

# FACILITER L'AUTONOMIE AU QUOTIDIEN DES ADOLESCENTS TRISOMIQUES

**Pour parents, aidants familiaux et professionnels accompagnant un adolescent porteur de trisomie 21**

Préparez votre adolescent à une vie d'adulte la plus indépendante possible

<b>Durée</b> : 1 à 2 heures	<b>Modules</b> : 6 modules
<b>Leçons</b> : 13 leçons	<b>Public</b> : Parents, aidants et professionnels
<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

L'adolescence est une période charnière où les enjeux d'autonomie prennent une dimension nouvelle. Il ne s'agit plus seulement de s'habiller ou de se brosser les dents, mais d'acquérir des compétences qui prépareront votre adolescent à une vie d'adulte la plus indépendante possible. Cette formation vous donne des outils concrets pour comprendre comment l'adolescent apprend à devenir autonome, mettre en place les routines essentielles, développer les compétences de vie quotidienne, accompagner la vie sociale et affective, et trouver l'équilibre entre protection et autonomie. Vous repartez avec des modèles de check-lists, des séquentiels visuels, des méthodes de gestion de l'argent et des outils de régulation émotionnelle directement applicables.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre comment l'adolescent apprend à devenir autonome	3 leçons
<b>MODULE 2</b>	Mettre en place les routines essentielles	3 leçons
<b>MODULE 3</b>	Utiliser les outils visuels et matériels adaptés	3 leçons
<b>MODULE 4</b>	Encourager, soutenir et maintenir la motivation	3 leçons
<b>MODULE 5</b>	Les outils numériques au service de l'autonomie	1 leçon
<b>MODULE 6</b>	Quiz finale	Évaluation

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de la motivation et utiliser les centres d'intérêt pour transformer les apprentissages en projets significatifs
- Appliquer la progression en petites étapes avec la technique du chaînage arrière et faire de l'erreur un moteur d'apprentissage
- Mettre en place les routines matinales, du soir et accompagner les transitions et déplacements autonomes
- Accompagner l'hygiène corporelle et l'apparence à l'adolescence en abordant la puberté avec naturel
- Enseigner la gestion de l'argent et des achats en progression vers l'autonomie complète
- Organiser la participation aux tâches domestiques avec des séquentiels visuels et des plannings clairs
- Favoriser les relations amicales, accompagner la gestion des émotions et développer l'affirmation de soi
- Préparer l'avenir professionnel en explorant les centres d'intérêt et en connaissant les dispositifs disponibles
- Adapter le renforcement positif à l'adolescent et trouver l'équilibre entre protection et autonomie
- Utiliser les outils visuels, matériels et numériques adaptés pour soutenir l'autonomie au quotidien

## Informations générales

<b>Durée</b>	1 à 2 heures - Formation complète répartie en 6 modules progressifs
<b>Public visé</b>	Parents, aidants familiaux et professionnels accompagnant un adolescent porteur de trisomie 21, souhaitant l'aider à développer son autonomie dans tous les domaines de la vie quotidienne

<b>Prérequis</b>	Aucun
<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 - Le rôle de la motivation et des centres d'intérêt**

- Observer et identifier les passions de l'adolescent (musique, sport, jeux vidéo, animaux)
- Transformer les centres d'intérêt en leviers d'apprentissage et projets significatifs
- Créer des systèmes de motivation adaptés à l'âge : privilèges, responsabilités, temps d'écran
- Proposer des missions d'« ado » pour renforcer le sentiment de responsabilité

**Leçon 2 - La progression en petites étapes**

- Respecter le rythme propre de chaque adolescent sans pression
- Décomposer les tâches complexes en étapes simples et atteignables
- Consolider les acquis de l'enfance pour préparer la transition vers l'âge adulte
- Créer un environnement rassurant où l'adolescent peut progresser pas à pas

