

# Le sommeil et l'apprentissage de la propreté pour les parents d'enfants ayant un TSA

Présenté par Sarah Kupferschmidt, MA, BCBA



Mon histoire....



# Le sommeil et l'apprentissage de la propreté pour les parents d'enfants ayant un TSA

1. Qu'entend-on par « Comportement »?
2. Quels sont les facteurs qui influencent le comportement?
3. Conseils relatifs au Sommeil
4. Conseils relatifs à l'apprentissage de la propreté

À quoi pensez-vous  
lorsque vous  
entendez le mot  
« comportement »?

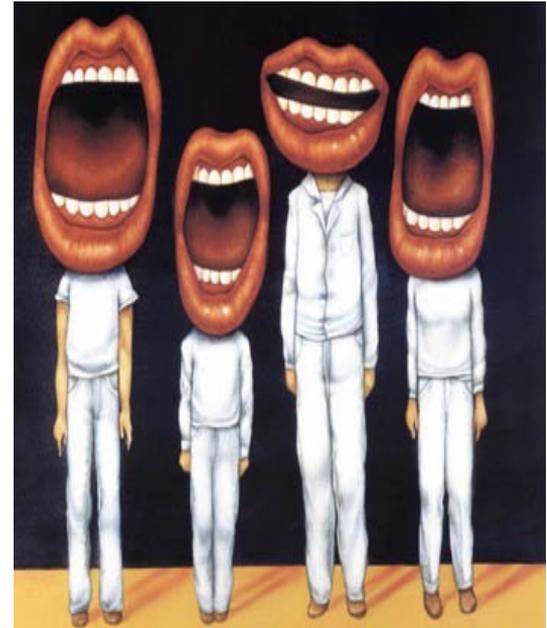


# LE COMPORTEMENT EST :

Ce que nous faisons



Ce que nous disons

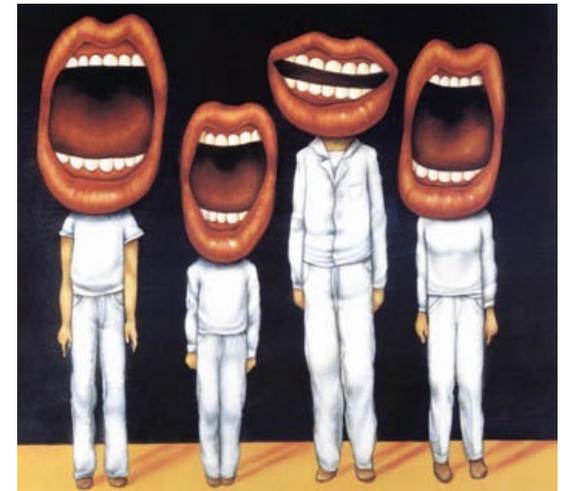


# Prenons quelques exemples...

- Jonathan traverse la rue en ligne droite
- Jesse dit « regarde » à sa mère et lui montre une bouteille
- Pendant 10 minutes, Jordan s'assoit à table pour manger son souper
- Brady s'arrête en bordure de trottoir pour regarder des deux côtés
- Chantal se met au lit et s'endort
- Natacha s'assoit sur la toilette

# LE COMPORTEMENT EST :

Ce que nous faisons



Ce que nous disons

# Définition du comportement

- TEST: Bonnes définitions du comportement:

Parlez-en comme d'une chose qu'il/elle fait?

Parlez-en come d'une chose qu'il/elle dit?

# Évitez les étiquettes

- George est frustré
- Que signifie le mot « frustré »?



