La rentrée scolaire
Cahier d'activités sur la santé mentale



Autism ONTARIO

Bienvenue dans votre « Cahier d'activités de la rentrée »!

Bienvenue dans votre « Cahier d'activités de la rentrée »!

On entend par santé mentale « les émotions, la cognition et les comportements qui varient en réponse au stress et en fonction de la résilience ».[1] Autrement dit, quand on ressent du stress, de l'inquiétude ou de l'anxiété, il se peut que notre corps et notre esprit aient des réactions nuisibles. Quand vous aidez votre enfant* à préparer son retour à l'école, il est normal de ressentir de l'anxiété pour lui, car cette transition peut être stressante. Avec ce cahier, les parents et les enfants pourront apprendre et mettre en pratique quelques stratégies de santé mentale qui pourront faciliter la prochaine année scolaire.

Au fil des sections du cahier, vous et votre enfant allez :

- Échanger sur ce qui rend votre enfant spécial ou unique
- Passer en revue l'expérience scolaire de l'année dernière
- Prendre des mesures pour planifier la réussite de la nouvelle année scolaire

Vous pouvez prévoir du temps pour vous asseoir avec votre enfant et prendre connaissance du cahier au complet, ou bien vous pouvez l'examiner une section à la fois.

Il est possible de remplir le cahier en ligne avec une tablette ou un clavier, ou bien vous pouvez l'imprimer pour pouvoir y écrire avec des marqueurs, des crayons ou votre stylo préféré. Si votre enfant a un autre mode de communication (par exemple un appareil de suppléance à la communication), vous pouvez transcrire ses réponses dans le cahier, ou simplement lire le cahier avec lui. Si vous le souhaitez, vous pouvez y ajouter des images, des symboles ou des photos. Le cahier se veut un outil amusant pour stimuler la créativité de votre enfant.

La partie 1 du cahier a pour but de vous aider, vous et votre enfant, à développer sa conscience de soi et à renforcer sa littératie émotionnelle par la conversation et des activités interactives.

La partie 2 du cahier pourra vous aider à constituer votre « sac à dos » de stratégies de soutien à la santé mentale et au bien-être de votre enfant pendant l'année scolaire.

On commence!

*Le mot « enfant » (genre neutre) sera employé tout au long pour désigner la personne qui vivra le retour à l'école.







Partie 1 : Apprendre à se connaître

Tout sur moi :

Dans cette section, votre enfant pourra donner quelques informations sur lui-même. Il peut y ajouter des images, des autocollants ou toute autre chose reflétant sa personnalité et ses intérêts. Des questions directrices ou des « réflexions » peuvent l'aider à mieux se comprendre et à raffermir son estime de soi.

Vous pouvez partager cette page ou un projet similaire « Tout sur moi » avec l'école ou l'enseignant(e) de votre enfant, pour mieux informer les personnes concernées sur ce qui rend votre enfant unique. Pour plus d'information sur les livres « Tout sur moi », vous pouvez visiter surreyplace.ca/fr/resources/my-book-about-me/

La section suivante a été conçue de manière à être remplie par votre enfant.

LES CHOSES OÙ JE POURRAIS AVOIR BESOIN D'AIDE	LES CHOSES OÙ J'EXCELLE
	



TOUT SUR MOI!

IL PEUT Y AJOUTER DES IMAGES, DES AUTOCOLLANTS OU TOUTE AUTRE CHOSE REFLÉTANT SA PERSONNALITÉ ET SES INTÉRÊTS.

JE M'APPELLE

VOUS POUVEZ M'APPELER

MON ÂGE

VOICI UNE IMAGE DE MOI (DESSIN OU PHOTO)

VOICI LES MEMBRES DE MA FAMILLE

MES PRÉFÉRENCES

QUELQUES CHOSES QUE JE N'AIME PAS

LES CHOSES OÙ JE POURRAIS AVOIR BESOIN D'AIDE

LES CHOSES OÙ J'EXCELLE

Album de découpures social

Certaines personnes trouvent utile d'envisager à l'avance une situation qui se produira. En planifiant ainsi, votre enfant pourra mieux savoir à quoi s'attendre et il se sentira mieux préparé. Cette section vous guidera, vous et votre enfant, dans la création d'un « album de découpures social » :

- Un « album de découpures » est un album de pages vierges ou « à remplir » qui peut servir à recueillir des images ou d'autres éléments (« souvenirs ») que l'on veut conserver ou dont on souhaite se souvenir.
- Un « scénario social » (aussi appelé histoire sociale) est une histoire courte et simple qu'on peut personnaliser et illustrer pour mieux expliquer des situations sociales courantes ou s'y préparer..

À l'aide des questions et des ressources énumérées ci-dessous, vous pouvez créer un « album de découpures » ou un scénario social personnalisé qui donnera à votre enfant de l'information sur ce à quoi il peut s'attendre lorsqu'il ira à l'école. L'enseignant(e) de votre enfant ou les intervenant(e)s scolaires pourraient être à même de répondre à certaines des questions. Ou encore, vous pourriez contacter l'école pour organiser une visite en classe, une rencontre ou une « visite virtuelle » si cela vous semble utile.

La section suivante a été conçue de manière à être remplie par votre enfant.

Cet « album de découpures » peut t'aider à explorer ta routine et ton environnement scolaires avant la rentrée. Ta famille peut t'aider à trouver des réponses à ces questions. Tu peux y ajouter des photographies, des cartes, des vidéos, des dessins… tout ce qui te semble utile.

COMMENT ME RENDRE À L'ÉCOLE?



