COLLECTION DE CONCEPTS THÉORIQUES

Ce document compile 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, la façon dont cela est reflété dans l'histoire ainsi que la bibliographie.

Tables des matières

CONCEPT 1 : INFLEXIBILITÉ COGNITIVE : CARACTÉRISTIQUES ET IMPACT DANS LA VIE QUOTIDIENNE 4

Concept 4

Comment interpréter l'histoire ? 4

Bibliographie 5

CONCEPT 2 : DÉVELOPPEMENT ÉVOLUTIF DE L'ENFANT EN TERMES D'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ 5

Concept 5

Comment interpréter l'histoire ? 6

Bibliographie 7

CONCEPT 3 : MODIFICATION DU COMPORTEMENT (ÉCONOMIE DE JETONS) 7

Concept 7

Comment interpréter l'histoire ? 8

Bibliography 8

CONCEPT 4 : QU'EST CE QUE SONT LES REPÈRES VISUELS ET COMMENT LES UTILISER ? 9

Concept 9

Comment interpréter l'histoire ? 9

Bibliographie 9

CONCEPT 5 : HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE TACTILE 9

Concept 9

Comment interpréter l'histoire ? 10

Bibliographie 11

CONCEPT 6 : RÉTENTION INTENTIONNELLE : CAUSES ET CONSÉQUENCES POSSIBLES 11

Concept 11

Comment interpréter l'histoire ? 11

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.

Bibliographie 12
CONCEPT 7 : ANXIÉTÉ ET/OU PHOBIE, SIGNES AVANT-COUREURS 12
Concept 12
Comment interpreter l'histoire ? 13
Bibliographie 13
CONCEPT 8 : ALIMENTATION OPTIMALE POUR FACILITER LE TRANSIT INTESTIN 14
Concept 14
Comment interpreter l'histoire ? 14
Bibliographie 14

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 1 : INFLEXIBILITÉ COGNITIVE : CARACTÉRISTIQUES ET IMPACT DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Concept

L'un des comportements fréquemment observés chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) est la rigidité de la pensée et du comportement. L'inflexibilité est le plus souvent le résultat et le symptôme de l'anxiété.

La "flexibilité cognitive" peut être définie de manière générale comme la capacité mentale d'adapter notre comportement et nos pensées à des situations et des contextes différents et nouveaux. On parle d'inflexibilité cognitive lorsque l'enfant est incapable d'envisager des alternatives à la situation actuelle, d'autres points de vue ou des solutions innovantes à un problème. Par exemple, il aura des difficultés à s'adapter avec souplesse aux changements de routine. En effet, un enfant atteint de TSA ou de déficience mentale a tendance à voir les choses en termes de "ou bien ou bien" (par exemple, les choses sont soit justes, soit fausses, soit bonnes, soit mauvaises). Il veut des réponses concrètes, noires et blanches à une question, un problème ou un enjeu. Les "zones grises" de la vie sont très inconfortables et les situations nouvelles sont souvent source d'anxiété.

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

Les faits et les règles sont donc des points de repère pour les enfants atteints de déficiences intellectuelles ou de troubles du développement. Ils les aident à cadrer une situation et leur donnent des réponses à des circonstances changeantes.

Comment interpréter l'histoire ?

Marta n'a pas l'habitude de faire ses besoins 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 bains n'est pas un endroit où Marta se sent en sécurité ou détendue. Il y a trop de changements !

Elle a peur de perdre une partie d'elle-même lorsque le caca sort. Pour apaiser cette peur, ses parents peuvent lui expliquer que c'est un besoin humain de faire caca : ils le font aussi, et rien de grave ne se produit !

Marta craint que l'heure des toilettes ne la prive de son temps de jeu, une activité qu'elle aime beaucoup et à laquelle elle ne veut pas renoncer. Elle a l'habitude d'avoir une journée programmée et ne comprend pas quand l'heure des toilettes s'insérera dans sa routine.

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.

