

# ACCOMPAGNER UN ENFANT AVEC TRISOMIE 21 : CLÉS ET SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

**Formation destinée aux parents, aidants, éducateurs et professionnels accompagnant des enfants porteurs de trisomie 21**

Comprendre, accompagner et favoriser l'épanouissement au quotidien

<b>Durée :</b> 4 heures	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Leçons :</b> 13 leçons	<b>Public :</b> Parents, aidants familiaux, éducateurs, professionnels de la petite enfance
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Cette formation vous offre des repères clairs pour comprendre la trisomie 21 et ses implications quotidiennes. Vous découvrirez les caractéristiques de cette condition génétique, les défis rencontrés par l'enfant dans ses apprentissages, sa motricité et sa communication, ainsi que ses forces et richesses. À travers des conseils concrets et des outils pratiques immédiatement applicables, vous apprendrez à adapter l'environnement, encourager l'autonomie progressive et maintenir une ambiance familiale sereine. Vous repartirez avec des solutions concrètes, des stratégies éducatives éprouvées et la découverte d'outils numériques adaptés pour stimuler les apprentissages de manière ludique.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre la trisomie 21	3 leçons
<b>MODULE 2</b>	Accompagner la personne trisomique	3 leçons
<b>MODULE 3</b>	Le rôle de la famille	3 leçons
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO pour accompagner une personne avec trisomie	2 leçons
<b>MODULE 5</b>	Cas pratiques et principes clés	3 leçons

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre la trisomie 21 comme condition génétique et reconnaître la diversité des profils
- Identifier les caractéristiques principales : tonus musculaire, développement intellectuel, rythmes adaptés
- Repérer les difficultés quotidiennes et proposer des solutions adaptées concrètes
- Mettre en place des stratégies éducatives : supports visuels, fractionnement des tâches, activités ciblées
- Favoriser l'autonomie progressive par petites responsabilités et routines structurées
- Maintenir une bonne santé globale : suivi médical, alimentation, activité physique, repos
- Préserver le lien affectif et la confiance par une communication bienveillante
- Maintenir un climat familial serein et valoriser les réussites de l'enfant
- Découvrir les outils DYNSEO (COCO PENSE et COCO BOUGE) pour stimuler les apprentissages de manière ludique

## Informations générales

<b>Durée</b>	4 heures
<b>Public visé</b>	Parents, aidants familiaux, éducateurs, professionnels de la petite enfance, enseignants et toute personne accompagnant un enfant porteur de trisomie 21

<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Qu'est-ce que la trisomie 21 ?**

- Condition génétique : trois exemplaires du chromosome 21 au lieu de deux
- Chaque enfant porteur est unique avec son propre rythme de développement
- Influence sur le développement intellectuel et physique (hypotonie musculaire)
- Risques accrus de problèmes cardiaques ou digestifs nécessitant suivi adapté
- Vie riche et épanouissante possible avec accompagnement individualisé

**Leçon 2 - Caractéristiques principales**

- Caractéristiques physiques : visage arrondi, yeux en amande, hypotonie musculaire
- Développement moteur plus lent mais progrès réels avec stimulation adaptée
- Déficience intellectuelle légère à modérée, apprentissages nécessitant adaptations
- Difficultés d'élocution compensées par pictogrammes et outils visuels
- Grande sensibilité affective et désir de lien social

**Leçon 3 - Les difficultés rencontrées au quotidien**

- Difficultés motrices : gestes quotidiens plus complexes (habillage, escaliers)
- Difficultés de communication générant frustrations et besoin d'outils visuels
- Apprentissages scolaires plus lents nécessitant méthodes pédagogiques adaptées
- Difficultés à décoder codes sociaux avec risque d'exclusion
- Fatigue accrue liée aux efforts supplémentaires et multiples suivis

**Leçon 1 - Stratégies éducatives et activités adaptées**

- Privilégier apprentissages visuels : pictogrammes, emplois du temps illustrés
- Fractionner en petites étapes et travailler un objectif à la fois
- S'appuyer sur centres d'intérêt : musique, activités manuelles, jeux adaptés
- Proposer activités physiques (natation, danse) pour renforcer tonus musculaire
- Valoriser chaque effort pour encourager et renforcer confiance en soi

**Leçon 2 - Favoriser l'autonomie progressive**

- Commencer tôt avec petites responsabilités adaptées à l'âge
- Proposer choix simples pour développer sentiment d'autonomie
- Structurer tâches en décomposant étapes et accepter essais-erreurs
- Valoriser efforts même si résultat imparfait
- Ajuster attentes selon rythme individuel de l'enfant