## Comportement qui révèle de la frustration...

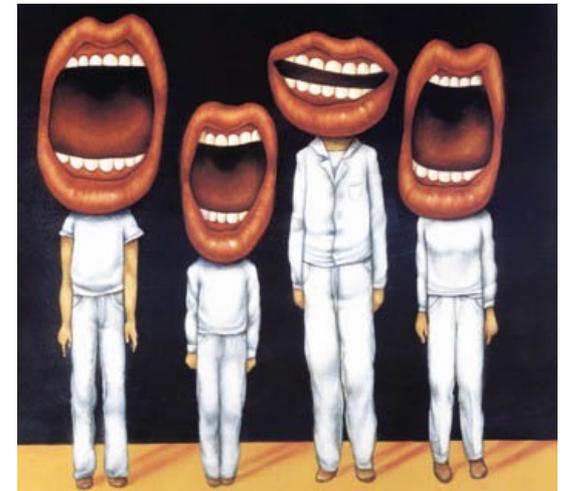
- Vous pourriez voir quelqu'un...
  - fronce les sourcils
  - fait des commentaires négatifs
  - détruit des biens

# Le problème avec les étiquettes...

- elles n'informent pas sur grande chose
- elles ne permettent pas qu'on aboutisse à des solutions productives
- elles sont donc à éviter
- elles sont également importantes pour la collecte de données

# LE COMPORTEMENT EST DONC :

Ce que nous faisons



Ce que nous disons

- Que dit ou fait votre enfant en rapport avec le sommeil ou l'apprentissage de la propreté?
- N'oubliez pas de définir ce comportement sur la base des choses que vous pouvez le voir faire ou l'entendre dire...
- Si nous pouvons le définir, nous pouvons l'enseigner

# Quels sont les facteurs qui influencent le comportement?

- Nous faisons ce qui nous convient....
- Nous sommes moins enclins à faire des choses qui ne nous conviennent pas....

# Quels sont les facteurs qui influencent le comportement?

- Presque tous les comportements humains sont appris...
- Tout comportement a une raison d'être....
- Les comportements se reproduisent s'ils sont efficaces
- Les comportements ne se reproduisent pas lorsqu'ils sont inefficaces



# Une opinion trop simpliste du comportement

S'en rapprocher ou s'en  
ÉLOIGNER



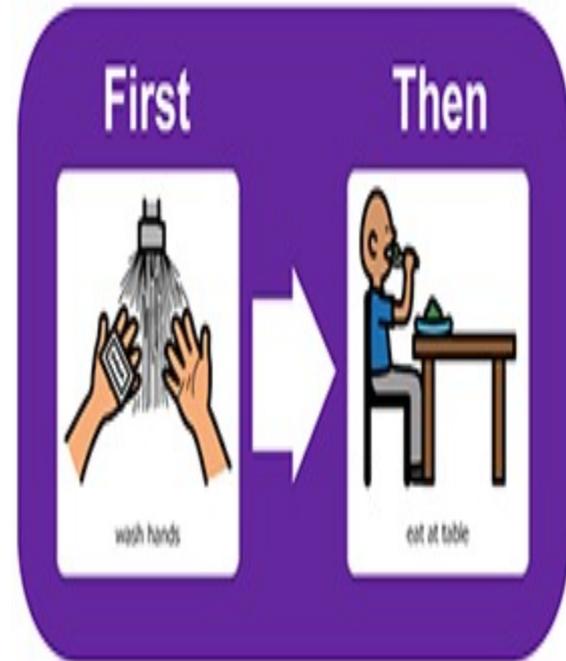
# Quels sont les facteurs qui influencent le comportement?

- Le comportement a des caractéristiques...
- Le comportement est prévisible



# Les antécédents

- précèdent un comportement
  - quoi, quand, où, qui



# Les conséquences

- surviennent après un comportement
  - quoi, quand, où, qui
  - peuvent être positives OU négatives
  - la loi de cause à effet

# Les conséquences

- Le renforcement
  - Augmente la probabilité que le comportement se reproduise à l'avenir
- La punition
  - Réduit la probabilité que le comportement se reproduise à l'avenir



# Considérations.....

- Définir le comportement
- Décider de l'antécédent
- Décider de la conséquence



# Le Sommeil...

- qualité de vie
- durée de sommeil recommandée par tranche d'âge

Âge	Nombre d'heures/nuit recommandé
Tout-petits (1 à 2 ans)	11 à 14 heures
Enfants d'âge préscolaire (3 à 9 ans)	10 à 13 heures
Enfants d'âge scolaire (6 à 13 ans)	9 à 11 heures

# Troubles du sommeil....

- fréquents chez les enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).