Marta n'a jamais porté de sous-vêtements, mais seulement des couches. C'est une autre chose qui va devoir changer, et elle en a très peur. Il est important que Marta remarque que les sous-vêtements sont secs et doivent le rester, contrairement aux couches qui peuvent absorber l'urine. 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 qu'elle se sente plus enthousiaste face à ce nouveau processus.

Bibliographie

Flexibilité cognitive et comportementale : mécanismes neuronaux et considérations cliniques | Nature Reviews Neuroscience

Mon enfant atteint de TSA : Inflexibilité cognitive et comportementale chez les enfants du spectre (myaspergerschild.com)

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

Concept

L'apprentissage de la propreté permet aux enfants de développer un grand sens de l'indépendance, car ils sont maîtres d'aller aux toilettes eux-mêmes 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 seuls.

L'apprentissage de la propreté est une étape importante dans la vie de l'enfant et de ses parents. C'est le moment où l'enfant commence à être capable de s'occuper de son hygiène et où les parents constatent à quel point il a grandi et s'est développé.

Comme tous les enfants sont différents, il y aura différents moments pour commencer à utiliser les toilettes. L'apprentissage de la propreté peut être un processus stressant tant pour les parents que pour les enfants et, bien qu'il soit prévu entre 2 et 5 ans, il n'y a pas d'âge spécifique pour l'autonomie. La capacité de contrôle est atteinte progressivement, d'abord pendant la journée, puis pendant la nuit.

L'apprentissage de la propreté peut se résumer à différentes étapes auxquelles les enfants sont confrontés :

1. Ils font pipi et caca dans la couche, sans manifester d'intérêt pour le sujet.
2. Ils avertissent qu'ils ont été fabriqués après avoir été souillés.

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. Ils avertissent pendant qu'ils évacuent leurs sphincters.

4. Ils enregistrent le besoin physiologique de faire pipi et caca et peuvent prévenir avant.

5. Ils en ont envie, ils préviennent et se rendent aux toilettes sans que cela ne s'échappe. Ils peuvent attendre.

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 devenir propre :

- L'enfant peut retenir l'urine et rester 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 lui indiquent qu'il doit partir et agit en conséquence avant que quoi que ce soit ne sorte.
- L'enfant peut tirer ses vêtements vers le haut et vers le bas tout seul.
- L'enfant manifeste un désir d'indépendance et s'intéresse à imiter les habitudes des autres aux toilettes ; il parle souvent d'aller aux toilettes ou essaie de s'y rendre. Il augmente son intérêt en essayant de nouveaux sous-vêtements amusants pour adultes.
- La couche de l'enfant est sèche la plupart du temps et l'enfant ne se sent pas à l'aise avec les couches.

L'apprentissage de la propreté peut durer quelques mois, voire un an. Les tout-petits mettent en moyenne six mois à apprendre ce processus.

Comment interpréter 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 qui les empêchent d'atteindre facilement l'autonomie.

Les muscles de la vessie de Marta sont probablement matures et prêts à emmagasiner l'urine et à contrôler le moment où elle doit être libérée ; comme le décrit l'histoire, dans les premiers temps, pendant la journée, Marta est capable de faire pipi dans les toilettes avec peu d'accidents.

Il semble qu'il lui soit plus difficile de faire ses besoins sans couche, comme le montre le fait qu'elle le fasse pendant la nuit, lorsqu'elle se sent plus à l'aise pour faire ses besoins dans la couche.

Les attentes de la mère ne coïncident pas avec le processus d'apprentissage de Marta, ce qui augmente son anxiété et ses craintes liées à l'indépendance des

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.

toilettes et à la maturité de retenir et de laisser aller le pipi et le caca. La conséquence est une régression : Marta est devenue de plus en plus réticente à l'idée d'utiliser les 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 mis au point des dispositifs qui ont aidé Marta à apprendre à aller aux toilettes. Elle a invité Marta à se rendre aux toilettes lorsqu'elle en ressentait le besoin. Ensuite, elle lui a fait faire des exercices pour renforcer son ventre et l'aider à pousser ; ainsi, elles ont eu beaucoup de plaisir ensemble. De plus, la maman de Marta lui a lu ses histoires préférées pour faire de la salle de bains un endroit agréable.