TROUVER MON CHEMIN



Pour plus d'information sur les scénarios sociaux concernant la rentrée scolaire :

- alp-paa.com/fr/ressources/download/47/130/16?method=view
- surreyplace.ca/fr/resources/tips-for-using-social-stories-to-support-changes-in-routine/

COMMENT ME RENDRE À L'ÉCOLE?

TROUVER MON CHEMIN

OÙ EST MA SALLE DE CLASSE?

OÙ SE TROUVENT LES TOILETTES?

OÙ EST-CE QUE JE MANGE MON DÎNER?

OÙ PUIS-JE ALLER SI J'AI BESOIN D'UNE PAUSE?

COMMENT JE FAIS POUR SORTIR DE MA CLASSE?

QUI PEUT M'AIDER?

QUI EST MON ENSEIGNANT(E) OU MES ENSEIGNANT(E)S?

QUI SONT LES AUTRES ADULTES OU MEMBRES DU PERSONNEL IMPORTANTS À MON ÉCOLE

QUI SONT MES CAMARADES?

Apprendre à connaître ses émotions



À mesure que vous et votre enfant commencez à approfondir ce qui attend votre enfant l'année prochaine, il pourrait commencer à ressentir un sentiment d'inquiétude ou d'anxiété. Il ne connaîtra peut-être pas exactement le motif de son inquiétude, mais saura que ce sentiment n'est pas « correct ». Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à développer sa littératie émotionnelle, c'est-à-dire apprendre en quoi consistent les émotions, comprendre comment il peut se sentir dans son corps et commencer à avoir une idée de ce qui l'aide à se sentir mieux. Cette section comprend des activités sur l'identification et l'étiquetage des émotions et sur l'identification des « sujets d'inquiétude », et nous commencerons à y aborder les stratégies d'adaptation.

Commencez par parler des émotions ressenties par les personnages dans les médias et/ou les livres. Les enfants peuvent avoir plus de facilité à comprendre leurs propres émotions une fois qu'ils savent les reconnaître chez autrui.
Quelques livres qu'il pourrait être bon de lire avec votre enfant :

Début de l'élémentaire :

- Le Monstre des couleurs va à l'école par Anna Llenas
- Je ne veux pas aller à l'école par Stephanie Blake
- Calinours va à l'école par Alain Broutin
- Le bisou secret par Audrey Penn
- Roi de la maternelle par Derrick D. Barnes
- L'école des outils par Joan Holub
- Vive la maternelle! par Linda Elovitz Marshall



Ressources en anglais :

- The Pout-Pout Fish Goes to School by Deborah Diesen
- Llama Llama Misses Mama by Anna Dewdney
- What Riley Wore by Elana Arnold and Linda Davick
- All Are Welcome by Alexandra Penfold and Suzanne Kaufman
- School's First Day of School by Adam Rex and Christian Robinson
- The Day You Begin by Jacqueline Woodson
- A Letter from Your Teacher on the First Day of School by Shannon Olsen



Fin de l'élémentaire/Début du secondaire :

- C'est la rentrée, Grand-Pied! Par Samantha Berger
- Mes amis de classe: Notre super école par Judy Katschke
- La classe par Jerry Craft
- La classe de M. Loup par D'Aron Nels Steinke
- Le premier jour d'école de madame Pépin par Peggy Robbins Janousky

Ressources en anglais :

- Judy Moody was in a Mood par Megan McDonald
- Amina's Voice par Hena Khan
- Other Words for Home par Jasmine Warga
- The World Needs More Purple Schools par Kristen Bell et Benjamin Hart
- The Magical Yet par Angela DiTerlizzi
- Your Name is a Song par Jamilah Thompkins-Bigelow

Quelques films ou émissions de télévision que vous pourrez regarder ensemble :

Début de l'élémentaire :

- Franklin à l'école : youtube.com/watch?v=yB7D6D4bZkM
- Caillou à l'école: youtube.com/watch?v=Y_8mGwdmt1M
- T'choupie à l'école: dailymotion.com/video/x7xxnom
- Thimothée va à l'école: youtube.com/watch?v=ss2kQpuVmHA



Ressources en anglais :

- Daniel Tiger's Neighbourhood
- Sesame Street
- The Berenstain Bears Go to School: youtube.com/watch?v=4FrOysJYlLU
- Back to School with Franklin: youtube.com/watch?v=Nyrn_prvr08

Fin de l'élémentaire/Début du secondaire :

- Premier jour: tfo.org/serie/premier-jour/002401682
- Brico Club : Rentrée Surprise: tfo.org/serie/brico-club/002019969
- Les craintes du secondaire: LES CRAINTES DU SECONDAIRE - Émission #1 Du primaire au secondaire - YouTube

Ressources en anglais :

- Arthur Back to School: youtube.com/watch?v=7KBUBeaNxUg
- The Healing Powers of Dude (Netflix Original): How Anxiety Feels | The Healing Powers of Dude | Netflix After School - YouTube
- Young Sheldon: Young Sheldon: First Day of High School (Season 1 Episode 1 Clip) | TBS – YouTube

