



Joyeuses Fêtes!

Décembre 2016

Numéro 4



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

SOINS PERSONNELS

La période des Fêtes peut être difficile pour nous les parents; nous essayons souvent de tout faire à la perfection. Petit rappel en ce temps de l'année : ne vous comparez pas (et ne comparez pas votre famille) aux autres. Votre enfant pourrait avoir besoin de plus de structure ou d'ajustements pendant les célébrations, mais vous créerez quand même de beaux souvenirs ensemble!

Stratégies additionnelles pour la période des Fêtes : <https://jodeekulp.wordpress.com/2014/11/24/101-holiday-strategies-for-fetal-alcohol-spectrum-disorders-supporting-yourself-and-your-family/>

La période des Fêtes peut être particulièrement difficile pour les enfants qui ont des difficultés de traitement sensoriel. Voici des trucs utiles sur le plan sensoriel :

LE SON : Essayez d'utiliser des écouteurs ou des bouchons d'oreille dans des environnements bruyants. Le magasinage dans un centre commercial peut être ressenti comme un tremblement de terre. Trouvez dans le centre commercial des endroits calmes et peu décorés où vous pouvez aller au besoin. Magasinez pendant des périodes calmes où les files d'attente sont courtes et quand votre enfant n'a pas faim et n'est pas fatigué.

LE TOUCHER : Les nouveaux vêtements peuvent égratigner, être serrés et causer des démangeaisons. Permettez à votre enfant de choisir des vêtements qui sont plus confortables pour lui. Voici un site Web qui offre d'excellentes options : <http://www.softclothing.net/>.

Si votre enfant a des difficultés de motricité fine, emballez ses cadeaux simplement. Trop de ruban adhésif et de rubans décoratifs peuvent être frustrants. Un enfant finit peut-être par moins apprécier un cadeau qu'il a eu de la difficulté à ouvrir. Des sacs-cadeaux peuvent être plus efficaces!

L'ODORAT : Essayez d'utiliser des huiles essentielles calmantes que votre enfant aime (p. ex. essence de lavande ou huile de cèdre). Par exemple, mettez une goutte d'huile sur une boule de coton, placez la boule dans un sac Ziploc et donnez le sac à votre enfant.

LA VUE : N'oubliez pas que les lumières vives, les couleurs et les magasins pleins d'animation peuvent être accablants. Des lunettes de soleil, une casquette de baseball ou un chandail à capuchon peuvent être utiles.

LE GOÛT : Si votre enfant a des préférences alimentaires particulières (ou des aliments qu'il n'aime vraiment pas), proposez d'apporter certains de ses aliments favoris au « party »!

Rencontres du temps des Fêtes

- Prévoyez des périodes de répit dans le cas de situations sensorielles et sociales accablantes. Demandez à votre hôte si votre enfant peut utiliser une salle pour se détendre et se calmer.
- Ayez un sac d'objets visant à occuper et à calmer votre enfant (p. ex. pâte à modeler, livres contenant beaucoup d'images, couverture ou jouet en peluche favori, jeux vidéo ou tablette iPad).
- Avant d'aller dans un « party », il serait bon de faire avec votre enfant un jeu de rôles et de pratiquer les règles à suivre comme invité. N'oubliez pas d'être concret et précis.
- Les enfants atteints du TSAF peuvent parfois être très honnêtes. Des histoires sociales sur la bonne façon de recevoir des cadeaux peuvent être utiles pour éviter des malentendus potentiels (p. ex. recevoir un cadeau ou manger un aliment détesté).
- Faites ce qui est mieux pour votre famille; vous n'avez pas à vous excuser à ce sujet.
- **Gardez les choses simples!** L'important, c'est de créer de merveilleux souvenirs de Noël.