Marta s'est finalement sentie à l'aise, assise là, à lire des livres, sans aucune pression, en se relaxant et en se débrouillant, et en sachant comment appuyer pour faire sortir son caca.

Il est évident qu'il est important pour le protagoniste de ce récit d'atteindre une sécurité émotionnelle face à ce problème de croissance.

Bibliographie

https://tigerschildcare.com/

https://readykids.com.au/is-toileting-a-developmental-milestone/#:~:text=La%20formation%20à%20la%20toilette%20est%20un%20développement,ils%20devraient%20être%20toilettes%20indépendants

CONCEPT 3 : MODIFICATION DU COMPORTEMENT (ÉCONOMIE DE JETONS)

Concept

Pour les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) et d'autres handicaps, il est très important d'instaurer des routines et des comportements sains. Pour leur apprendre de nouveaux comportements, il est nécessaire d'utiliser une formation spécifique.

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

L'économie de jetons est un système utilisé dans la modification du comportement pour fournir un renforcement positif à un enfant. Il est conçu pour lui apprendre quels sont les comportements souhaités et ceux qui ne le sont pas. Les économies de jetons sont utilisées pour renforcer un comportement ou en augmenter la fréquence.

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.

Une économie de jetons augmente 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 et échangés ultérieurement contre un objet ou un privilège significatif.

L'économie des jetons serait appliquée comme suit :

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

Comment interpréter l'histoire ?

Dans l'histoire de Marta, l'utilisation des toilettes représente un défi considérable pour elle, car il n'est pas simple pour elle de le faire naturellement jour après jour. Cependant, il s'agit d'une situation prévisible à laquelle il faut 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 des toilettes, en lui donnant une petite étoile chaque fois qu'elle réussissait à faire pipi, et si elle accumulait des étoiles tout au long de la journée, elle pouvait choisir une activité spéciale pour le soir. Encouragée par ce succès, la récompense sous forme d'étoile a été étendue à l'utilisation des toilettes pour faire caca et, grâce à diverses techniques de soutien, Marta est progressivement devenue à l'aise pour utiliser les toilettes pour faire pipi et pour faire caca. Gagner une étoile après chaque visite réussie aux toilettes procurait une immense joie à Marta, car cela signifiait du temps de jeu supplémentaire avec sa mère, ce qui la rendait plus heureuse.

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

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

Bibliography

www.sbsaba.com/staying-creative-with-token-economies-during-behavior-modification/#:~:text=Simplement%20put%2C%20a%20token%20economy,behavior%20or%20increasing%20its%20frequency;

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 : QU'EST CE QUE SONT LES REPÈRES VISUELS ET COMMENT LES UTILISER ?

Concept

De nombreux enfants atteints de déficiences intellectuelles et/ou de troubles du développement ont souvent du mal à communiquer verbalement. **Les indices visuels sont un outil utile et efficace pour permettre une communication non verbale.** Il peut s'agir, par exemple, d'images, de vidéos ou d'illustrations qui montrent ce qui va se passer, ce qui est nécessaire ou ce qui est attendu. Ils peuvent être utilisés dans la plupart des situations, peuvent être adaptés et réalisés dans un format portable.

Ces caractéristiques signifient qu'il peut être difficile pour votre enfant d'utiliser ses mots pour exprimer son besoin d'aller aux toilettes. Il est très important d'aider les enfants dont les capacités verbales sont limitées à signaler leur besoin d'aller aux toilettes afin d'éviter les problèmes intestinaux, la constipation, etc.

Comment interpréter l'histoire ?

