La santé mentale, c'est important : Stratégies pour les enfants d'âge scolaire

Danielle Nolan, Maîtrise en travail social, travailleuse sociale inscrite

Bethany Brewin, Maîtrise en ergothérapie, ergothérapeute inscrite (Ont.)

Autism ONTARIO

Présentatrices



Bethany Brewin
Maîtrise en ergothérapie,
Équipe d'expert.e.s en la matière
Ergothérapeute



Danielle Nolan
Maîtrise en travail social,
travailleuse sociale inscrite
Équipe d'expert.e.s en la matière
Travailleuse sociale

Autism ONTARIO

Au programme

- Stratégies de mode de vie
- Développer la littératie émotionnelle
- Stratégies cerveau-corps
  - Stratégies sensorielles
  - Pleine conscience
- Stratégies de « connexion »
  - Stratégies d'attachement
- Stratégies d’arts créatifs

Stratégies : points à considérer

- Stratégies de mode de vie *vs* stratégies cerveau-corps
- Prendre des notes

N'oubliez pas que le changement prend du temps!



Autism ONTARIO

Stratégies de mode de vie

- Emploi du temps prévisible
- Appuis visuels :
  - communiquer des attentes claires
  - changements d'horaire



Autism ONTARIO

Stratégies de mode de vie

- Planifier notre journée :
  - activités à haute énergie ou à faible énergie
- Gérer les transitions :
  - communication claire
  - planifier à l'avance



Autism ONTARIO

Stratégies de mode de vie – Temps d'écran

Considérations :

- Type de temps d'écran
- Qualité du contenu
- Mobilisation et participation de la famille et des ami.e.s
- Durée du temps d'écran



Autism ONTARIO

Développer la littératie émotionnelle

Conscience interne → Nommer l'émotion → Résoudre le sentiment

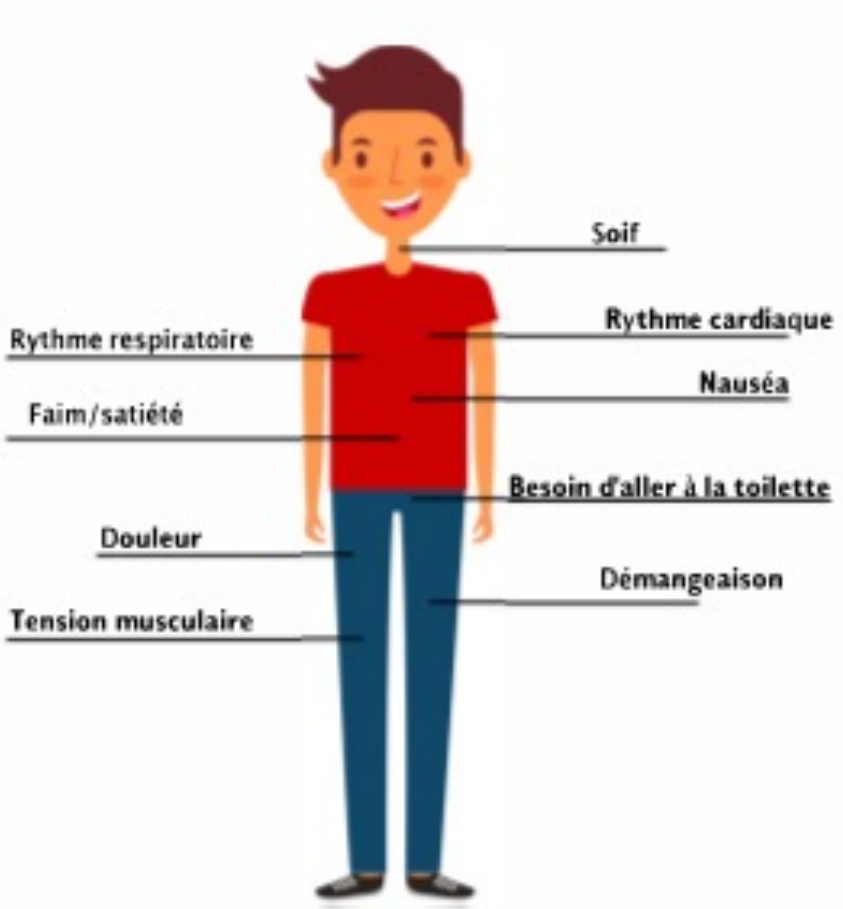
Autism ONTARIO

Conscience interne – intéroception

Intéroception :

« la perception des sensations à l'intérieur du corps », ce qui comprend « l'activité du système nerveux liée aux émotions ».

