

## Conseils pour améliorer le quotidien

<b>I/ Comment faciliter la communication ?</b>	<b>p1</b>
<b>II/ Comment répondre à ses déficits cognitifs ?</b>	<b>p2</b>
<b>III/ La stratégie du « cerveau externe »</b>	<b>p3</b>
<b>IV/ L'apprentissage de la socialisation</b>	<b>p4</b>

### **I/ Comment faciliter la communication ?**

- **Parler dans un endroit calme et tranquille.**
- **Supprimer toutes les sources de distraction** (radio, télévision, jeux) et s'assurer que l'enfant est disponible au contact.
- **Parler de façon claire :** utiliser toujours les mêmes mots, les mêmes expressions pour décrire les activités du quotidien.
- **Utiliser un langage concret :** éviter les jeux de mots ou à double sens, les proverbes, les métaphores, souvent compris au premier degré.
- **Parler lentement, s'assurer du contact visuel, faire des pauses entre les phrases** afin de laisser le temps à l'enfant d'intégrer l'information, de la comprendre et de répondre.
- Quand on donne une consigne, **fractionner la tâche.**
- **Ne pas poser plusieurs questions en même temps,** favoriser les questions fermées.
- **Se servir éventuellement d'images illustrant l'action.**
- **Laisser à l'enfant le temps suffisant pour intégrer une demande.**
- Pour s'assurer que l'enfant a compris une consigne, **lui demander de la reformuler avec ses mots.**
- **Etre un interlocuteur « actif » :** écouter l'enfant attentivement, le regarder dans les yeux, observer ses gestes, ses mimiques, réagir physiquement à ce qu'il dit. S'il n'est pas clair dans ses explications, chercher à deviner ce qu'il veut dire, lui proposer des solutions...
- **Positiver et valoriser l'enfant.**

## II/ Comment répondre à ses déficits cognitifs ?

- **Etre réaliste par rapport aux capacités de l'enfant.** Les attentes des parents, de l'enseignant, des personnes qui gravitent autour de lui, doivent être réalistes et appropriées. En effet, ils ne doivent pas oublier que l'enfant est porteur de lésions minimales ayant altéré son développement neurologique et la compréhension de son environnement. Il sera nécessaire de positiver et d'apprécier les progrès, non pas en le comparant avec des enfants de son âge, mais en observant son évolution depuis son point de départ. Favoriser l'autonomie dans les apprentissages constitue un point fondamental qui permettra une plus grande indépendance à l'âge adulte.
- **Proposer un cadre de vie organisé et structuré.** L'enfant a besoin d'un environnement cohérent et prévisible. Ainsi, il pourra se créer des repères compensatoires à ses difficultés de mémoire et de compréhension.
- **Instaurer des routines.** Les enfants victimes d'une alcoolisation in utero ont besoin des routines qui les sécurisent. La plupart du temps, ils n'aiment pas le changement car ils ne comprennent pas ce qui arrive, ni quelles en seront les conséquences. Un rythme de vie organisé et structuré, des activités répétitives aideront l'enfant à développer sa mémoire et à se sentir plus sûr de lui. Ne pas hésiter à répéter les mêmes horaires de vie, les mêmes activités, voir les écrire et s'y référer.
- **Préparer l'enfant aux transitions, aux changements.** Le prévenir lorsque l'on passe d'une activité à l'autre. Utiliser éventuellement des photos pour évoquer un lieu, une personne ou un événement à venir. Faire en sorte qu'il ne se sente pas déstabilisé, ce qui peut provoquer chez lui panique et angoisse.
- **Verbaliser au maximum les activités du quotidien** réalisées devant l'enfant. On lui fournit ainsi un mode d'emploi qu'il pourra assimiler progressivement. Raisonner à voix haute ; énoncer les différentes étapes ; découper l'action en petites phrases simples. Cette stratégie est mise en place en réponse au déficit des fonctions exécutives.
- **Aider l'enfant à généraliser :** lui montrer qu'une consigne ponctuelle peut s'appliquer à des cas similaires. Réfléchir avec lui sur la résolution d'une tâche, sur la manière dont on pourrait procéder. Lui proposer cet exercice de façon ludique, sous forme de jeu, afin qu'il n'angoisse pas devant un possible échec. L'aider à appréhender les similitudes et les différences.
- **Aider l'enfant à établir des liens entre les choses.** Lui montrer comment des séquences s'enchaînent afin qu'il puisse se construire des repères logiques. Tisser des liens entre les choses, entre les gens. L'aider à faire des rapprochements. Passer par le dessin pour lui permettre de se représenter les lieux, les personnes...
- **Mettre en évidence les relations de cause à effet.** Aider l'enfant à prendre conscience des liens entre une action et son aboutissant, l'aider à évaluer les conséquences de ses actes, l'inciter à réfléchir, à se poser des questions avant d'agir. Dans la vie courante, s'appuyer sur des situations concrètes pour l'aider à intégrer ces notions.