Marta a beaucoup de mal à surmonter ses peurs et les toilettes étaient une situation particulièrement stressante car Marta interprétait le fait de faire caca comme la perte d'une partie d'elle-même, en plus de trouver cela désagréable à cause de l'odeur et de la sensation. Par conséquent, Marta ne faisait ses besoins que lorsqu'elle était dans sa couche et qu'elle dormait. Pour aider Marta à surmonter ses peurs, sa mère a mis au point un plan : Ainsi, Marta comprendrait visuellement qu'il s'agit d'une chose normale qui ne représente ni un problème ni un danger.

Bibliographie

https://brighterfuturesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/06/Activities-using-visuals-.pdf

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 particulière, nocive ou même douloureuse. On parle également de défenses tactiles ou d'hypersensibilité tactile. Comme d'autres problèmes de traitement sensoriel, la sensibilité tactile peut aller 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.

légère à sévère. On pense qu'elle est due à la façon dont le cerveau traite les données tactiles. Ces personnes se sentent dépassées par le toucher et évitent souvent de le toucher dans la mesure du possible.

Les enfants atteints de TSA, de handicaps cognitifs et d'autres troubles non spécifiques présentent souvent des degrés variables de sensibilité tactile. Les parents doivent être conscients de la manière dont un très jeune enfant peut réagir lorsqu'il est submergé par une surcharge sensorielle, car cela se manifestera probablement par des problèmes de comportement, des crises de colère ou des changements d'humeur. C'est sa seule façon de communiquer sa sensibilité tactile.

Certaines personnes souffrant d'une sensibilité tactile ont comparé leur sensation désagréable à la façon dont certaines personnes se crispent au son d'un ongle grattant un tableau noir. Cette sensation peut générer un fort malaise.

Certains enfants souffrant d'hypersensibilité sensorielle tactile réagissent de manière excessive à la chaleur ou au froid, évitent de porter des chaussures, évitent de se salir et n'aiment pas les aliments d'une certaine texture. Ils s'éloignent lorsqu'on essaie de les prendre dans les bras, parce qu'ils ont peur d'être touchés. Les parents signalent souvent que laver les cheveux ou couper les ongles de leur enfant devient un véritable supplice et qu'ils exigent qu'il le fasse. De nombreuses personnes refusent de porter certains vêtements, car elles ne supportent pas le contact de leur peau avec certaines matières.

Comment interpréter l'histoire ?

Ce que nous pouvons observer dans l'histoire de Marta, c'est une forme très spécifique d'hypersensibilité sensorielle.

En ce qui concerne sa nouvelle expérience de faire pipi et caca sans couches, Marta rencontre de nombreuses difficultés qui rigidifient son comportement et la rendent frustrée et irritable.

Elle a été blessée lorsque le caca est sorti et qu'elle s'est nettoyée. De plus, la lunette des toilettes était si froide que son hypersensibilité la rendait encore plus difficile à supporter. De plus, la salle de bains sentait mauvais !
L'expérience la plus terrible pour Marta, lorsqu'elle faisait caca, était de sentir "l'éclaboussement" et le contact de l'eau sur ses fesses. Ces problèmes liés à l'hypersensibilité compromettaient tous les progrès que Marta et sa mère réalisaient en vue d'abandonner les couches.

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.

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

Elles utilisaient des lingettes humides pour que les fesses de Marta ne lui fassent pas mal et, lorsque Marta faisait pipi, sa mère mettait un peu de papier hygiénique dans la cuvette au cas où elle aurait besoin de faire caca, pour qu'il n'y ait pas d'éclaboussures. En outre, sa mère a acheté un tabouret et un adaptateur de siège de toilette pour rendre les choses plus confortables.