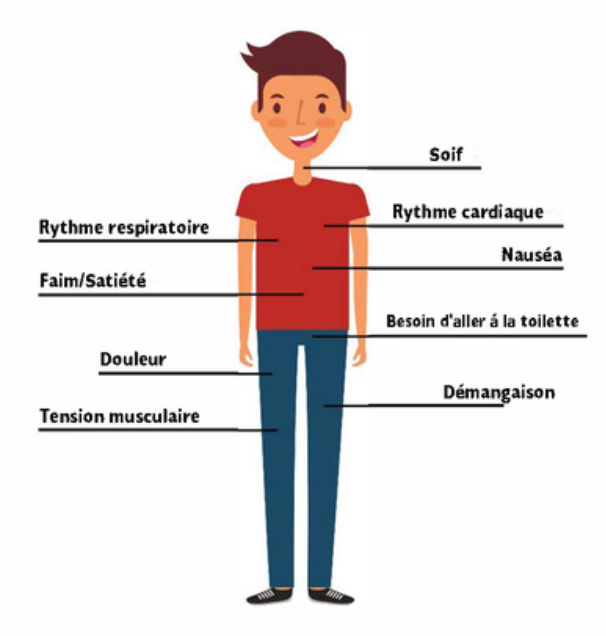
Pendant que vous regardez la télévision ou lisez un livre ensemble, il est important de parler de ce que vivent les personnages.
Voici quelques questions que vous pourriez poser à votre enfant :

- Comment se sentait le personnage à l'idée d'aller à l'école?
- D'après toi, est-ce qu'il se sentait en colère, triste, effrayé, excité?
- Comment savais-tu qu'il ressentait ce sentiment?
- Qu'est-ce qu'il a fait pour se sentir mieux?
- Qu'est-ce qu'il pourrait mettre dans son sac à dos pour s'aider?

Intéroception

Une fois que l'enfant comprend ce que sont les émotions, il peut commencer à les reconnaître en lui-même, mais il doit tout d'abord comprendre il les « ressent » dans son corps. Les sensations provenant de l'intérieur de notre corps peuvent nous dire ce dont notre corps a besoin et ce qu'il ressent. Comprendre ces sensations s'appelle l'« intéroception »[2] et peut nous aider à comprendre les besoins de notre corps. Par exemple, quand on a faim, notre estomac peut nous sembler vide ou émettre des « gargouillements »; ou encore, s'il faut aller à la toilette, notre vessie peut nous faire ressentir un sentiment d'oppression ou de plénitude. Les sensations internes peuvent également nous donner des indices sur nos émotions : par exemple, si on se sent nerveux ou excité, il se peut que le rythme de notre cœur ou de notre respiration soit plus rapide que d'habitude.

Voici quelques exemples de sensations auxquelles vous pourriez réfléchir quand vous aidez votre enfant à faire un « check in » corporel :



En prêtant attention à nos « sensations internes » (intéroception), nous pouvons mieux comprendre ce qui se passe dans notre corps, et ensuite relier ces sensations à un sentiment ou une émotion que nous pouvons nommer.
Pour plus d'informations et de ressources concernant l'intéroception, voir :
lvpconseil.fr/pages/consulter-post.php?titre=Connaissez-vous-l-interoception&id=18
Ressources en anglais :
youtube.com/watch?v=A0zbCiakjaA&t=19s
kelly-mahler.com/what-is-interoception/

On pratique!

La section suivante a été conçue de manière à être remplie par votre enfant.

Les activités suivantes ont été modifiées à partir de diverses sources, notamment The Coping Cat Workbook[3] et Creative Interventions for Children and Families [4]

Peux-tu te rappeler d'une occasion, à l'école, où tu t'es senti heureux _____

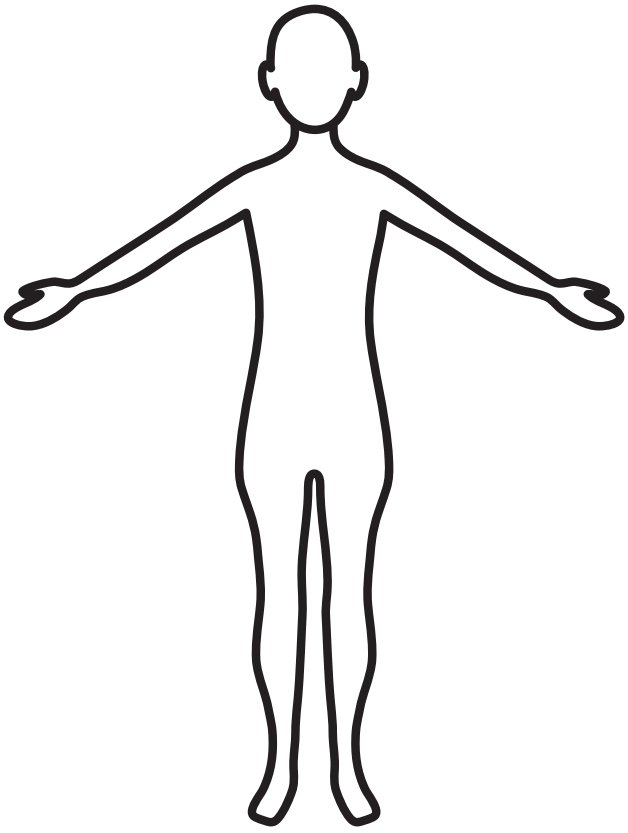
_____

_____

Comment ça s'est passé?

Quelles pensées avais-tu?

Qu'est-ce que tu as ressenti dans ton corps?



