



La thérapie à la maison

La thérapie, c'est quelques heures par semaine. Le reste de la semaine, votre enfant est avec vous. Ce que vous faites à la maison peut multiplier les effets des séances, pour que les compétences s'utilisent partout, pas seulement en séance.

À faire

- **Demandez 1 à 3 objectifs pour la maison chaque semaine**, par écrit, pour savoir exactement quoi pratiquer.
- **Assistez aux séances ou participez**, ou demandez une courte vidéo, et reprenez ce qui marche.
- **Utilisez les mêmes mots, signes, images et récompenses** que le thérapeute et l'école.
- **Pratiquez dans les routines du quotidien** : repas, habillage, bain, jeu, voiture, courses.
- **Peu de temps, mais souvent**. Quelques minutes plusieurs fois par jour valent mieux qu'une longue séance.
- **Suivez les intérêts de votre enfant**. Utilisez ce qu'il aime pour développer la communication.
- **Attendez**. Laissez-lui le temps de répondre : comptez lentement jusqu'à dix dans votre tête.
- **Félicitez l'effort, précisément** : « Bravo, tu as demandé le jus ! »
- **Utilisez des supports visuels**, comme un emploi du temps et un tableau « Maintenant / Après ».
- **Tenez un journal simple** et partagez-le avec le thérapeute (page 2).
- **Mettez tout le monde d'accord** : conjoint, grands-parents, nounou, école.
- **Prenez soin de vous**. Reposez-vous, demandez de l'aide et parlez avec d'autres parents.

À éviter

- **Ne transformez pas la maison en cabinet**. Des heures d'exercices épuisent tout le monde. La maison doit rester sûre et chaleureuse.
- **Pas de punitions, de cris ni de retrait d'affection**. Ils augmentent l'anxiété et bloquent l'apprentissage.
- **Ne forcez pas le contact visuel**, et n'empêchez pas les gestes apaisants sans danger, comme se balancer ou battre des mains.
- **Ne changez pas tout à la fois**. Un nouvel objectif ou une nouvelle routine à la fois.
- **N'abandonnez pas après une mauvaise journée**. Donnez deux à trois semaines à une nouvelle approche.
- **Ne comparez pas votre enfant aux autres**. Comparez-le à lui-même il y a un mois.
- **Ne parlez pas de votre enfant comme s'il n'était pas là**. Il comprend souvent plus qu'il ne peut dire.
- **N'essayez pas de nouveaux traitements sans en parler** d'abord au médecin de votre enfant.

Commencez tôt, mais il n'est jamais trop tard

Un soutien qui commence dès les premières années aide les compétences à se développer quand elles se développent le plus facilement. N'attendez pas le diagnostic pour demander de l'orthophonie, de l'ergothérapie ou un programme pour parents. Les enfants plus âgés et les adolescents continuent aussi d'apprendre.



Questions à poser au thérapeute de votre enfant

- ☐ Que devons-nous pratiquer à la maison cette semaine ?
- ☐ Quels mots, signes, images ou récompenses utilisez-vous ?
- ☐ Que faire quand mon enfant est contrarié ou dit non ?
- ☐ Puis-je assister à une séance, ou recevoir une courte vidéo ?
- ☐ Comment saurons-nous que cela fonctionne, et quand revoir les objectifs ?
- ☐ Comment l'école peut-elle utiliser la même approche ?

Journal de pratique de la semaine

Notez l'objectif, ce que vous avez pratiqué et comment cela s'est passé. Apportez-le à la prochaine séance.

Objectif(s) de la semaine :

Jour	Ce que nous avons pratiqué (où, combien de temps)	Comment ça s'est passé	Notes
Lun			
Mar			
Mer			
Jeu			
Ven			
Sam			
Dim			

Traitements à éviter

L'autisme ne se guérit pas. N'utilisez jamais de dioxyde de chlore (MMS ou « CD », un produit javellisant), de chélation, d'oxygénothérapie hyperbare ou de traitements par cellules souches non prouvés contre l'autisme. Parlez de tout nouveau traitement au médecin de votre enfant.