décrivant et en renforçant l'apprentissage des concepts de base.
- Élaborer un sac ou un sachet contenant différentes textures et différents objets, en jouant à deviner l'objet avant de l'extraire.

Au parc :

- Jouez avec le sable, la boue, l'herbe, les feuilles et d'autres éléments naturels présents dans l'environnement.
- Explorez des balles de différentes textures pour une expérience de jeu intéressante.

En général :

- Si l'enfant commence à montrer des signes de détresse, engagez des activités impliquant une certaine force ou pression, comme sauter ou courir.
- Il est essentiel de ne PAS forcer l'enfant à participer aux activités proposées ; tout doit se faire progressivement, en respectant le rythme et les tolérances de l'enfant.

3.2. DIRECTIVES CONCERNANT LE COIFFAGE ET LE SÉCHAGE DES CHEVEUX

De nombreux enfants peuvent résister aux tâches d'hygiène quotidiennes telles que le coiffage ou le séchage des cheveux. Vous trouverez ci-dessous de petites pratiques à mettre en œuvre en cas de résistance, ainsi que des conseils pour parvenir à une utilisation progressive.

- Nous informons l'enfant à l'avance de ce qui va se passer, soit verbalement, soit par des images.
- Si l'on utilise des images pour l'anticipation, il est conseillé de les placer dans la zone où la tâche est effectuée pour de petits rappels ou pour guider



**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.

l'enfant pas à pas.

- Outre la progression et l'anticipation, il est essentiel de procéder à une brève désensibilisation du corps et de la tête. Celle-ci peut suivre les recommandations fournies dans le texte « Stratégies de stimulation tactile » .
- Le coiffage ou le séchage des cheveux ne doit pas nécessairement avoir lieu dans la salle de bains ; il peut commencer dans un espace confortable et calme.
- Pour faciliter l'adaptation au brossage ou au séchage, informez l'enfant à l'avance de l'utilisation de la brosse ou de la mise en marche du sèche-cheveux, en utilisant des phrases simples comme « prêt, partez » ou « un, deux, trois » , pour en faire une activité ludique. Ils peuvent même appuyer sur le bouton du sèche-cheveux dans le cadre du jeu.
- Pour anticiper la durée et la fin des activités, une fois que l'enfant tolère un peu le brossage ou le séchage, lancez un petit compte à rebours pour l'aider à savoir quand la tâche se termine. Commencez à compter jusqu'à 3, puis augmentez progressivement jusqu'à 10 ou le nombre nécessaire.
- Si l'enfant refuse l'aide, donnez-lui la brosse ou le sèche-cheveux pour qu'il agisse lui-même.
- Si la résistance s'étend à l'objet lui-même (brosse ou sèche-cheveux), entamez une désensibilisation progressive à l'objet.
- Pour la brosse, approchez-la progressivement de l'enfant pendant la récréation, en lui permettant de la toucher et de l'expérimenter.
- Pour le sèche-cheveux, comme le bruit peut être gênant, suivez une séquence pendant que l'enfant joue paisiblement :
 - o Tolérer le sèche-cheveux dans la chambre.
 - o Tolérer que le sèche-cheveux soit près d'eux.
 - o Toucher ou tenir le sèche-cheveux pour le déplacer.
 - o Tolérer que le sèche-cheveux fonctionne pendant une activité ludique.
 - o Tolérer que le sèche-cheveux tourne près de lui.
- Il ne faut pas non plus oublier que les poils des brosses peuvent parfois être trop durs. Nous pouvons commencer le processus de coiffage avec des brosses aux poils plus doux. Dans ce cas, il est plus important pour l'enfant



**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.

d'accepter la brosse ou des outils similaires que d'obtenir un brossage parfait. Au fur et à mesure que l'enfant accepte le peigne, nous pouvons nous concentrer sur l'amélioration du coiffage proprement dit.

- Il faut faire attention à la puissance ou à la température du sèche-cheveux. Une puissance plus faible peut réduire le bruit du sèche-cheveux. La température de l'air joue également un rôle, et une température modérée ou basse peut être plus acceptable pour l'enfant.
- Enfin, il est conseillé d'utiliser des produits d'hygiène qui facilitent le brossage et évitent les enchevêtrements. Lors du brossage, des tiraillements peuvent se produire, ce qui n'est pas toujours agréable pour l'enfant et peut renforcer son dégoût pour la coiffure » .