Peux-tu te rappeler d'une occasion, à l'école, où tu t'es senti triste_____

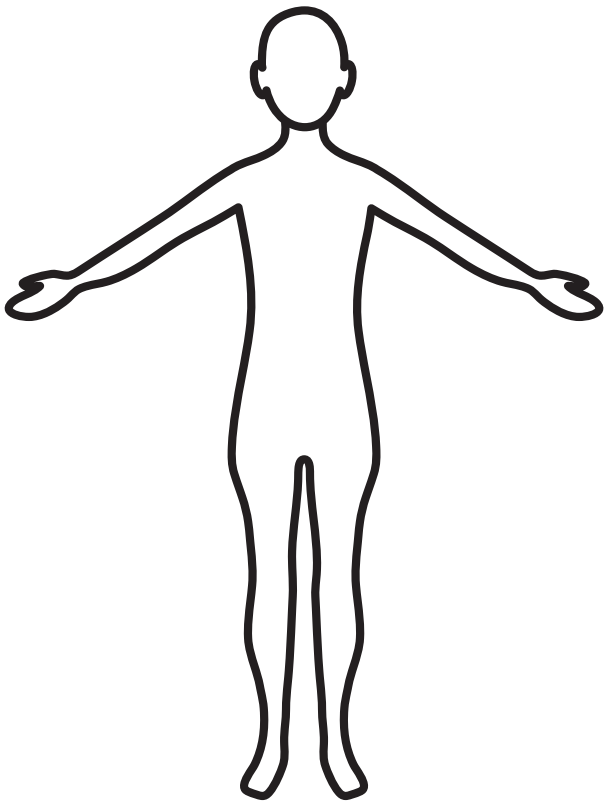
_____

_____

Comment ça s'est passé?

Quelles pensées avais-tu?

Qu'est-ce que tu as ressenti dans ton corps?

