

calendrier de l'Avent

2023



Corinne SOSSOU

Éducatrice spécialisée

Jour

Prévoyez des moments de détente pour vous-même pendant les fêtes.



Métaphore du masque à oxygène

Dans un avion, en cas d'alerte, la priorité, c'est soi-même, on se met le masque à oxygène avant d'aller s'occuper des autres passagers

Si on oublie cette étape, on sera soi-même en manque d'oxygène, on ne pourra pas mettre le masque aux enfants et autres passagers plus fragiles et ils devront se débrouiller seuls.

Quel va être mon masque à oxygène pendant le mois à venir ?

Qu'est-ce qui me ressource ? Me fait du bien ?

Quels moments puis-je me réserver pour respirer ?



Journal

2

Créez une routine quotidienne pour aider votre enfant à se sentir en sécurité.



La routine rassure l'enfant et l'aide à structurer son temps, lui donne de la prévisibilité

exemples de routine:

Dîner - Brossage de dents - Histoire - Coucher
Le bain ou la douche à 18H30
Préparer ses vêtements au pied du lit la veille

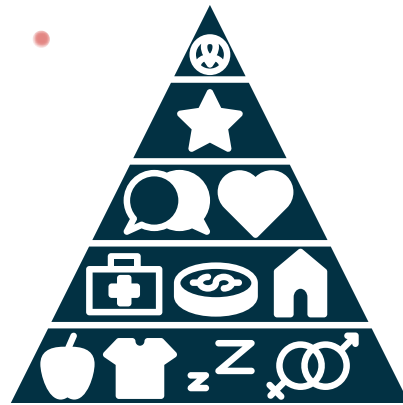
Pour vous, quelle est la routine la plus importante à respecter ?
Quelles sont celles que vous pratiquez déjà ?



Jour

3

Encouragez l'expression
des besoins et des préoccupations
de votre enfant



Pyramide de Maslow

1. les besoins physiologiques
2. les besoins de sécurité et de protection
3. les besoins d'amour et d'appartenance
4. le besoin de se sentir utile et autonome
5. le besoin de s'accomplir.

Comment respectez-vous vos propres besoins ?
Certains besoins de mon enfant sont-ils insatisfaits ?
Quels besoins sont déjà satisfaits?



Jour

4

Offrez vous un sommeil suffisant à vous et votre enfant.



On anticipe autant que possible

L'excitation, le rythme qui évolue, les incertitudes, les déplacements éventuels... tant de changements à gérer pour les enfants..

Cela va leur demander une énergie supplémentaire et le sommeil sera un de vos meilleur allié. Bien que les troubles du sommeil aillent souvent de paire avec les troubles du neuro-développement, on peut réfléchir aux meilleures conditions pour permettre à l'enfant et aux parents d'avoir de vrais temps de repos

Avez-vous mis en place un rituel du soir?
Comment peut-il vous suivre au maximum ?
Qu'est ce qui rassure votre enfant avant le coucher ?



Jour

5

Fournissez à votre enfant
des moyens pour se détendre
en cas de surstimulation.



Repos sensoriel

La multiplication des stimulations sensorielles peut provoquer un trop plein pour l'enfant.

Visites multiples, bruits, lumières, odeurs font partie du temps des fêtes.

Pour aider votre enfant, vous pouvez lui proposer un espace au calme, avec des objets qui lui font du bien et l'aident à se décharger.

On peut créer une petite boîte avec lui avec un casque anti-bruit, des fidgets et des objets qu'il aime.

Savez-vous ce qui fait du bien à votre enfant en cas
de surcharge ?



Journal

7

Soyez réaliste
dans la planification
de votre emploi du temps.



Injonctions familiales, sollicitations sociales diverses. On peut vite se laisser déborder.

Essayer au maximum d'éviter plusieurs activités sollicitantes dans la même journée.

Pour pouvoir faire tout ce dont vous avez envie/prévu, commencez dès aujourd'hui à planifier les événements et à les répartir de façon équilibrée dans le mois.

Quelle activité/tâche pouvez-vous faire dès maintenant ?

Quelle tâche sera à faire au dernier moment ?

Qu'est ce qui vous semble ou non prioritaire ?



Jour **8**

Faites une liste de personnes ressources



trouvez des alliés

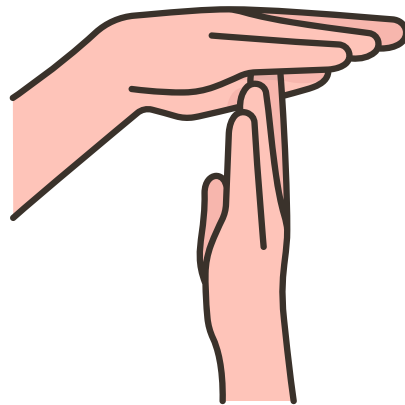
Même les super héros et super héroïnes sont épaulé·e·s.
Chercher compréhension et bienveillance auprès des autres et
listez ceux qui répondent positivement.