# Troubles du sommeil....

- entraîne un mauvais comportement diurne chez les enfants ayant un TSA
  - la dépression,
  - l'anxiété,
  - le manque de concentration,
  - l'hyperactivité,
  - la distractibilité accrue,
  - l'irritabilité, et
  - de médiocres capacités d'apprentissage.



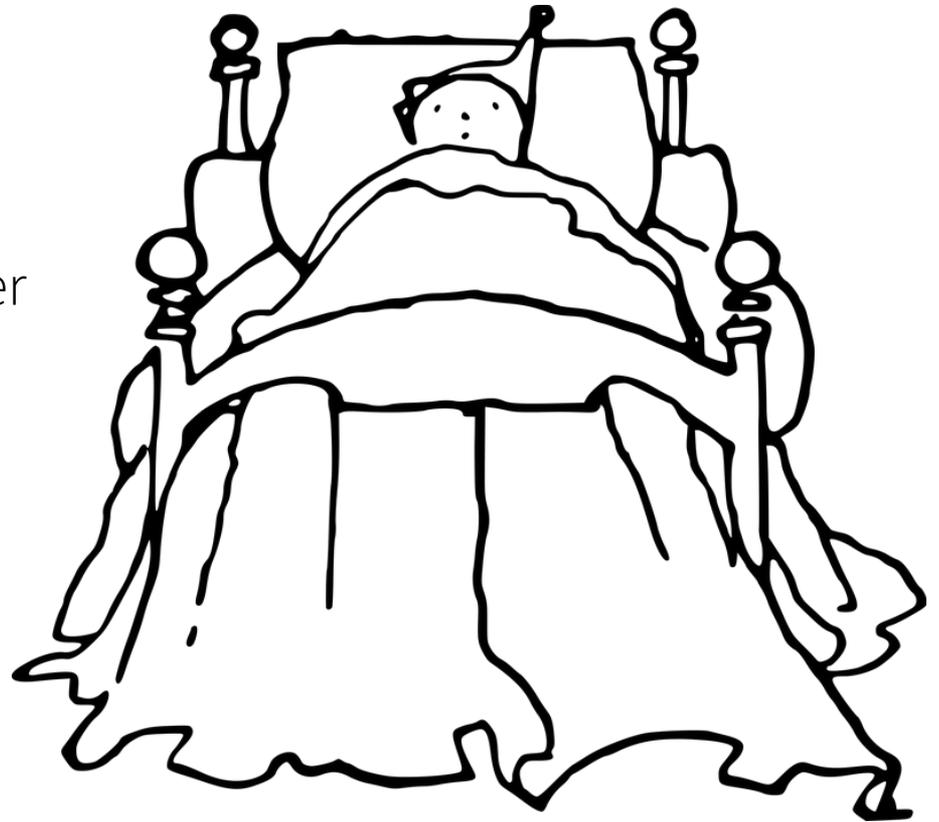
# Troubles du sommeil....

- troubles du sommeil peuvent aggraver les problèmes de comportement chez les enfants ayant un TSA
- manque de sommeil



# Troubles de sommeil....

- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à rester endormi
- Difficulté à se rendormir
- Heures de coucher irrégulières
- Réticences à l'heure du coucher
- Fatigue au cours de la journée
- Dormir pendant des durées plus courtes que ce qui est recommandé.
- Se réveiller trop tôt
- Sommeil partagé



# Habitudes de sommeil

Faites en sorte que le lit soit propice au sommeil et que la chambre soit calme à l'heure du coucher.



# Habitudes de sommeil

Maintenez un horaire de  
coucher régulier.