(Price et Hooven, 2018)



Autism ONTARIO

Développer la littératie émotionnelle – Nommer les émotions

- Les enfants doivent comprendre ce que sont les « émotions ».
- Vous pouvez utiliser des livres, des jeux, des films et d'autres médias pour enseigner ces concepts à vos enfants.



Autism ONTARIO

Développer la littératie émotionnelle – Résoudre le sentiment

Stratégies à essayer :

- Sensorielles
- Pleine conscience
- Attachement
- Arts créatifs



Autism ONTARIO

Stratégies cerveau/corps - Sensorielles

« Les outils sensoriels peuvent aider les enfants à demeurer calmes et à s'autoréguler afin de pouvoir se concentrer, être attentifs, écouter et participer » (Biel, 2017)

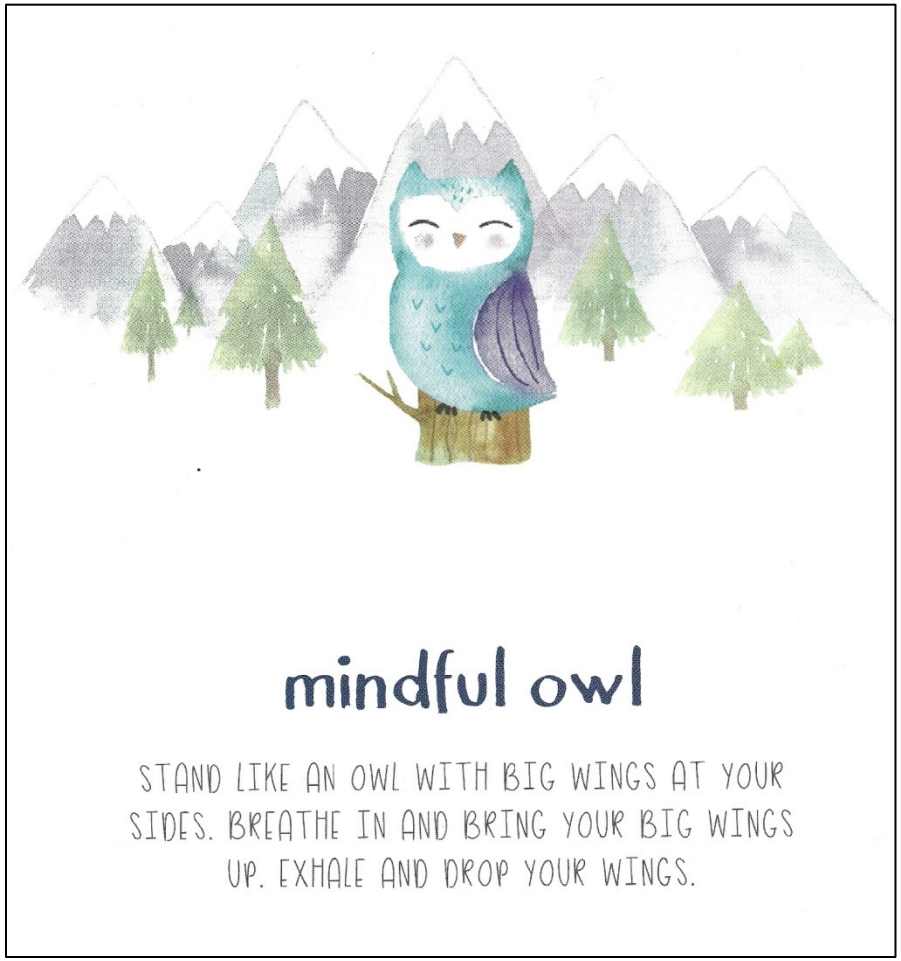


Série de webinaires sur le système sensoriel

Autism ONTARIO

Stratégies cerveau/corps – Pleine conscience

- **Pleine conscience :** une approche de santé mentale qui consiste à apprendre aux 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.