Qui peut être un allié / une personne qui vous aidera
à faire respecter vos besoins et celui de vos enfants ?
Même si tonton Gérard pense que « tout ça n'existait
pas avant, c'est juste un problème d'éducation" !





Prévoyez des temps
de repos/des jours OFF



Dès aujourd'hui, caler dans l'agenda des jours où vous n'avez RIEN de prévu mis à part du temps "plaisir". Pour faire un marathon il faut être endurant, passer au ravitaillement est essentiel pour tenir sur la durée. Alors on se ravitaille en énergie, en calme, et on prévoit des temps sans rien.

Qu'est ce qui me fait du bien? De quoi ai-je envie?
Qu'est qui va ressourcer mon enfant?
Quels jours est-ce que je bloque ?

Sortez agenda et notez "OFF" sur ces journées



Jour 10

Prévoyez une activité
de loisirs créatifs
autour du partage



Les réunions de famille demandent une grande adaptation à l'enfant. Aujourd'hui, nous vous invitons à préparer avec lui une activité qui le valorisera le jour J.

On peut par exemple

- imprimer des coloriages pour tous les enfants
- préparer des étiquettes tables, une décoration de table

L'idée étant de créer ensemble quelque chose qui sera utile le jour même, qui mettra l'enfant en réussite et qui le valorisera.

A quelle activité votre enfant est-il sensible?

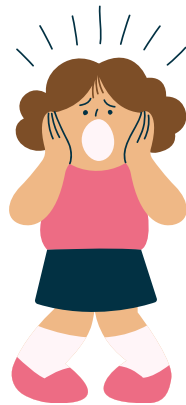
Dans quels domaines est-il en réussite?

On trouve tout un tas d'idées sur internet, choisissez et préparez ensemble si c'est possible.



Jour **11**

Préparez-vous avec
des stratégies pour gérer
les imprévus pendant les festivités.



Des imprévus il y en aura forcément .
Alors autant réfléchir dès maintenant
à ce qui va être aidant à ce moment là.

- préparer un sac avec des objets/activités qu'apprécie l'enfant pour l'aider à se rassurer
- créer un picto "surprise" si l'enfant a un planning visuel

On ne peut pas tout prévoir, mais on peut être prêt en tant qu'adulte à accompagner l'enfant dans la gestion de l'imprévu.

Comment ai-je l'habitude de gérer
les imprévus avec mon enfant ?
Qu'est ce qui rassure mon enfant en cas d'imprévu?



Jour 12

Faites une liste de tâches et délégez certaines responsabilités si possible.



Une to-do liste vous permettra d'avoir les idées claires sur ce qu'il vous reste à faire et de libérer de la charge mentale.

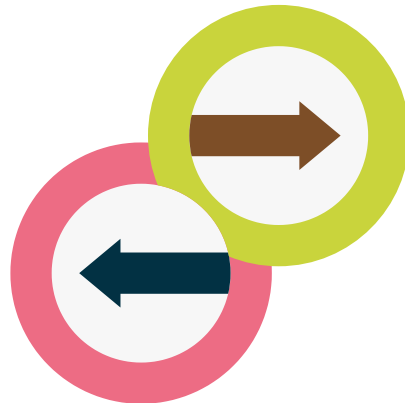
Pour plus d'efficacité, faites participer votre entourage !

Qui peut faire quoi ?
Quelles sont les personnes sur qui
vous pouvez compter ?



Jour 13

Expliquez à l'avance
les changements à venir
pendant cette période.





Vous pouvez utiliser des outils concrets

- images chronologiques
- albums
- histoires en podcast
- photos
- ...

Comment avez-vous l'habitude d'expliquer à votre
enfant ce qui va arriver ?

Quels sont les outils à votre disposition ?

Si vous souhaitez échanger sur les outils, nous vous
invitons à commenter le post sur  ou 





Prévoyez du temps
pour des activités qui vous font plaisir.



Être parent est un travail exigeant, d'autant plus quand on a un enfant atypique.
Pas facile de penser à soi.
Pour y arriver, prévoyez chaque jour des petits moments plaisir qui vous ressourcent.
Même si ce temps est court.

Avez-vous l'habitude de vous détendre ?
Qu'est ce qui vous fait du bien ?
Quels petits moments simples vous sont chers ?



Jour 15

Checkez votre to-do list
pour ne pas vous faire déborder
la veille de Noël et limitez les tâches de
dernières minutes à gérer dans l'urgence



Noël approche.
Des tâches de dernière minute il y en aura, alors on peut déjà
s'avancer sur ce qui est possible.

Reprenez votre to-do liste du 12.

Votre to-do liste de J12 est-elle complète ?
Que vous reste-t-il à faire ?
Avez-vous réussi à déléguer ?





Jour 17

Planifiez des moments spéciaux
avec votre enfant en dehors
des festivités.



