

# LA MÉMOIRE

Novembre 2017

Numéro 10



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien? Appelez-nous! 506-862-3783

## PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

Comme parent, il est important que vous preniez du temps pour vous-même.

Si vous vous sentez dépassé par une situation, éloignez-vous et faites une pause.

Comme nous le savons, les enfants atteints du TSAF ont des troubles de la mémoire. Ils ont aussi une faible capacité d'attention; leur durée d'attention est courte. De plus, leur vitesse de traitement de l'information est plus lente que celle des autres enfants; alors, ils ont peut-être besoin de plus de temps que vous ne le voudriez, mais ils vont finir par y arriver! **Mots-clés** pour travailler avec des enfants atteints du TSAF :

### CONSTANCE – PATIENCE – RÉPÉTITION

Voici des indications pour mieux comprendre la manière dont l'apprentissage change à mesure que les enfants grandissent ainsi que des conseils pour favoriser l'apprentissage et améliorer la mémoire :

#### Bébés et trottineurs

Ils peuvent se rappeler des choses qui les intéressent, qui les effraient et qui les stimulent (jusqu'à 10 mois après l'exposition). Ils ont besoin de routines fiables. Ils généralisent. À l'âge de 18 à 24 mois, ils commencent à retenir des images.

**Conseils** : Offrez un environnement stimulant. Établissez une stabilité grâce aux routines quotidiennes. Créez une atmosphère de sécurité. Les enfants ont besoin de se sentir en sécurité. Utilisez des images à titre de rappels. (Par exemple, si vous allez chez grand-maman, montrez à l'enfant une photo de grand-maman.)

#### Enfants de 2 à 5 ans

Ils commencent à imiter ce qu'ils voient. La répétition est essentielle. Ils apprennent par le chant et les comptines.

**Conseils** : La répétition est toujours importante; alors, répétez des choses aussi souvent qu'il le faut. (Il peut falloir plus longtemps à un enfant atteint du TSAF pour assimiler un concept; soyez patient.) Posez des questions précises à l'enfant pour le stimuler. Voici un exemple : « As-tu mangé des craquelins au dîner? » Donnez-lui la chance de faire des choses par lui-même. Proposez-lui de petites activités qu'il peut ACCOMPLIR lui-même.

#### Enfants de 5 ans et plus

Ils ont besoin de préparation et de prévisibilité. Ils commencent à visualiser des images.

**Conseils** : Divisez les activités en différentes étapes. Cette stratégie aide l'enfant à apprendre et à retenir des choses plus facilement. Encouragez l'autonomie, mais demeurez réaliste. L'enfant se souvient mieux de choses qu'il a réalisées lui-même. Soyez préparé lorsque vous allez à un nouvel endroit. Évitez de submerger l'enfant. Répétez-lui des choses à l'avance souvent pour qu'il puisse les retenir.

#### Références :

- Kulman, R. (2013). *5 tips to Improve Working Memory Skills. Learning Works for Kids.*
- Morin, Amanda. (2017). *8 Working Memory Boosters. Understood for learning & attention issues.*
- *Top 10 Lists to Improve Your Child's Memory* (2009). Judy Willis. *Psychology Today.*

## Conseils généraux

- Simplifiez les choses.
- Hâbiletés de visualisation : encouragez l'enfant à créer une image mentale de ce qu'il entend ou voit.
- Demandez à l'enfant de vous enseigner des choses. Cette stratégie l'aide à comprendre de l'information.
- Encouragez la lecture active : prendre des notes, souligner, surligner.
- Encouragez les jeux qui font appel à la mémoire visuelle (p. ex. jeux d'association).
- Encouragez les jeux de cartes; ils permettent de stimuler la mémoire. Il faut se souvenir des règles et des cartes.
- Divisez les renseignements en petites parties. Aidez l'enfant à établir des liens, à former des associations et à trouver des façons de relier les renseignements.
- Pendant une activité multisensorielle : écrivez les instructions pour que l'enfant puisse les voir, parlez-en à voix haute pour qu'il puisse les entendre et lancez un ballon en en discutant.

### **Enfants de 6 à 12 ans**

Ils ont besoin de reconnaître les chiffres, l'alphabet et des concepts connexes. Ils commencent à se familiariser davantage avec ces concepts.

**Conseils :** Répétez les chiffres, l'alphabet et les concepts connexes avec l'enfant en utilisant des aides visuelles (p. ex. cartes-éclair). Incluez les concepts qu'il apprend dans des situations et des activités qu'il aime.

### **Enfants de 12 à 14 ans**

Ils apprennent en faisant des choses par eux-mêmes. Une bonne stratégie serait d'inclure régulièrement leurs points forts et leurs centres d'intérêt dans leurs structures et leurs routines quotidiennes.

**Conseils :** Ils ont besoin de sentir qu'ils participent activement à leur apprentissage sans être jugés.

### **Jeunes de 14 à 16 ans**

Les adolescents atteints du TSAF pensent de façon concrète. Ils ont besoin d'être guidés pour accomplir des tâches (qui sont divisées en petites étapes et qui ont une relation de cause à effet).

**Conseils :** Participez avec l'enfant et essayez de minimiser la résistance en lui permettant d'aller à son propre rythme.

### **Jeunes de 16 à 18 ans**

On s'attend ordinairement à ce que les jeunes de ce groupe d'âge soient autonomes. Dans le cas des jeunes adultes atteints du TSAF, il faut de bonnes mesures de soutien en place qui favorisent une vie autonome et qui comprennent une supervision.

**Conseils :** Grâce à des routines et à la répétition, renforcez les habiletés dont l'enfant a besoin pour stimuler sa mémoire.

### **Ressources :**

- *Strategies Parents Find Helpful in Raising their Children Living with FASD; Czaee Rajwani: p. 15.*
- *Suzanne Young (2004). Du plus petit au plus grand. Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire.*
- *NB FASD Centre of Excellence 2 day training presentation.*