Stratégies cerveau/corps – Pleine conscience



Respire l'odeur du chocolat chaud

1 2 3 4 5

Souffle sur le chocolat chaud pour le refroidir

1 2 3 4 5

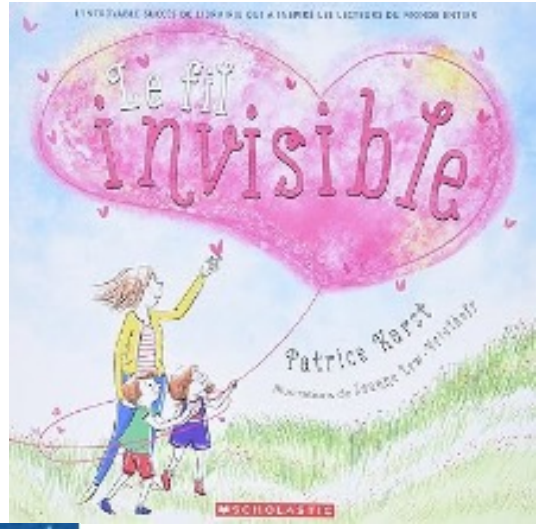
Répète jusqu'à ce que tu te sentes calme

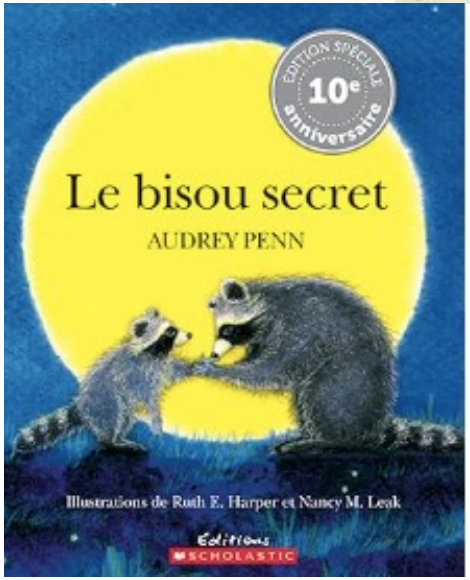
Autism ONTARIO

Stratégies de connexion – Stratégies d'attachement

Les enfants autistes :

- Bénéficient d'un « attachement sécurisant » de la même façon que les enfants neurotypiques.
- Ont besoin d'outils/stratégies pour sentir une connexion avec leurs parents.





AutismONTARIO

Stratégies - Arts créatifs

- Les thérapies par les arts visent à améliorer l'estime de soi et les capacités d'adaptation et à réduire le stress.
- Exemples de thérapies par les arts : théâtre, musique, danse, photographie, arts visuels.



Autism ONTARIO

Arts créatifs - le sensoriel : Pâte à modeler

Bienfaits de la pâte à modeler

- Développe la motricité fine
- Améliore la flexibilité cognitive
- Encourage le jeu imaginatif



Autism ONTARIO

Favoriser la santé mentale de votre enfant - Prochaines étapes

- Où en est votre enfant dans son développement ?

Cliquez ici pour accéder à la série : https://bit.ly/4762mEb



Autism ONTARIO

Pour nous contacter

Téléphone : 416-246-9592

Sans frais : 1-800-472-7789

www.autismontario.com

sme@autismontario.com

@autismontarioprovincial

@autismONT

@autismeontarioprovincial

linkedin.com/company/autism-ontario

@autismontario

youtube.com/user/autismontario

AutismONTARIO

Références

Biel, J. (2017). Fidget toys or focus tools? *Autism File, 74,* 12-13.

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D.A., et Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 Years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Hartley, M., Dorstyn, D., et Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49,* 4306-4319. https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-019-04145-3

Mahler, K., Hample, K., Jones, C., Sensenig, J., Thomasco, P., et Hilton, C. (2022). Impact of an interoception-based program on emotion regulation in autistic children. *Occupational Therapy International,* 9328967. doi: 10.1155/2022/9328967

Références

Price, C. et Hooven, C. (2018). Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of mindful awareness in body-oriented therapy (MABT). *Frontiers in Psychology, 9* (798).

Rapee, R. M., Abbott, M. J., et Lyneham, H. J. (2006). Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 74(*3), 436.

Ridderinkhof, A., Bruin, E. I., Blom, R., et Bogels, S. M. (2018). *Mindfulness, 9*(3), 773-791.

Schweizer, C., Knorth, E. J., et Spreen, M. (2014). Art therapy with children with autism spectrum disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 577-593.

Références

Shrier, C. (2017). Purposes of playing with play dough. *Michigan State University Extension.* https://www.canr.msu.edu/news/purpose_of_playing_with_play_dough

Sick Kids. (2020). *Screen time: Overview.* About Kids Health. Retrieved on May 9, 2022, from https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=643&language=English

Slobodin, O., Heffler, K., & Davidovitch, M. (2019). Screen media and autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 40*(4), 303-311. doi: 10.1097/DBP.0000000000000654

Teague, S. J., Gray, K. M., Tonge, B. J., & Newman, L, K. (2017). Attachment in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders, 35*, 35-50.