L'annexe 3 contient l'histoire sociale de la coiffure et l'annexe 4, l'histoire sociale du séchage des cheveux.

4. ANTICIPATION



**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.

L'anticipation est l'action de se préparer à un événement avant qu'il ne se produise. Dans le cas des enfants, il s'agit de les préparer et de les informer que quelque chose va se produire en dehors de leur routine.

Il s'agit d'établir un planning visuel qui représente les activités ou les tâches à l'aide de supports visuels ou de pictogrammes, dans le but ultime de réduire le stress et l'anxiété et d'améliorer ainsi l'apprentissage et le comportement. Il est très bénéfique pour les enfants de comprendre leurs routines quotidiennes dans des environnements familiers (maison, école, etc.) et dans des environnements non familiers. Elle est basée sur la décomposition des tâches en différentes étapes pour faciliter l'apprentissage des enfants.

Un pictogramme de salon de coiffure figure à l'annexe 5.

4.1. CALENDRIER D'ANTICIPATION

Dans le cas de Lucas, il est recommandé d'utiliser un calendrier d'anticipation. Cela permet de lui rappeler les actions ou les situations associées à un événement à une date précise (généralement en dehors de sa routine) et d'organiser ainsi une réponse. Un exemple serait de marquer sur un calendrier la date à laquelle Lucas a rendez-vous chez le coiffeur.

L'annexe 6 présente un exemple de calendrier d'anticipation.

4.2. HISTOIRE SOCIALE

Un exemple d'anticipation serait l'utilisation d'une histoire sociale : un court récit individualisé avec des supports visuels ou des pictogrammes utilisés pour expliquer en détail et clarifier des situations sociales spécifiques qui peuvent être difficiles ou déroutantes pour les enfants. Il les aide à anticiper leur réaction et/ou leur comportement dans une situation particulière qui ne leur est pas familière.

Dans le cas de Lucas, l'utilisation d'une histoire sociale est recommandée pour améliorer sa compréhension et réduire son anxiété.

L'annexe 7 contient une histoire sociale.

5. STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT



**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.

L'adulte qui accompagne l'enfant pendant la coupe de cheveux est un facteur important dans le processus. En prenant en compte certains aspects, en anticipant les défis et en ayant un ensemble d'outils à portée de main, nous pouvons aborder les difficultés potentielles en toute sécurité. Voici quelques stratégies pour accompagner l'enfant dans cette démarche.

Tout d'abord, il est essentiel que l'enfant se familiarise avec l'endroit où la coupe de cheveux aura lieu. Il y a des moments de la journée où il y a plus de monde. Le personnel du salon peut fournir cette information pour aider à programmer un moment plus calme, afin de minimiser les stimuli non liés à la tâche de l'enfant.

Informé le coiffeur des caractéristiques de l'enfant l'aide à se sentir plus à l'aise et en sécurité. Le partage d'informations avec l'environnement facilite des actions telles que l'accueil du coiffeur, l'essai du fauteuil de coiffure, la familiarisation avec les outils du coiffeur (lorsqu'ils ne sont pas utilisés), etc.

Pour aider l'enfant à comprendre le processus d'une manière plus simple et plus visuelle, une histoire sociale peut être préparée. Cette histoire utilise des pictogrammes pour décrire l'ensemble de l'activité et est présentée bien avant le début de l'activité. Par exemple, le fait de montrer l'histoire sociale à un moment précis de la journée, en expliquant chaque étape, peut aider l'enfant à se sentir plus détendu.

Il peut être utile de donner à l'enfant des instructions sur ce qu'il doit faire dans les situations stressantes. Par exemple : « Si Lucas se sent nerveux pendant la coupe de cheveux, Lucas peut tenir la main de maman ou de papa » ou « Si Lucas est anxieux lorsque le sèche-cheveux se met en marche, Lucas peut dire STOP ».

