

AUTISME : GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES AU QUOTIDIEN

FORMATION EN LIGNE POUR LES FAMILLES

Pour les parents, grands-parents et aidants familiaux d'enfants ou d'adultes autistes

Comprendre, prévenir et gérer les comportements difficiles avec des stratégies concrètes applicables immédiatement

Durée : 2 à 3 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 18 leçons	Public : Parents et aidants familiaux d'enfants ou d'adultes autistes
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous permet de comprendre pourquoi votre enfant a des comportements difficiles et comment y répondre de manière adaptée. Vous apprendrez à repérer les signaux d'alerte avant qu'une crise n'éclate, à aménager votre environnement pour réduire les tensions, et à intervenir efficacement quand la situation déborde. À travers des explications concrètes et des stratégies applicables immédiatement, vous découvrirez comment transformer votre quotidien pour mieux accompagner votre enfant. Vous repartez avec des outils visuels, des techniques de prévention et des postures d'accompagnement qui font la différence. Vous apprendrez également à préserver votre propre équilibre en reconnaissant vos limites et en organisant le répit nécessaire pour tenir la distance.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre pour Mieux Accompagner	4 leçons
MODULE 2	Prévenir les Crises au Quotidien	5 leçons
MODULE 3	Gérer la Crise Quand Elle Arrive	4 leçons
MODULE 4	Prendre Soins de Vous pour Tenir la Distance	3 leçons
MODULE 5	Applications DYNSEO	2 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les trois grandes différences dans l'autisme et leur impact sur le comportement
- Identifier les 5 raisons des comportements difficiles et utiliser l'outil des deux questions
- Repérer les signaux d'alerte avant qu'une crise n'éclate
- Aménager votre maison et structurer les journées avec des emplois du temps visuels
- Préparer les transitions avec des techniques concrètes et des outils visuels
- Adopter la bonne posture pendant une crise et aider votre enfant à s'apaiser
- Gérer l'après-crise avec bienveillance et comprendre ce qui s'est passé
- Reconnaître vos propres signes d'épuisement et organiser le répit sans culpabilité
- Célébrer les petites victoires et accepter que ce soit difficile
- Découvrir les applications DYNSEO pour accompagner le développement de votre enfant

Informations générales

Durée	2 à 3 heures réparties en 5 modules progressifs
	Parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants ou d'adultes autistes souhaitant

Public visé	mieux comprendre les comportements difficiles et acquérir des stratégies concrètes pour les prévenir et les gérer au quotidien
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Trois Grandes Différences dans l'Autisme

- Comprendre les difficultés de communication (langage abstrait, consignes complexes, notion de temps)
- Reconnaître l'hypersensibilité et l'hyposensibilité sensorielle sur les 7 sens
- Mesurer l'impact de l'anxiété permanente (monde imprévisible, peur des changements)
- Créer de la sécurité par la prévisibilité et les routines

Leçon 2 - Cinq Raisons des Comportements Difficiles

- Identifier la surcharge sensorielle et la saturation
- Reconnaître l'incompréhension (consignes floues, étapes non décomposées)
- Comprendre la frustration face à l'impossibilité d'obtenir ou de réussir
- Anticiper l'impact des changements et ruptures de routine
- Préparer les transitions d'une activité à une autre

Leçon 3 - Outil des Deux Questions

- Question 1 : « À cause de quoi ? » - identifier le déclencheur
- Question 2 : « Pour obtenir quoi ? » - comprendre la fonction du comportement
- Analyser : attention, échappement, accès à quelque chose ou stimulation sensorielle
- Adapter la réponse en fonction de la cause identifiée

Leçon 4 - Outils Essentiels pour Comprendre le Profil de Son Enfant

- Carte des besoins sensoriels : dresser le profil sensoriel unique sur les 7 sens
- Mon Passeport TSA : résumer en 1 page l'essentiel (communication, forces, difficultés, sensibilités)
- Inclure les signes de détresse et ce qui aide concrètement l'enfant

Leçon 1 - Repérer les Signaux d'Alerte

- Détecter les signaux comportementaux (stéréotypies accentuées, agitation, retrait)
- Observer les signaux vocaux (volume qui monte, répétitions, sons inhabituels)
- Reconnaître les signaux physiques (rougeur, respiration accélérée, pleurs)
- Intervenir immédiatement : pause, lieu calme, objet rassurant

Leçon 2 - Aménager la Maison et Structurer les Journées

- Créer un coin calme avec objets sensoriels et casque anti-bruit
- Réduire les stimulations visuelles et sonores dans l'environnement
- Mettre en place un emploi du temps visuel avec photos ou pictogrammes
- Ritualiser les moments clés (réveil, repas, bain, coucher)