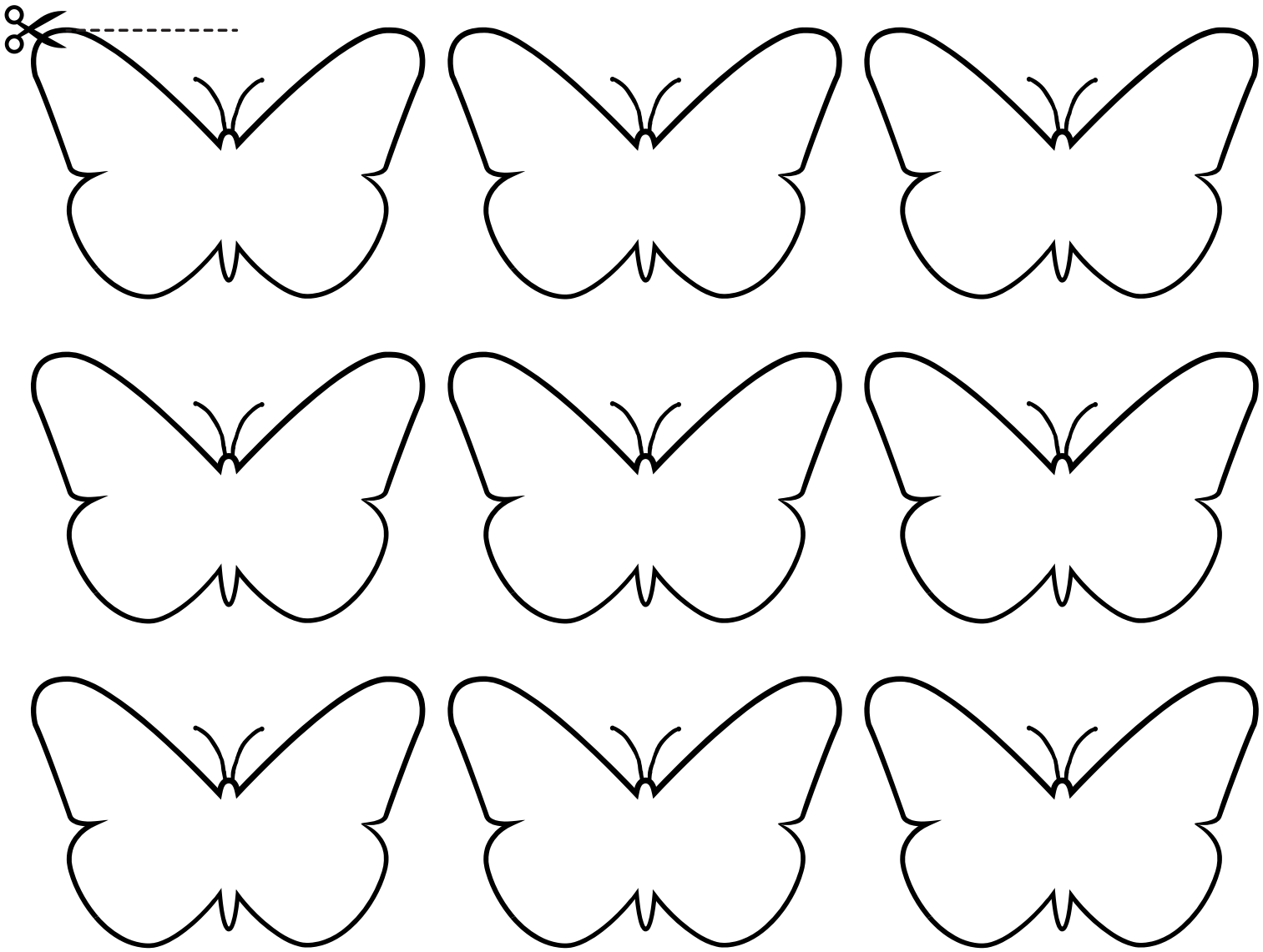


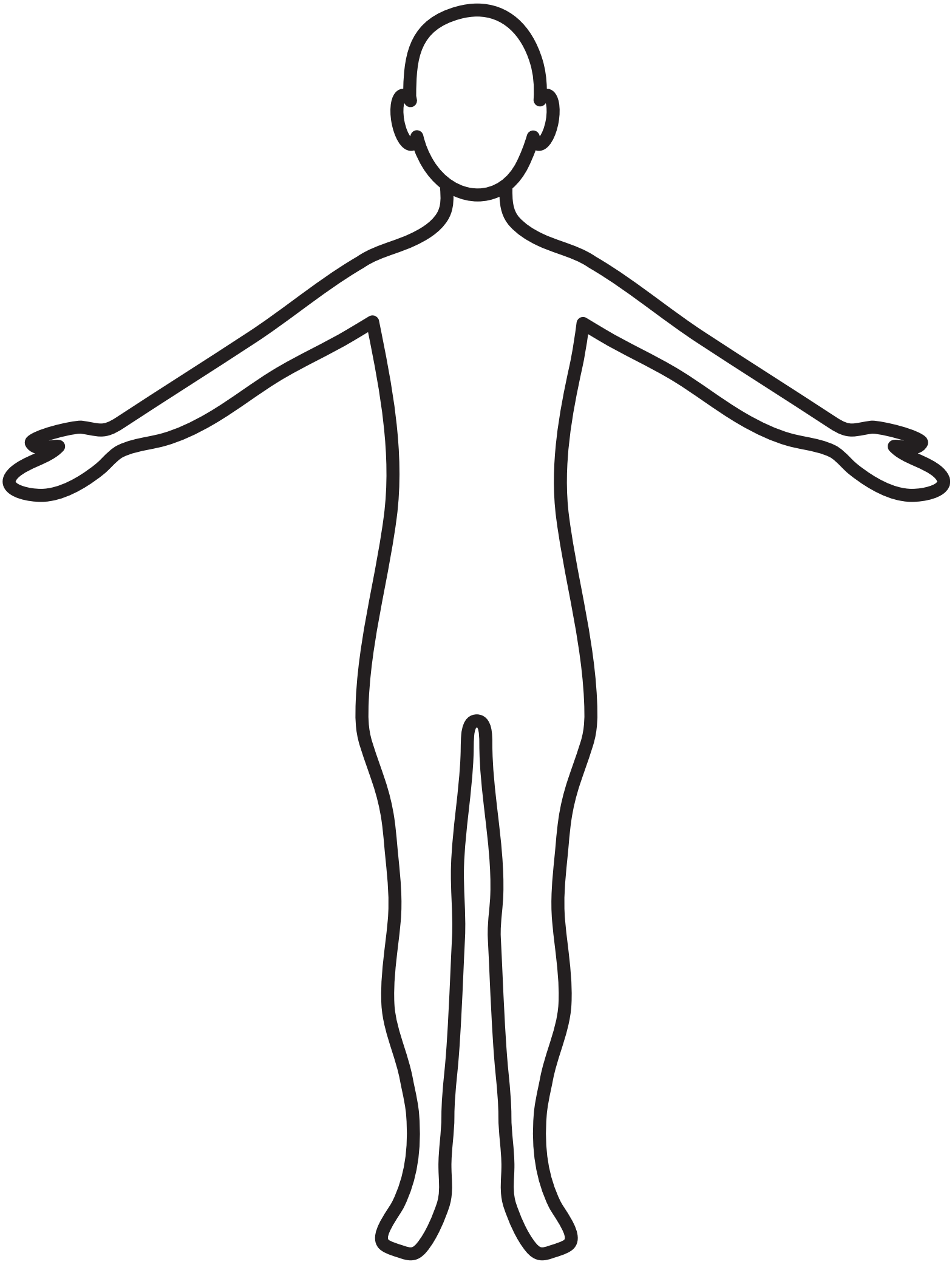
Il est important de parler de toutes ces expériences avec votre enfant, qui doit comprendre que l'expérience humaine englobe toutes les émotions, et pas seulement celles qui sont « heureuses ». Il peut également être utile que vous, en tant que parent, donniez des exemples de vos sentiments.

Exercice boni

Si votre enfant réussit à bien identifier différentes émotions et expériences, il pourrait être prêt à étiqueter des inquiétudes spécifiques. Vous pouvez lui parler de ses inquiétudes, et de l'endroit dans son corps où il ou elle « ressent » ces inquiétudes.

Demandez-lui d'écrire ou de dessiner ses inquiétudes dans ces papillons, qu'il pourra ensuite découper et coller sur le « corps » de la page suivante.





Partie 2 : Remplir son « sac à dos »



Revue de l'année :

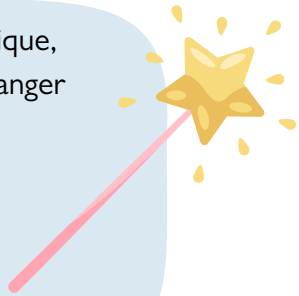
Cette section permet à votre enfant de réfléchir à sa dernière année scolaire. Le fait de réfléchir à ce qui s'est passé auparavant et de s'en souvenir peut vous aider, vous et votre enfant, à identifier certaines stratégies qui pourraient s'avérer utiles dans l'année à venir, ou celles qui n'ont pas donné de bons résultats et qu'il faudra peut-être rajuster.

Ce serait peut-être une bonne idée de partager cette section avec les intervenant(e)s scolaires ou l'enseignant(e) de votre enfant, s'ils ou elles ne le connaissent pas ou s'ils ou elles viennent d'arriver à l'école.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre enfant; ou encore il ou elle peut remplir lui-même cette section :

Qu'est-ce qui est bien allé l'année dernière? Qu'est-ce que tu as préféré, l'année dernière?