L'approche de l'activité de coupe de cheveux doit être progressive. C'est l'enfant qui donne le rythme et si, à un moment donné, l'activité lui semble difficile, il faut réduire les exigences. Par exemple, si Lucas entre dans le salon mais refuse de s'asseoir, montrant des signes de nervosité, nous pouvons visiter le salon et saluer le coiffeur jusqu'à ce que Lucas se sente prêt à s'asseoir sur la chaise. Une fois qu'il est assis, nous passons à l'étape suivante, en observant toujours les émotions de l'enfant.

Il est essentiel de disposer de stratégies et de matériaux différents. Une chose qui peut rassurer l'enfant est d'avoir accès à ses jouets préférés. Avant de quitter la maison, nous pouvons l'encourager à rassembler quelques jouets et objets au cas où il voudrait s'en servir à tout moment. Par exemple, si Lucas est assis pour la coupe de cheveux mais qu'il s'agite lorsque le coiffeur prend les ciseaux, nous pouvons lui demander : « Lucas, veux-tu un jouet de ton sac à dos ? » tout en lui présentant le sac à dos.

Nous devons essayer d'anticiper les comportements susceptibles d'avoir un impact



**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.

sur le processus ou de le retarder. Connaître les signes de stress, de nervosité, de frustration ou d'inconfort nous permet de prévenir de nombreuses situations. Si nous remarquons que l'enfant devient agité, nous pouvons reconnaître sa nervosité et lui proposer une alternative. Lucas, tes pieds bougent beaucoup, veux-tu qu'on éteigne le sèche-linge pendant un moment ? Si l'enfant n'est pas en mesure de répondre à ce moment-là, nous pouvons demander directement au personnel du salon d'éteindre le sèche-linge et d'attendre qu'il se détende.

En général, il est important de s'adresser à l'enfant de manière claire, précise et calme, en utilisant des phrases courtes avec des termes concrets, en employant un langage positif, en parlant calmement avec un minimum de gestes, dans l'environnement le plus calme possible, en parlant à la hauteur de ses yeux et en établissant un contact visuel, en s'assurant qu'il comprend ce qui se passe. Nous nous adaptons à leur rythme de traitement et leur donnons du temps. Nous validons leurs émotions, en montrant de la compréhension pour leur colère, leur peur, etc., en les accompagnant et en nommant ce qu'ils ressentent, et en étant à leurs côtés.

Nous les incluons dans le processus de recherche de solutions en présentant des options et en permettant à l'enfant de choisir l'une d'entre elles.

6. STRATÉGIES D'INSÉCURITÉ



**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.

Lucas est un enfant qui éprouve des difficultés considérables à se faire couper les cheveux. Dans cette section, nous aborderons l'insécurité émotionnelle dont Lucas fait preuve à l'égard d'activités qui, à première vue, sont stressantes pour lui et sa famille.

Comme on le voit dans l'histoire, Lucas ne veut pas aller au salon de coiffure ; en fait, il ne veut même pas entrer dans cet endroit en raison de la peur qu'il éprouve face aux stimuli rencontrés pendant l'activité.

Dans ce cas, nous pouvons aider Lucas à se sentir plus sûr de lui. Tous les enfants peuvent se sentir peu sûrs d'eux lors de certaines activités, c'est pourquoi il est important de féliciter les petites réussites. « Lucas, nous sommes passés devant le salon de coiffure et je vois que tu es calme ; tu as très bien travaillé. Cela peut aider Lucas à se sentir confiant. Nous devons éviter de critiquer ou de nous concentrer sur les comportements négatifs : « Lucas, j'ai vu que tu étais très nerveux lorsque nous sommes passés devant le salon de coiffure » ou « Lucas, encore une fois, tu ne voulais pas entrer dans le salon de coiffure » . Si nous voulons que Lucas ait confiance en lui, nous devons lui faire comprendre que nous avons confiance en lui.

Nous devrions essayer de lui confier des responsabilités adaptées à son âge et de lui fixer des défis réalisables. Lucas est petit et il a probablement besoin d'un peu d'aide de temps en temps. Un geste d'affection peut le rassurer et lui faire comprendre qu'il n'est pas seul face à cette difficulté. « Lucas, si tu as peur, tu peux tenir la main de papa, il est là avec toi » ' Nous devons encourager son autonomie tout en reconnaissant qu'il peut avoir besoin de notre aide et de notre soutien à de nombreux moments.