Garder à l'esprit la surcharge sensorielle de certains enfants permet de 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

CONCEPT 6 : RÉTENTION INTENTIONNELLE : CAUSES ET CONSÉQUENCES POSSIBLES

Concept

De multiples problèmes, y compris la surstimulation sensorielle, peuvent contribuer aux difficultés d'apprentissage de la propreté chez les enfants. Parfois, les enfants n'ont pas les capacités motrices nécessaires pour effectuer une routine de toilette, tandis que d'autres n'ont pas les capacités cognitives nécessaires pour reconnaître le moment où ils doivent aller aux toilettes. Certains enfants souffrant de déficiences intellectuelles ne savent pas comment communiquer (verbalement ou non) à quelqu'un qu'ils ont besoin d'aller aux toilettes.

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

- la peur des toilettes
- ne pas vouloir utiliser d'autres toilettes
- ne pas vouloir s'arrêter de jouer
- craindre d'avoir mal en allant à la selle

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.

Comment interpréter l'histoire ?

Marta ne veut pas aller aux toilettes. Elle déteste particulièrement faire caca. Elle craint qu'une partie d'elle-même ne s'en aille et ne comprend pas qu'il s'agit d'un processus humain naturel et totalement inoffensif. La lunette des toilettes est froide contre ses fesses et elle n'aime pas cela. Parfois, de l'eau jaillit des toilettes et elle trouve cela un peu dégoûtant.

Marta a également du mal à communiquer avec ses parents *lorsqu'*elle a besoin d'aller aux toilettes. Elle ne sait pas comment réagir lorsqu'elle se sent mal à l'aise à la selle et se retient souvent. Il n'est pas toujours facile d'enseigner de nouvelles compétences à Martha. Elle peut être confrontée à des environnements inconnus si elle doit utiliser les toilettes à l'extérieur de la maison. 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 évoluer naturellement vers quelque chose qu'elle a envie de faire. Les méthodes de renforcement positif et la transformation de la salle de bains en un endroit amusant peuvent contribuer à réduire l'aversion de Marta pour les toilettes.

Bibliographie

L'apprentissage de la propreté pour les autistes - Le guide ultime - Autism Parenting Magazine

Présentation PowerPoint (autismspeaks.org)

CONCEPT 7 : ANXIÉTÉ ET/OU PHOBIE, SIGNES AVANT-COUREURS

Concept

L'anxiété est une réaction naturelle au stress que chacun connaît à un moment ou à un autre de sa vie. Cependant, lorsque l'anxiété devient persistante et commence à interférer avec les activités quotidiennes, elle peut être une source d'inquiétude, en particulier chez les enfants. L'anxiété chez les enfants n'est pas rare et peut se manifester de différentes manières. En tant que parents ou soignants, il est essentiel de comprendre les signes et les symptômes de l'anxiété chez les enfants afin de pouvoir leur apporter une aide appropriée.

Une phobie est une peur excessive d'un objet ou d'une situation. C'est une peur qui dure au moins 6 mois. C'est un type de trouble anxieux. Dans le cas d'une phobie spécifique (pour un certain objet ou une certaine situation), l'enfant se tient à l'écart

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.

de l'objet ou de la situation, le redoute ou l'endure avec une telle peur qu'il interfère avec ses activités normales.

L'anxiété chez l'enfant peut se manifester de différentes manières et les symptômes varient en fonction de l'âge de l'enfant. Parmi les signes et symptômes courants de l'anxiété chez l'enfant, citons l'accélération du rythme cardiaque, la transpiration, l'essoufflement, la sensation d'étouffement, la douleur ou la gêne thoracique, les maux de tête, les maux d'estomac, les nausées, les vomissements, la diarrhée, les problèmes de sommeil, la fatigue, la tension musculaire et l'agitation.

D'autres symptômes comportementaux peuvent également être observés : évitement des situations sociales, pleurs, inquiétude excessive à propos de choses qui échappent à leur contrôle, recherche constante de réconfort de la part des parents ou des personnes qui s'occupent des enfants et irritabilité.

Comment interpreter l'histoire ?

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

Le fait que Marta ne parvienne pas à faire ses besoins dans les toilettes a provoqué un changement d'humeur persistant : son attitude joyeuse 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 certains symptômes comportementaux d'anxiété se sont manifestés facilement ! Marta se sentait triste en faisant caca et terrifiée par les éclaboussures qui se produisaient lorsqu'elle faisait caca !