- **Dans un cadre sécurisé, laisser l'enfant expérimenter.** La maison constitue un lieu idéal pour aider l'enfant à se structurer. Stabilité et sécurité constituent deux atouts indispensables pour favoriser un meilleur développement des apprentissages. L'aider à résoudre les problèmes du quotidien (ex : *Comment préparer mon sandwich ? Comment vais-je m'habiller ?*), lui proposer des stratégies en raisonnant à voix haute, l'aider à intégrer les règles de communication, de socialisation au sein de la famille.  
Lui laisser expérimenter sa capacité à prendre des décisions en lui offrant deux choix dans un premier temps (ex : « *tu veux mettre ton pull violet ou ton pull rouge ?* »), puis progressivement plusieurs possibilités.
- **Avoir recours à des supports visuels** pour lui permettre de compenser ses difficultés de mémoire, se repérer dans le temps, apprendre à s'organiser.  
Les listes, les calendriers, les Post-it, les pictogrammes aideront l'enfant à savoir ce qu'il doit faire en rentrant de l'école par exemple, ou quel jour va-t-il jouer au foot avec son club... Ces outils sont utilisés pour faciliter le quotidien de la personne, en particulier lorsque les parents sont absents.
- **Favoriser l'estime de soi.** Chez les enfants porteurs du SAF ou d'ETCAF, les échecs sont nombreux tant dans les apprentissages que dans la relation à autrui. L'estime qu'ils ont d'eux-mêmes est souvent affectée par leurs déficits cognitifs que les gens ne comprennent pas toujours.  
Il faudra donc mettre en avant leurs qualités et leurs talents dans certains domaines, les accompagner dans leurs expériences, les aider à s'impliquer, à persévérer.

### III/ La stratégie du « cerveau externe »

La stratégie du « cerveau externe » (cf. Loubier –Morin) comprend deux aspects :

1. Mettre en place autour de l'individu atteint du SAF ou d'ETCAF, un réseau de personnes qui connaissent le problème et qui sont susceptibles de l'aider, la guider, la conseiller.
2. Aider la personne qui, du fait de l'altération de son cerveau par l'alcool, ne parvient pas à penser efficacement. Les parents, l'enseignant pourront être utilisés comme modèles pour apprendre à l'enfant « comment penser ».  
Raisonner à voix haute, verbaliser les actions, sont des stratégies qui permettent à l'enfant : d'entendre et de voir le processus de la pensée en simultané, de pouvoir observer la transposition de la pensée dans l'action, de saisir différentes facettes du raisonnement qui lui font défaut, comme la relation de cause à effet, l'anticipation, la généralisation.

## IV/ L'apprentissage de la socialisation

Les personnes ayant été exposées à l'alcool in utero peuvent présenter des troubles d'adaptation et des conduites sociales. Les codes de la vie en société se complexifient à l'âge adulte, l'inadaptation se verra grandissante. Voici quelques domaines à travailler avec l'enfant :

- **Enseigner le respect des frontières personnelles.** Apprendre à l'enfant souvent trop tactile, à respecter la bonne distance. Lui apprendre que respecter les autres, c'est aussi respecter leur espace.
- **Apprendre à décoder les mimiques, les sentiments d'autrui.** Aider l'enfant à une meilleure perception et compréhension des indices sociaux. Prendre la personne que l'on a en face de soi en compte, interpréter son ressenti.
- **Distinguer les amis des étrangers.** Apprendre à l'enfant à ne pas parler à des inconnus, à ne pas leur sauter au cou. Il sera dans certains cas nécessaire de contrôler ses fréquentations du fait de son caractère influençable.
- **Enseigner la notion de propriété privée.** Ce concept abstrait est extrêmement difficile à saisir pour l'enfant. L'aider à prendre conscience qu'il possède ses jouets mais que chaque personne possède aussi ses propres affaires. Utiliser au besoin des codes de couleur pour identifier les objets de chacun.
- **Lui apprendre à partager, à demander.**
- **La discipline doit être structurée et cohérente.** Lorsque l'enfant a transgressé une règle, les parents doivent toujours appliquer la même sanction. L'objectif n'est pas de punir bêtement l'enfant mais de lui expliquer pourquoi on le punit. En effet, n'oublions pas qu'il est difficile pour lui d'établir des liens de cause à effet, tout comme d'anticiper la conséquence de ses actes. Si les parents appliquent toujours la même sanction, cela pourra permettre à l'enfant une meilleure imprégnation de la règle en mémoire. La conséquence doit toujours être immédiate, autrement l'enfant ne parviendra à faire le lien entre sa punition et ce qu'il a fait.