Leçon 3 - Préparer les Transitions

- Technique des trois annonces (10 minutes, 5 minutes, 1 minute avant)
- Utiliser un timer visuel pour matérialiser le temps restant
- Créer une chanson ou phrase rituelle pour chaque transition
- Proposer un objet transitionnel (doudou, jouet)

Leçon 4 - Outils Visuels et Pouvoir des Choix

- Cartes de communication (pause, trop de bruit, faim, douleur)
- Tableau « d'abord / ensuite » pour visualiser effort puis récompense
- Thermomètre des émotions avec échelle 1 à 5 et couleurs
- Proposer des choix limités (deux options acceptables)

Leçon 5 - 6 Outils en Ligne pour Prévenir et Désamorcer

- Carte des signes avant-coureurs : regrouper signaux comportementaux, vocaux, physiologiques
- Minuteur visuel : rendre le temps concret pour les transitions
- Thermomètre des émotions : identifier et exprimer l'intensité émotionnelle
- Plan de gestion de crise : protocole automatique selon le niveau
- Scénarios sociaux visuels : préparer une situation précise
- Tableau de motivation : objectifs petits et atteignables avec récompenses

Leçon 1 - Posture Pendant la Crise

- Respirer profondément pour rester calme (votre calme régule l'enfant)
- Parler doucement avec des mots simples, sans explications ni négociations
- Garder ses distances tout en restant présent
- Sécuriser l'environnement (éloigner objets dangereux)
- Ne pas prendre personnellement : l'enfant est en détresse

Leçon 2 - Aider à S'apaiser

- Réduire les stimulations (baisser lumière, couper sons, éloigner personnes)
- Proposer le coin calme sans forcer
- Offrir des objets apaisants (doudou, couverture lestée, balle anti-stress, eau)
- Proposer la pression profonde si l'enfant l'accepte
- Accompagner avec des respirations lentes et visibles

Leçon 3 - Après la Crise

- Réconforter sans juger ni faire de morale immédiatement
- Reprendre les activités progressivement avec des moments calmes
- Chercher à comprendre plus tard avec des supports visuels
- Se protéger sans violence (distance, appel à l'aide si nécessaire)
- Prendre un moment pour soi après une crise éprouvante

Leçon 4 - 3 Outils pour Gérer la Crise et l'Après

- Roue des choix : aider l'enfant à choisir des stratégies apaisantes
- Stop - Réfléchis - Agis : débriefing pour identifier et trouver la solution adaptée
- Décodeur d'expressions du visage : reconnaître 6 émotions de base

Leçon 1 - Reconnaître les Signes d'Épuisement

- Signes physiques : fatigue constante, maux de tête, maladies fréquentes
- Signes émotionnels : pleurs faciles, irritabilité, sentiment de vide
- Signes mentaux : concentration difficile, ruminations, décisions impossibles
- Signes relationnels : isolement, conflits, impatience
- Demander de l'aide avant le burn-out

Leçon 2 - Le Répit Vital

- Répit quotidien : 15-30 minutes rien que pour soi
- Répit hebdomadaire : quelques heures hors de la maison
- Répit mensuel ou trimestriel : journée ou week-end entier
- Utiliser les dispositifs existants (SESSAD, accueils adaptés, structures de répit)
- Lâcher la culpabilité : prendre soin de soi permet de mieux accompagner

Leçon 3 - Accepter que Ce Soit Difficile

- Reconnaître que c'est objectivement difficile (pas un problème de compétence)
- S'autoriser à dire que c'est dur et à demander de l'aide
- Célébrer les petites victoires chaque jour
- Se féliciter pour ses efforts de parent : vous faites de votre mieux

Leçon 1 - COCO PENSE et COCO BOUGE

- Stimuler les apprentissages cognitifs avec plus de 30 jeux (mémoire, logique, langage)
- Pauses sportives automatiques toutes les 15 minutes
- Développer la reconnaissance et l'expression émotionnelle (jeu « Mime une émotion »)
- Progresser à son rythme avec niveaux adaptables et filtres de jeux
- Suivre les progrès via l'interface parent

Leçon 2 - MON DICO

- Dictionnaire visuel pour communiquer sans passer par la parole
- Personnaliser avec ses propres images (objets, routines, lieux familiers)
- Exprimer besoins, envies et émotions (faim, jeu, fatigue, douleur)
- Masquer les fiches impossibles pour éviter la frustration
- Gagner en autonomie et réduire les malentendus

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis votre ordinateur ou tablette
- Vous progressez à votre rythme, quand vous le souhaitez, sans contrainte d'horaire
- Accès immédiat aux 5 modules et aux outils téléchargeables
- Support pédagogique : outils visuels, fiches pratiques, bonus applications DYNSEO
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Mai 2026