Si tu avais une baguette magique, qu'est-ce que tu aimerais changer pour cette année?





Que pourrais-tu faire pour que ça se produise?

À quoi as-tu le plus hâte, cette année?

Outils sensoriels

Certains individus aiment recourir aux outils sensoriels, qui les aident à demeurer calmes et régulés. Il se peut que l'école de votre enfant ait déjà certains de ces outils, qu'il pourra essayer, ou encore vous pouvez apporter vos propres outils sensoriels. Vous pourriez les placer dans une boîte, un contenant ou un sac à dos spécial que votre enfant pourra amener avec lui quand vous sortez dans la communauté. Voici quelques choses que vous pourriez expérimenter.

La section suivante a été conçue de manière à être remplie par votre enfant.

Trace une ligne pour relier l'outil sensoriel au besoin sensoriel.

J'aime mettre des choses dans ma bouche	
Je trouve que la lumière du soleil ou certains éclairages sont trop brillants	
J'aime avoir les mains occupées	
J'aime la sensation d'avoir quelque chose de lourd sur mon corps	
Je trouve parfois qu'il y a trop de bruit	
J'ai du mal à rester assis sur une chaise d'école ordinaire	
J'aime bouger mes pieds quand je suis assis(e)	
J'aime sucer ou mâcher des choses	

Dessine un cercle autour de chaque outil sensoriel que tu aimerais placer dans ton « sac à dos ».

Stratégies de pleine conscience

La pleine conscience est une approche de santé mentale qui amène les gens à prêter attention au moment présent et à prendre conscience de leurs sensations corporelles, de leurs sentiments, de leurs pensées et de leurs sens. Dans cette section, nous verrons trois types de stratégies de pleine conscience qui pourraient être utiles à votre enfant lorsqu'il se sent bouleversé ou anxieux.
Les techniques d'ancrage aident les gens à renouer avec le moment présent et à se concentrer sur les sensations en eux et autour d'eux. La technique d'ancrage suivante, appelée technique du 5-4-3-2-1, est une stratégie très courante qui invite l'enfant à porter son attention sur chacun de ses cinq sens (vue, toucher, ouïe, odorat et goût). Tous les enfants ne bénéficieront pas nécessairement de l'identification de chacun des sens, ou n'auront peut-être pas besoin des cinq sens à chaque occasion.

Par exemple, si les sensations de l'ouïe, de l'odorat et du goût ne font qu'augmenter son stress, l'enfant peut se concentrer sur cinq choses qu'il peut voir et quatre choses qu'il peut toucher. Soyez flexible et soyez à l'écoute de ce dont votre enfant a le plus besoin; c'est vous l'expert(e)!



Essayez! Qu'en avez-vous pensé? Qu'en a pensé votre enfant?

Les stratégies qui suivent font simultanément appel à la respiration et à la visualisation. Prendre des respirations profondes et contrôlées fait entrer plus d'air dans le corps et aide à calmer le corps et le système nerveux. Les respirations profondes sont magiques, car elles réduisent le stress et l'anxiété plus rapidement que toute autre stratégie. On peut trouver en ligne une foule de techniques de respiration, mais en voici deux que nous aimons particulièrement.

Dans le premier exercice de respiration, qui s'appelle « Retour au calme – Le chocolat chaud », on fait semblant de tenir dans ses mains une tasse bien chaude. Vous pouvez montrer à votre enfant comment inspirer profondément par le nez, en faisant semblant de sentir la douce odeur du chocolat, puis comment faire semblant de refroidir le cacao en expirant profondément par la bouche. Une autre idée amusante est de demander à l'enfant de s'imaginer qu'à l'expiration, il souffle sur des guimauves pour les déplacer sur le liquide.

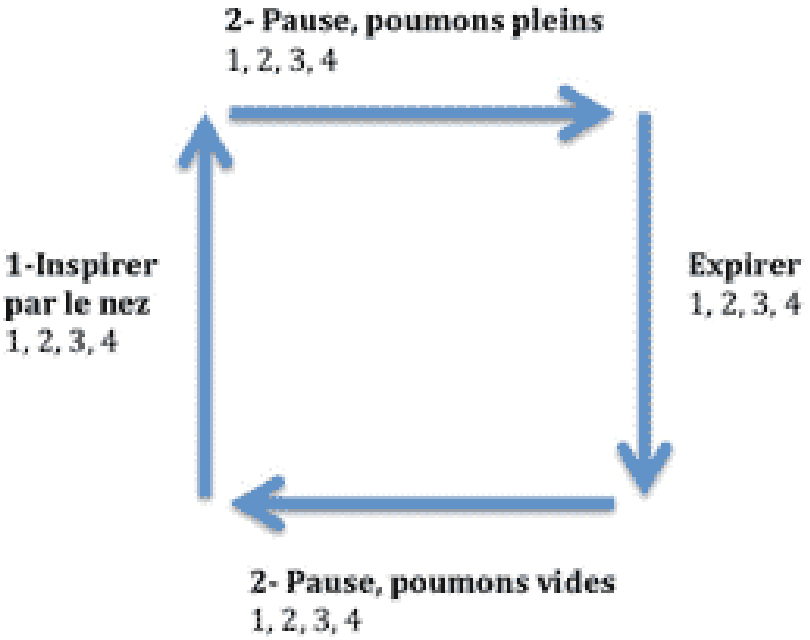
Quelquefois, ce type de stratégies peut sembler trop « abstrait » ou trop « artificiel » pour les enfants. Dans ce cas, on peut préparer une tasse de chocolat chaud avec laquelle on pourra pratiquer.