# Habitudes de sommeil...

Veillez à ce que votre enfant ait le temps de dormir suffisamment, en fonction de son âge

Âge	Nombre d'heures/nuit recommandé
Tout-petits (1 à 2 ans)	11 à 14 heures
Enfants d'âge préscolaire (3 à 9 ans)	10 à 13 heures
Enfants d'âge scolaire (6 à 13 ans)	9 à 11 heures

# Habitudes de sommeil...

Instaurez une routine à l'heure du coucher.



o Exemple de routine pour un coucher à 20 heures :

- •19 h - baigner l'enfant
- •19 h 25 - lui mettre son pyjama
- •19 h 35 - lui brosser les dents et peigner ses cheveux
- •19 h 40 - choisir un livre et le lire avec lui
- •19 h 55 - le blottir contre son animal en peluche préféré
- •19 h 58 - câlin, baiser, « je t'aime »
- •19 h 59 - allumer la veilleuse (si nécessaire), éteindre la lumière de la chambre à coucher
- •20 h - « bonne nuit », fermer la porte

# Conseils à suivre au cours de la journée

- Plus d'activité physique
- Éviter les siestes longues et tardives pour les enfants de plus de 5 ans
- Évitez la caféine et les aliments sucrés
- Évitez les collations ou de dîner juste avant l'heure du coucher



# Troubles de sommeil....

1. Essayez d'observer les recommandations relatives au sommeil pendant deux semaines.
2. Si les recommandations relatives au sommeil n'améliorent pas votre situation au bout de deux semaines, communiquez avec votre médecin généraliste et/ou un/e analyste du comportement certifié/e (BCBA).

# L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

- qualité de vie de l'enfant et celle de ses parents



# Programmez l'utilisation des toilettes à des heures régulières

- des intervalles plus courts
- d'utiliser un langage clair et concis
- enfant reste assis e pendant cinq minutes lorsqu'il/elle est aux toilettes
- augmentez l'apport de liquides



# Renforcement différentiel lors de la miction aux toilettes

- Félicitez socialement l'enfant (par exemple, félicitation verbale enthousiaste, étreintes, sourires, applaudissements).  
Donnez-lui ses jouets et sa nourriture préférés.  
Permettez à l'enfant de se lever de la toilette et de retourner à ce qu'il faisait



# Accident?

- Si l'enfant ayant un TSA a un accident, dites-lui « pot » et amenez-le aux toilettes pour qu'il/elle s'y assoie pendant cinq minutes. Si l'enfant finit d'utiliser les toilettes, félicitez-le/la avec quelques encouragements



# Conseils utiles.....

- Ayez des renforçateurs et une carte d'accès aux toilettes (si elle est utilisée) à tout moment.

Si l'enfant urine avec succès...

- a) faites-lui des éloges enthousiastes, des câlins et des sourires
- b) donnez-lui ses jouets et sa nourriture préférés
- c) permettez-lui de se lever de la toilette et de retourner à ses activités
- d) reprenez le chronométrage jusqu'à sa prochaine utilisation des toilettes
- e) Reconnaît quand il/elle est sèche



# éléments importants

- 10 à 12 paires de sous-vêtements ordinaires
- siège de toilette de l'enfant (si nécessaire)
- vêtements supplémentaires (pantalons, chaussettes, chemises)
- récipient où mettre les vêtements souillés (par exemple, sac en plastique, panier à linge, baignoire, etc.)
- jouets/activités préférés



# éléments importants

- aliments préférés
- boissons préférées (non caféinées et non lactiques)
- lingettes humides
- papier hygiénique
- produits de nettoyage
- salle de bain propre et débarrassée de tout élément encombrant ou objet de distraction

- Si vous ne constatez pas d'amélioration, il est préférable de consulter votre médecin ou un·e professionnel·le comme un·e analyste du comportement certifié·e (BCBA) qui peut travailler avec vous pour identifier les problèmes spécifiques auxquels votre enfant est confronté et élaborer un plan personnalisé pour répondre à ses besoins uniques.

# Questions?



[Sarah.Kupferschmidt@gmail.com](mailto:Sarah.Kupferschmidt@gmail.com)