Il est probable que Lucas ne parviendra pas à relever les défis proposés dès la première tentative, et il est donc important de minimiser les échecs. Les enfants doivent faire l'expérience de l'échec et tolérer la frustration dans des situations ou des jeux qui ne se déroulent pas toujours bien, mais nous devons également considérer cela comme un défi. « Lucas, aujourd'hui nous avons presque atteint le salon de coiffure ; que penses-tu si demain nous le dépassons en courant ? Et même lui demander quelle est la meilleure option pour se rapprocher un peu plus. » Lucas, que pourrions-nous faire demain pour nous rapprocher un peu plus du salon de coiffure ?

Dans une autre section, nous abordons le jeu de manière plus spécifique, mais nous pouvons envisager d'utiliser ces stratégies lorsque nous jouons avec l'enfant à la maison. Nous pouvons également leur apprendre à rire d'eux-mêmes et ainsi renforcer leur estime de soi. Danser, jouer, sauter, rire, se déguiser - leur apprendre à s'amuser peut diminuer leur rigidité dans des situations nouvelles partagées avec d'autres personnes et d'autres enfants.

Enfin, le discours que nous tenons en tant qu'adultes et enfants à l'égard de l'échec



**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.

est généralement négatif. Les pensées négatives et l'auto renforcement peuvent également être entraînés, ce qui nous permet de nous envoyer des messages positifs. Nous pouvons commencer par changer ou modeler « Je n'ai pas pu entrer dans le salon de coiffure » en « J'ai essayé » ou « Je ne peux pas » en « Et si j'essayais ? »



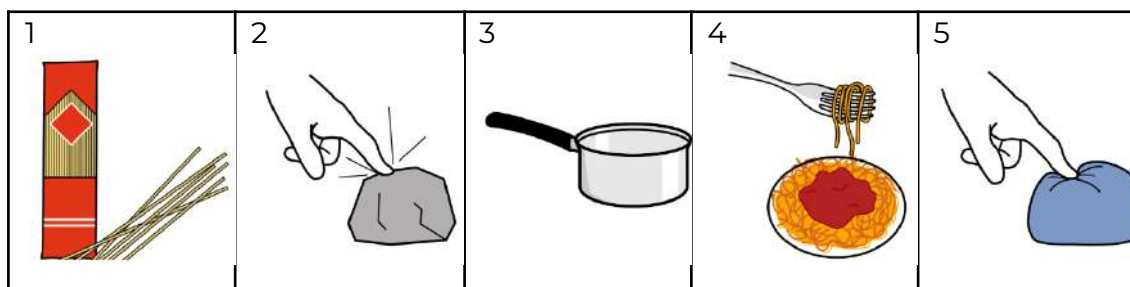
**Cofinancé par
l'Union européenne**

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.

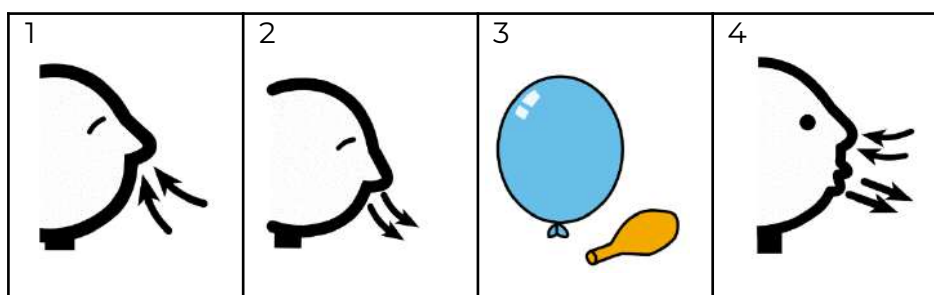
ANNEXE 1 : PICTOGRAMMES ASSOCIÉS AUX TECHNIQUES DE RELAXATION

Technique du spaghetti :