Essayez! Qu'en avez-vous pensé? Qu'en a pensé votre enfant?



Le deuxième exercice de respiration s'appelle la « respiration en boîte », ou « respiration carrée » et consiste à inspirer profondément par le nez, à retenir son souffle pendant quatre secondes, à expirer pendant quatre secondes, à retenir encore son souffle pendant quatre secondes puis à inspirer de nouveau pendant quatre secondes. Il pourrait être utile que votre enfant trace successivement les étapes avec son doigt sur la boîte, pour mieux se rappeler à quelle étape il est rendu. Si quatre secondes vous semblent trop longues pour votre enfant, essayez trois secondes.



Essayez! Qu'en avez-vous pensé? Qu'en a pensé votre enfant?

Planifier pour réussir

Planifier à l'avance peut s'avérer un moyen important de protéger la santé mentale de votre famille. Quand on dispose déjà d'un plan, les problèmes inattendus peuvent parfois sembler un peu moins insurmontables. Les enfants et les parents ou les aidant(e)s pourraient collaborer à l'élaboration d'un plan qui aidera à rester structurés et organisés durant l'année scolaire. Vous pourriez par exemple créer un calendrier familial, un emploi du temps quotidien, ou bien un journal ou un agenda des devoirs. Il se peut aussi que l'école de votre enfant utilise un système tel qu'un cahier ou une application de communication. Vous pourrez revoir ce plan tout au long de l'année scolaire, afin d'y apporter les modifications ou les mises à jour nécessaires.

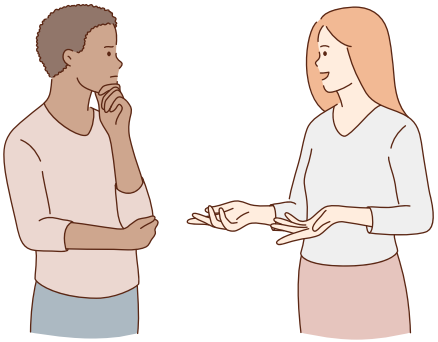
Exemples de questions à discuter en famille :

A quoi ressemblera notre routine quotidienne? Comment ferons-nous pour communiquer s'il y a un changement dans la routine?
Par exemple, comment procédera-t-on s'il faut aller chercher votre enfant plus tôt à l'école pour un rendez-vous?

Comment allons-nous noter les dates importantes, comme les activités scolaires ou les dates de remise des travaux?
Par exemple, allons-nous utiliser un calendrier familial pour afficher les activités et les rendez-vous importants?







Comment allons-nous communiquer avec les enseignant(e)s et le personnel de l'école si nous avons des questions ou avons besoin d'éclaircissements?
Par exemple : envoyons-nous un courriel? Est-il acceptable d'appeler directement l'enseignant(e)?

Pour plus d'idées sur la façon de communiquer avec votre équipe scolaire, consultez la série de webinaires « La rentrée scolaire » de 2022 Partie 1, Partie 2



Vous pourriez réserver du temps pour des « prises de bilan » régulières, où vous discutez, vous et votre enfant, des travaux scolaires et des devoirs ou font simplement le point sur la journée écoulée. Après une journée d'école, certains enfants ont besoin de temps pour faire une activité qui leur plaît (comme écouter de la musique ou câliner un animal de compagnie) ou pour refaire le plein d'énergie en prenant une collation ou en se reposant avant d'être prêts à parler de l'école. Une promenade à pied ou une balade en auto peut également être une bonne occasion de prise de bilan. D'autres enfants préféreront faire le bilan par texto ou messagerie électronique, au lieu d'une conversation face à face.

Pour plus d'informations et de ressources concernant l'école et les devoirs :
sosprof.ca/trucs-et-astuces-pour-faciliter-la-periode-des-devoirs-et-la-routine-quotidienne/

Ressource en anglais : milestones.org/resources/tool-kits/homework-tool-kit



Nous espérons que ce cahier d'activités vous a aidé(e) à planifier l'année scolaire. N'hésitez pas à y revenir tout au long de l'année. Nous avons également inclus quelques ressources où vous trouverez d'autres informations et d'autres idées. Bonne rentrée!

Ressources additionnelles

Webinaires et ressources d'Autisme Ontario (en anglais)

- L'autorégulation et le bien-être de nos adolescents avec Stuart Shanker : autismontario.com/fr/node/470
- Série de webinaires Exploration des sens : autismontario.com/fr/node/876
- La rentrée scolaire, partie 1 : Stratégies de préparation aux routines scolaires, avec Kristin Gunby et Bethany Brewin : autismontario.com/fr/node/896
- La rentrée scolaire, partie 2 : Stratégies pour nouer des liens avec votre équipe scolaire, avec Tracie Lindblad et Danielle Nolan : autismontario.com/fr/node/899

Autres ressources en ligne

- Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire – Santé mentale en milieu scolaire Ontario : smho-smso.ca/online-resources/fiche-conseils-comment-soutenir-la-sante-mentale-de-votre-enfant-lors-de-la-rentree-scolaire/
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario – Sac à dos pour la santé mentale à l'école : family.cmho.org/fr/school-mental-health/
- Ressources pour le bien-être des élèves – Jeunesse j'écoute : jeunessejecoute.ca/information/aller-a-lecole-50-ressources-pour-les-eleves/?_ga=2.13876084.2113543225.1687710341-302443540.1687710341
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario – Activités pour les parents : smho-smso.ca/online-resources/activites-faciles-et-amusantes-a-essayer-avec-vos-enfants-a-la-maison-pour-favoriser-la-sante-mentale/
- smho-smso.ca/online-resources/activites-faciles-et-amusantes-a-essayer-avec-vos-enfants-a-la-maison-pour-favoriser-la-sante-mentale/