**Leçon 3 - Maintenir une bonne santé globale**

- Assurer suivi médical régulier : cardiologue, ophtalmologue, ORL, pédiatre
- Proposer alimentation variée et équilibrée en surveillant poids
- Encourager activité physique régulière adaptée aux capacités
- Instaurer rituel de sommeil calme et régulier
- Préserver santé émotionnelle par climat serein et valorisation des réussites

**Leçon 1 - L'importance du lien affectif**

- Lien affectif comme base de sécurité pour grandir et apprendre
- Environnement chaleureux : câlins, sourires, gestes d'attention quotidiens
- Soutien essentiel dans moments difficiles (frustrations, fatigue, apprentissages)
- Moteur de motivation : l'enfant avance davantage dans le partage
- Distinguer affection et surprotection : laisser essayer et se tromper

**Leçon 2 - Encourager l'autonomie**

- Confier petites responsabilités adaptées à l'âge et aux capacités
- Laisser essayer seul en acceptant résultat imparfait
- Proposer choix simples pour développer capacité de décision

- Valoriser réussites même petites et transformer erreurs en apprentissages
- Ajuster attentes et accompagner au rythme de l'enfant

### Leçon 3 - Maintenir une ambiance familiale sereine

- Pratiquer communication bienveillante et écoute active
- Partager temps de qualité ensemble régulièrement
- Respecter rythmes individuels de chaque membre de la famille
- Gérer stress parental par pauses et soutien extérieur si nécessaire
- Valoriser petits moments positifs du quotidien

## MODULE 4

### DYNSEO pour accompagner une personne avec trisomie

2 leçons

#### Leçon 1 - L'application COCO PENSE et COCO BOUGE

- Stimuler compétences cognitives de manière ludique : mémoire, logique, langage, concentration
- Pauses sportives obligatoires tous les 15 minutes pour bouger et se défouler
- Plus de 30 jeux différents adaptés et progressifs
- Exemples : Carnaval des animaux (mémoire), Colorform (formes et couleurs)
- Complément éducatif utilisable à la maison, à l'école, en séances de soutien

#### Leçon 2 - Nos outils gratuits pour accompagner un enfant avec Trisomie 21 au quotidien

- Routine visuelle du matin et planche de pictogrammes pour autonomie et communication
- Guide pour l'autonomie et fiches activités motricité fine et globale
- 50 activités interactives pour favoriser la communication au quotidien
- Carte des besoins pour réduire frustrations et accompagner émotions
- Timer visuel, tableau de motivation, thermomètre des émotions disponibles gratuitement sur dynseo.com

## MODULE 5

### Cas pratiques et principes clés

3 leçons

#### Leçon 1 - Cas pratique 1 – L'apprentissage de l'habillement

- Décomposer tâche en étapes simples travaillées une à une
- Utiliser chaînage arrière : parent fait début, enfant termine et vit succès
- Choisir vêtements adaptés temporairement : élastiques, scratch, encolures larges
- Ajouter repères visuels : gommettes intérieur/extérieur, autocollants chaussures
- Pratiquer sans pression et valoriser chaque étape réussie

#### Leçon 2 - Cas pratique 2 – La frustration liée aux difficultés de communication

- Utiliser planche de pictogrammes pour permettre à l'enfant de pointer son besoin
- Ajouter gestes simples (encore, fini, aide-moi) compris par toute la famille
- Réaction immédiate lors des crises : proposer planche, inviter à pointer, féliciter
- Enrichir progressivement vocabulaire visuel selon besoins individuels
- Coordonner avec orthophoniste pour utiliser mêmes outils partout

#### Leçon 3 - Les 8 principes clés à retenir

- Supports visuels : montrer plutôt que dire avec pictogrammes et routines illustrées
- Décomposer tâches et fractionner pour éviter frustration et créer succès
- Respecter rythme individuel et valoriser efforts plutôt que résultats seuls
- Préparer changements à l'avance et travailler en cohérence (maison, école, pros)
- Prendre soin de soi en tant que parent : repos et calme pour mieux accompagner

## Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques, supports téléchargeables et quiz interactifs
- Accès illimité pendant 12 mois à partir de l'inscription
- Attestation de fin de formation délivrée après validation du quiz final
- Possibilité de contacter l'équipe DYNSEO pour accompagnement personnalisé