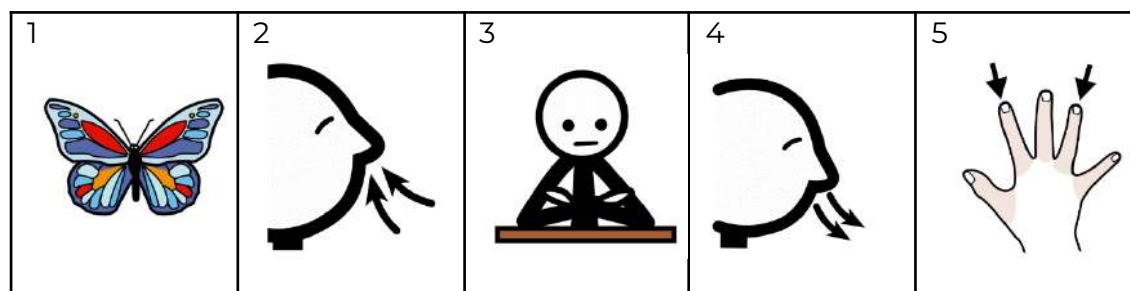
NOUS SOMMES DES SPAGHETTIS DURS COMME LA PIERRE ;
RÉCHAUFFEZ-NOUS ET NOUS DEVENONS MOUS.

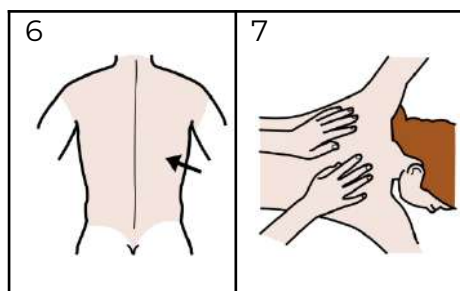
Technique du ballon :



NOUS PRENONS UNE INSPIRATION, NOUS NOUS GONFLONS COMME
UN BALLON ET NOUS RELÂCHONS L'AIR POUR NOUS DÉGONFLER.

Technique du papillon :





RESPIRE POUR VOLER COMME UN PAPILLON, ON CROISE LES BRAS EN EXPIRANT ET ON SE MASSE LE DOS AVEC LES DOIGTS.



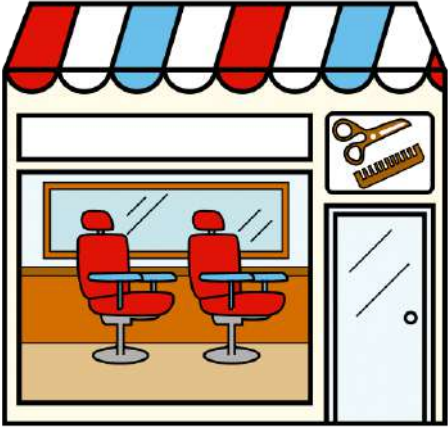
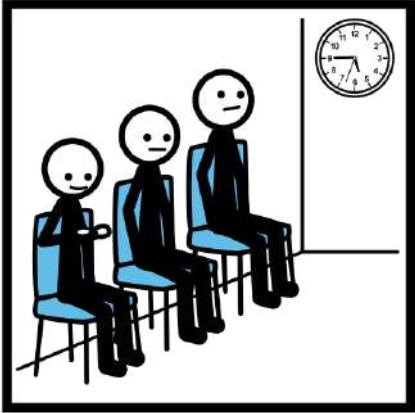
**Cofinancé par
l'Union européenne**

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.

ANNEXE 2 : IMAGES ASSOCIÉES AU JEU DE RÔLE

NOUS JOUONS AU COIFFEUR

	
COIFFEUR	SALLE D'ATTENTE
	
AIRE DE LAVAGE	AIRE DE COUPE ET DE SÉCHAGE

MATÉRIEL ÉTIQUETTE

				
COMB	CISEAUX	SHAMPOOING	SÉCHOIR	RAZOR



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.

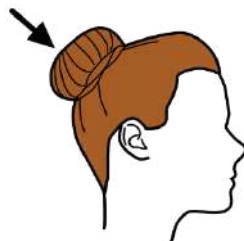
QUELLE COIFFURE VOULEZ-VOUS ?



