

**Voici ce que j'aimerais que vous sachiez :**

- **DEVOIRS** : Lorsque je suis à l'école, je dépense énormément d'énergie pour me garder en sécurité et rester concentré. À la fin de la journée, je suis extrêmement fatigué et je supporte mal les devoirs. J'aimerais beaucoup que vous éliminiez mes devoirs ou qu'au moins vous les réduisiez pour me faciliter les choses lorsque je suis à la maison.
- **BONS CHOIX** : En raison du TSAF, je suis incapable de penser à beaucoup de choses en même temps. J'ai donc beaucoup de difficulté à faire de bons choix et à prendre de bonnes décisions. Cette situation me crée parfois des problèmes! Ce serait utile que quelqu'un me guide à comprendre mes choix ainsi que les conséquences possibles pour moi.
- **RIGIDITÉ** : En raison du fonctionnement de mon cerveau, je suis incapable de changer rapidement mes pensées. Il n'y a rien de nuancé pour moi et j'ai de la difficulté à sortir des sentiers battus. Si vous devez changer des choses, aidez-moi en me préparant d'abord. Il est aussi très important que tout le monde suive les mêmes règles et règlements.
- **MES ATOUTS** : Lorsque vous me permettez d'utiliser mes points forts et mes centres d'intérêt, je peux vous montrer des choses merveilleuses à propos de moi. Donnez-moi régulièrement des occasions de les utiliser pour que je puisse vous montrer à quel point je peux être bon 😊. J'ai vraiment besoin de connaître du succès dans ma vie quotidienne. Le succès m'aide à renforcer mon estime de soi.

***Merci beaucoup d'avoir pris le temps de lire ces renseignements. Ce sont de bonnes idées et, si vous voulez savoir quelque chose à mon sujet, n'hésitez pas à me poser des questions! Ma famille me connaît beaucoup aussi; vous pouvez également lui poser des questions.***

***Pour obtenir plus de renseignements sur le TSAF, vous pouvez communiquer avec le Centre d'excellence en trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) du Nouveau-Brunswick au 506-862-3783 ou consulter sa page Web à [www.vitalitenb.ca](http://www.vitalitenb.ca).***



## **Message au personnel enseignant**

### ***J'ai le TSAF depuis ma naissance.***

TSAF signifie « trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale ». Mon cerveau fonctionne différemment. Je réussis très bien certaines choses et j'ai de la difficulté à accomplir certaines autres choses. S'il vous plaît, faites preuve de patience avec moi pendant mes apprentissages. *Les gens atteints du TSAF sont uniques et le fonctionnement de leur cerveau est très différent du mien; ne me comparez pas aux autres.* Nous avons tous nos points forts et nos défis. Les meilleures personnes qui peuvent répondre à des questions à MON sujet, ce sont MOI ou les membres de ma famille. Je suis très content que vous ayez ce document et j'espère qu'il nous aidera à mieux travailler ensemble et à découvrir des façons pour favoriser mon apprentissage. 😊

Le TSAF est un handicap à vie souvent invisible. Il inclut des dommages permanents au cerveau impossibles à réparer. Une personne atteinte du TSAF a besoin de soutien dans toutes les étapes de sa vie. Le TSAF est un trouble qui dure toute la vie.

Je vais vous donner des stratégies qui m'aideront à faire de mon mieux à l'école, mais n'oubliez pas :

***Si je ne fais pas ou ne dis pas toujours la bonne chose, c'est peut-être parce que j'en suis incapable et non parce que je ne veux pas le faire!***

### **Ce qui m'aide à retenir de l'information...**

- Indices visuels qui m'indiquent ce que je dois faire.
- Rappels écrits au tableau.
- Journal (que j'apporte à la maison) pour communiquer des messages importants à ma famille (au lieu de me donner des messages verbaux que je pourrais oublier).
- Horloge visuelle.
- Quelques préavis avant le passage à une autre activité.
- Vérifications fréquentes auprès de moi pour voir si j'avance comme prévu dans une activité.
- Une consigne à la fois, en quelques mots (mots clés seulement).
- Éloges quand je retiens l'information.

### **Ce qui m'aide à apprendre...**

- Consignes simples (étape par étape) à l'oral et à l'écrit.
- Un modèle ou un exemple visuel.
- Endroit calme où je peux travailler par moi-même ou avec quelques camarades de classe.
- Beaucoup d'occasions pour mettre en pratique de nouvelles idées.
- Répétitions, enseignement à nouveau, répétitions et enseignement à nouveau souvent (beaucoup de répétitions = meilleur apprentissage).
- Limites et attentes claires.
- Environnement où il y a une structure et des routines régulières et prévisibles = meilleure capacité de travailler.
- Période supplémentaire pour traiter des questions et faire des activités.
- Rétroaction et vérifications régulières auprès de moi au lieu de vous attendre à ce que je pose des questions.

### **Ce qui m'aide à avoir un bon comportement...**

- Explications et démonstrations concernant les attentes et le comportement attendu.
- Période pour me permettre de me calmer avant de me parler d'une situation (si je suis en colère ou bouleversé).
- Lieu sécuritaire où je peux aller lorsque je me mets en colère.
- Aide pour trouver un adulte de confiance qui m'aidera au besoin.
- Indices visuels qui me montrent comment agir ou quoi faire ensuite (histoires sociales et scénarios réels).
- Préavis le plus tôt possible lorsque l'horaire ou la routine change. (J'ai de la difficulté à faire des transitions pendant la journée.)
- Préavis donné à ma famille au sujet d'activités à l'école. (Ainsi, ma famille pourra m'aider à mieux me préparer [pièces de théâtre à l'école, sorties, etc.] )
- Soutien. (Je ne me débrouille pas toujours bien lorsqu'on me laisse à moi-même. Je réussis mieux lorsque je reçois du soutien.)
- Éloges. (Lorsque je réponds à vos attentes, félicitez-moi!)
- Aide pour que je puisse dire quand d'autres personnes ne me sont pas utiles. (Parfois, je me mets dans le pétrin quand les autres m'encouragent à faire des bêtises. J'apprends d'après ce que je vois et ce que j'entends; alors, si on ne me corrige pas, je pourrais penser qu'il est acceptable de dire certaines choses ou d'agir d'une certaine manière.)

***Je ne peux pas changer la façon dont je suis né, mais vous pouvez m'aider à obtenir beaucoup de succès pendant la journée en adaptant l'environnement à mes besoins uniques.***

***Lorsque je suis malheureux, hostile ou difficile, c'est simplement parce que je suis confus, frustré, fatigué, bouleversé ou en colère. S'il vous plaît, prenez le temps de me comprendre.***