Ressources en anglais

- The ABCs of Mental Health - Conseil scolaire du district de la région de York : yrdsb.ca/student-support/mental-health/abcs-mental-health
- Cosmic Kids - Start School with a Smile: mailchi.mp/cosmickids/your-cosmic-kids-back-to-school-toolkit?e=f76b2144e5

Ressources d'AIDE Canada

- Traiter les problèmes de santé mentale chez les personnes autistes : une boîte à outils pour comprendre les approches des soins de santé mentale : aidecanada.ca/fr/resources/apprendre/santé-mentale/traiter-les-problèmes-de-santé-mentale-chez-les-personnes-autistes-une-boîte-à-outils-pour-comprendre-les-approches-des-soins-de-santé-mentale
- De la simple survie à l'épanouissement au secondaire : aidecanada.ca/fr/resources/apprendre/éducation/de-la-simple-survie-à-l'épanouissement-au-lycée

- Comprendre les droits à l'éducation au Canada : une trousse à outils pour les parents dans la communauté autiste : aidecanada.ca/fr/resources/apprendre/inclusion-communautaire/l'accès-à-l'éducation-pour-les-enfants-et-les-jeunes-ayant-un-autisme-et-ou-des-troubles-du-développement-comment-s'assurer-que-les-besoins-éducatifs-sont-satisfaits
- Santé mentale et défis sensoriels pour les adolescents : aidecanada.ca/fr/resources/apprendre/santé-mentale/santé-mentale-et-défis-sensoriels-pour-les-adolescents

Livres pour les parents

- Votre enfant, Self-Reg et vous : comprendre l'autorégulation pour vivre mieux par Stuart Shanker : shop.self-reg.ca/products/votre-enfant
- Livres en français de Daniel J. Siegel : larico.leslibraires.ca/auteur/87727

Livres en anglais

- The Whole-Brain Child by Daniel J. Siegel: drdansiegel.com/book/the-whole-brain-child/
- Brain-Body Parenting by Mona Delahooke: monadelahooke.com/brain-body-parenting/
- Start Here: A Parent's Guide to Helping Children and Teens Through Mental Health Challenges, par Pier Bryden et Peter Szatmari
- Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life, par Stuart Shanker: library.aidecanada.ca/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2008&query_desc=any%2Cwrdl%3A%20Stuart%20Shanker

Cahier d'activités pour enfants/adolescent(e)s

- The Neurodivergent Friendly Workbook of DBT Techniques Using Dialectical Behavior Therapy to Manage Anxiety, Stress, Autism, ADHD, and Promote Well-Being: amazon.ca/Neurodivergent-Friendly-Techniques-Dialectical-Well-Being/dp/B0B8R6DVZF/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1685645358&sr=8-2

Livres pour enfants sur les émotions, l'anxiété, l'inquiétude et l'estime de soi

- Tourbillon d'émotions par Janan Cain
- La ronde des émotions par Molly Potter
- Le super cahier de mes émotions: Apprendre à gérer la peur, la tristesse, la colère la joie développer la confiance en soi de Mooglebum Edition
- L'anxiété racontée aux enfants par Ariane Hébert
- Incroyable moi maîtrise son anxiété par Nathalie Couture
- Le dino anxieux par Rachel Bright
- Je suis plus fort que mes angoisses par Elizabeth Cole
- Moi, je m'aime! par Karen Beaumont
- L'estime de soi, passeport pour la vie par Germain Duclos

Livres en anglais

- Huge Bag of Worries par Virginia Ironside
- Franklin and the Thunderstorm par Paulette Bourgeois et Brenda Clark
- Giraffes Can't Dance par Giles Andreae et Guy Parker-Rees
- Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day par Judith Viorst
- Franklin's Bad Day par Paulette Bourgeois et Brenda Clark
- The Colour Monster par Anna Llenas
- In My Heart- A Book of Feelings par Jo Witek
- Pour d'autres livres et d'autres idées, consulter : www.amightygirl.com

Ressources sur la pleine conscience

- Mon premier livre de méditation par François Walter
- Calme et attentif comme une grenouille par Eline Snel
- Méditation pour enfants, calme et attentif comme une grenouille (YouTube)
- Pocket d'activités : pleine conscience pour les enfants par Chistopher Willard

Ressources en anglais

- I am Peace par Susan Verde
- I am Yoga par Susan Verde
- Cosmic Kids Yoga (YouTube)
- Bedtime Explorers (podcast)
- Little Renegades- Mindful Kids cards

Références

1. Organisation mondiale de la santé (2022). Mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
2. DuBois, D., Ameis, S. H., Lai, M. C., Casanova, M. F., et Desarkar, P. (2016). Interoception in autism spectrum disorder: A review. International journal of developmental neuroscience, 52, 104-111. sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S073657481630096X
3. Kendall, P. C. & Hedtke, K. A. (2006). Coping Cat Workbook 2nd Edition. copingcatparents.com/Books_and_Resources
4. Lowenstein, L. (n.d.). Creative Interventions for Children and Families. lianalowenstein.com/article_journals.pdf