De plus, on peut supposer qu'elle ressentait davantage de symptômes à l'intérieur ; la difficulté à évacuer le caca est probablement associée à une tension musculaire au niveau du ventre. Les exercices proposés par sa mère l'ont donc beaucoup aidée dans cette situation.

Par un mélange de symptômes émotionnels et de signes corporels, Marta montre de différentes manières à quel point il lui est difficile d'aborder l'apprentissage de la propreté. De nouvelles techniques, plus de patience et de calme de la part de sa mère seront essentiels pour que Marta fasse de nouveaux progrès !

Bibliographie

https://wohum.org/understanding-anxiety-in-children-signs-and-symptoms/?gclid=Cj0KCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQbB1XDg6nlS4ybkUgqKyw0ks6En51ycQ_6arLojCfsLrKJukRWmpwaAlQVEALw_wcB

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.

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

CONCEPT 8 : ALIMENTATION OPTIMALE POUR FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL

Concept

L'alimentation et la nutrition jouent un rôle important et essentiel dans la vie de chacun. Un régime alimentaire équilibré contribue à la construction d'un corps sain et d'un esprit fort. Néanmoins, certains enfants préfèrent généralement des aliments riches en calories et peu nutritifs. Ils peuvent également éprouver des difficultés à essayer de nouveaux aliments aux textures et aux saveurs différentes. Limiter son alimentation peut entraîner la constipation et d'autres problèmes intestinaux.

Pour faciliter le transit intestinal, il est très important d'**augmenter l'apport en fibres** dans l'alimentation ! Les selles seront ainsi plus volumineuses et plus faciles à évacuer. Les aliments tels que 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 qui sont importants pour tout enfant.

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

Comment interpreter l'histoire ?

Faites en sorte que la nourriture soit amusante et que votre enfant l'attende avec impatience. Dans ce cas, les parents commencent à servir des fruits et des légumes disposés dans l'assiette selon les visages et les formes des personnages préférés de Martha. Marta choisit un en-cas sain qu'elle emporte à l'école. Le soir, ils passent un bon moment ensemble en préparant ce goûter.

Il est également important de réduire les incertitudes liées aux horaires et aux repas. Si l'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 sous contrôle à table, elle est plus disposée à consommer ce que ses parents lui proposent.

Cofinancé par l'Union européenne

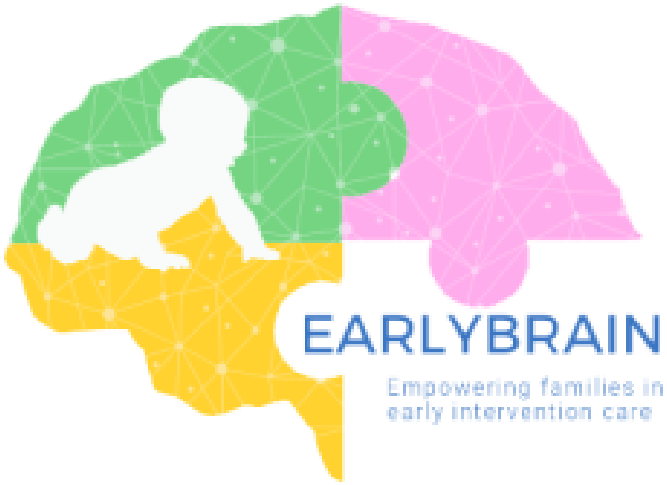
Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement 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.

Bibliographie

Présentation PowerPoint (autismspeaks.org)

Effets du régime alimentaire, de la nutrition et de l'exercice physique chez les enfants atteints d'autisme et de troubles du spectre autistique : Une revue de la littérature - PMC (nih.gov)

Liste des aliments optimaux pour l'autisme + aliments à éviter (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.

EARLYBRAIN

Empowering families in early intervention care

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.