Tendre vers des moments de qualité réguliers, prévus, en tête à tête avec l'enfant et identifiés comme "moment spécial".
Si on le peut, même 10 min chaque jour où l'adulte est disponible pour l'enfant nourrit la relation

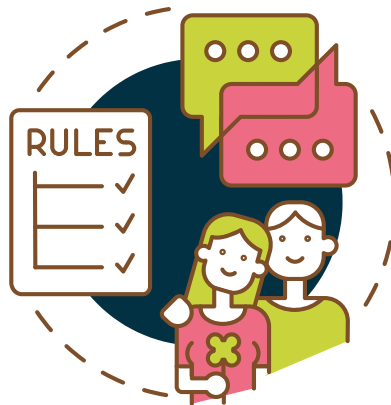
Prendre du temps pour en gagner.

Quand est-il possible et tenable pour moi de programmer ce moment spécial ?
Quel moment est le plus propice?



Jour 18

Aidez votre enfant
à comprendre les attentes sociales
pendant les fêtes.



Une meilleure compréhension des attentes sociales permet à l'enfant de mieux réguler ses émotions et de mettre des mots sur ce qu'il vit.

Pour l'aider, vous pouvez utiliser :

- des scénarios sociaux
- des images ou pictogrammes
- des albums
- des histoires à écouter
- des films à regarder ensemble

Quelles informations sociales vont être utiles à l'enfant ?

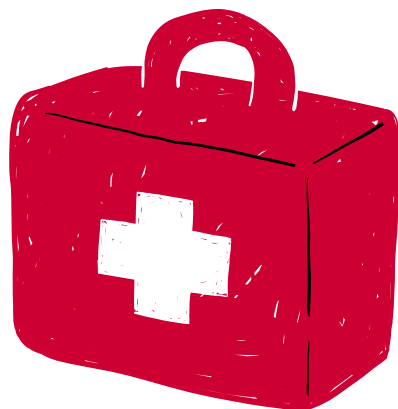
Avez-vous déjà des outils ?

Partagez vos recommandations sur nos posts  ou 



Jour **19**

Choisissez des activités pour gérer les réactions sensorielles ou émotionnelles de votre enfant.



Pour vous aider à gérer le trop pendant les fêtes, vous pouvez préparer une petite trousse de secours d'activités qui le posent

- sacs à fidgets
- cahier de coloriage
- doudou
- couverture lestée
-

Qu'est-ce qui fait généralement du bien à votre enfant ?
Quelle activité le captive, le rassure ?





Créez un espace calme où vous ou votre enfant pourrez vous retirer si nécessaire.



Si vous êtes chez vous, préparez à l'avance cet espace dans une pièce particulière ou en installant un tipi, une couverture, des coussins... et des objets apaisants. Si c'est à emporter, prévoyez des éléments connus et en accord avec votre hôte, installez cet espace, en arrivant, avec votre enfant ou demandez si une pièce pourrait être disponible pour se poser.

Quels sont les éléments apaisants que vous ou votre enfant avez l'habitude d'utiliser ? casque anti-bruit, tipi, boîte à histoire...

Vous sentez-vous à l'aise pour faire cette demande à votre hôte ?



Jour **21**

**Encouragez la communication
ouverte et empathique
avec les membres de la famille**



Les besoins de tous sont à prendre en compte et ce n'est pas toujours facile d'exprimer ses émotions et ses besoins. Pour être entendu, il faut aussi parfois écouter les émotions et les peurs des autres.

Nous vous recommandons une petite visite sur le site de [l'apprentie girafe](#)

N'hésitez pas à partager certaines fiches de ce calendrier de l'Avent ou tout support qui vous paraît intéressant et ludique à partager.





Gardez un maximum de repères dans la routine pendant cette période.



Continuez les routines habituelles et celles mises en place à J2, la stabilité permet l'apaisement et une meilleure gestion des modifications de l'emploi du temps.
Les routines sont des repères qui permettent une meilleure régulation des émotions.

Quelles routines avez-vous mis en place en J2 ?
Quelles routines sont faciles à garder dans un autre contexte que votre quotidien habituel ?





Jour 23

Prévoyez des moments de calme dans la journée pour votre enfant.



Prendre le temps de se poser avant les fêtes permet de se ressourcer et de faire le plein d'apaisement avant l'excitation des jours à venir.
Évitez de stimuler votre enfant, autorisez lui l'ennui et l'oisiveté.

Quelle activité ordinaire/habituelle pouvez-vous proposer à votre enfant ?



Jour 24

Créez une liste de “punchlines”



Prévoyez des petites répliques bien pensées et humoristiques si tata Micheline insiste et reste campée sur ses positions conservatrices..

exemple

tata :-Avec moi il ne se comporterait pas comme ça
vous :-Justement on cherche quelqu'un pour le
garder pour le week-end de la Saint-Valentin, tu es
volontaire?"





*Merry
Christmas
and Happy
New Year*

*Merci d'avoir fait
le chemin avec nous*

Claire et Corinne