**QUEUE DE
CHEVAL**



COUETTES



CHIGNON



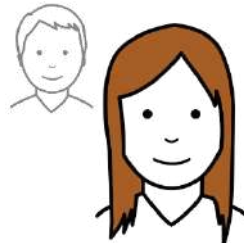
FRANGE



TRESSE



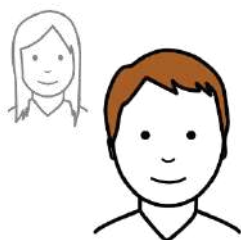
BANDEAU



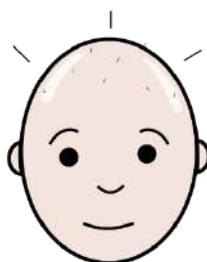
**CHEVEUX
LONGS**



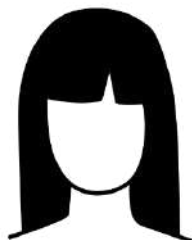
**CHEVEUX
MOYEN**



**CHEVEUX
COURTS**



RASÉ



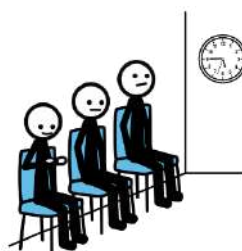
**CHEVEUX
LISSES**



**CHEVEUX
BOUCLÉS**

SEQUENCE :

1° ATTENDRE



2° LAVER



**3° METTRE LA
CAPE**



4° COUPER



5° PEIGNER



**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.

6° SÉCHER



7° MIROIR



**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.

ANNEXE 3 : HISTOIRE SOCIALE DE LA COIFFURE

1°



JE PRENDS



LE PEIGNE

2°



JE COIFFE MES CHEVEUX



PLUSIEURS FOIS

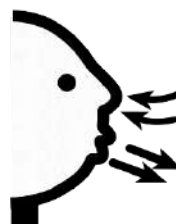
3°



SI JE SUIS NERVEUX



J'ARRÊTE



ET JE RESPIRE

4°



JE ME RECOIFFE



J'ARRÊTE



**QUAND J'EN AI
BESOIN**



**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.

ANNEXE 4 : HISTOIRE SOCIALE DU SÉCHAGE DES CHEVEUX

1°



JE PRENDS



LE SÈCHE-CHEVEUX



ET JE L'ALLUME

2°



**IL FAIT BEAUCOUP
DE BRUIT**

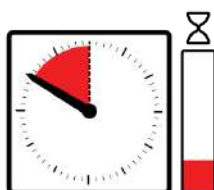


**MAIS JE SUIS
CALME**

3°



JE SÈCHE



UN PEU



MES CHEVEUX

4°



SI JE SUIS NERVEUX



JE M'ARRÊTE ET JE RESPIRE



**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.

ANNEXE 5 : PICTOGRAMME DU COIFFEUR



**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.

ANNEXE 6 : CALENDRIER D'ANTICIPATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						



**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.

ANNEXE 7 : ANTICIPATION DE L'HISTOIRE SOCIALE



LE JOUR PRÉVU



NOUS IRONS



**CHEZ LE
COIFFEUR.**

1



PREMIER



**NOUS
ATTENDONS
NOTRE TOUR**



TRANQUILLEMENT.

2



DEUXIÈME



**ILS
PLACERONT**



**UNE SERVIETTE
SUR VOUS**



**ET LAVERONT
TES CHEVEUX.**



**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.

3



TROISIÈME



**ILS TE
COUPERONT
LES CHEVEUX**



**AVEC DES
CISEAUX**



**OU UNE
MACHINE**



NOUS SOMMES



CALME

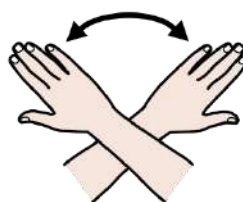
4



QUATRIÈME



**ILS ASSÈCHENT
LES CHEVEUX**



ET C'EST FAIT.



**SI JE DEVIENS
NERVEUX**



**JE TIENS LA
MAIN**



**DE MON
COMPAGNON**



**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.



**SI JE SUIS
NERVEUX**



J'ARRÊTE

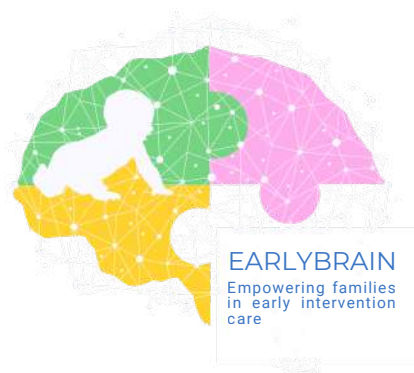


**Cofinancé par
l'Union européenne**

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.