**Leçon 3 - Les erreurs comme moteur d'apprentissage**

- Comprendre que le cerveau apprend davantage de ses erreurs que de ses succès
- Méthode en trois étapes : reconnaître l'effort, identifier l'erreur sans jugement, guider vers la solution
- Éviter les phrases décourageantes et laisser le temps nécessaire pour corriger
- Créer un environnement sécurisant où se tromper fait partie du processus

**Leçon 1 - Le matin (réveil, hygiène, préparation)**

- Anticiper la veille : vêtements, sac préparé, petit-déjeuner défini
- Créer une séquence visuelle du matin avec photos adaptées à l'âge
- Apprendre la gestion autonome du réveil avec alarmes et timer visuel
- Outils concrets : playlist musicale calibrée, alarmes successives sur téléphone

**Leçon 2 - Les transitions et les déplacements**

- Annoncer les changements à l'avance avec des paliers : 15 min, 10 min, 5 min
- Progression vers l'autonomie : accompagnement, suivi à distance, trajet seul avec téléphone
- Créer un guide visuel simplifié pour les transports en commun
- Apprendre à reconnaître les situations inhabituelles et demander de l'aide

**Leçon 3 - Le soir (devoirs, détente, coucher)**

- Structurer la soirée en phases progressives : détente, travail, écrans limités, hygiène, temps calme
- Organiser l'espace de travail avec timer visuel et pauses régulières
- Poser des règles claires et négociées pour les écrans
- Préparation des affaires pour le lendemain comme rituel de fin de journée

**Leçon 1 - Les séquentiels visuels adaptés aux adolescents**

- Créer des « recettes en images » montrant chaque étape d'une activité
- Impliquer l'adolescent dans la création avec photos de lui ou d'images de jeunes de son âge
- Formats discrets et respectueux : application smartphone, petit carnet, fiche plastifiée
- Exploiter la technologie : applications de rappels, alarmes illustrées, listes de tâches avec photos

**Leçon 2 - Le choix et l'autodétermination**

- Respecter le besoin d'autonomie dans un cadre sécurisant
- Méthode du choix limité (2-3 options) pour faciliter la décision sans anxiété
- Choix orientés : l'objectif est fixé par l'adulte mais l'adolescent décide du « comment »
- Augmenter progressivement la complexité des choix avec la maturité

**Leçon 3 - Le matériel et l'environnement adaptés**

- Aménagement des espaces : rangements accessibles, bacs étiquetés, codes couleur
- Salle de bain : produits identifiés, routines visuelles pour douche et soins
- Cuisine : aliments accessibles, fiches recettes visuelles, implication dans les courses

- Outils technologiques : alarmes, applications de listes, GPS, appareil photo

## MODULE 4

### Encourager, soutenir et maintenir la motivation

3 leçons

#### Leçon 1 - Renforcement positif adapté à l'adolescence

- Éviter les récompenses enfantines et privilégier les privilèges adaptés à l'âge
- Renforcer l'effort dès qu'il se produit, pas seulement le résultat
- Système hebdomadaire pour objectifs à plus long terme
- « Contrat autonomie » négocié : attentes, actions, récompenses, conséquences

#### Leçon 2 - Valoriser l'effort et accompagner vers l'autonomie

- Centrer sur les progrès personnels, jamais sur la comparaison avec les autres
- Développer la motivation intrinsèque : les compétences se développent avec le temps
- Phrases valorisantes centrées sur la progression : « Tu as beaucoup progressé »
- Accepter les résultats imparfaits comme des réussites, valoriser la démarche

#### Leçon 3 - Adapter les attentes et gérer les moments difficiles

- Comprendre la variabilité naturelle des capacités : fatigue, émotions, variations hormonales
- Adapter temporairement les attentes : réduire les tâches non essentielles
- Maintenir le cadre sur l'essentiel, être flexible sur les détails
- Outils d'expression émotionnelle : échelle visuelle, mot-code, signal discret

## MODULE 5

### Les outils numériques au service de l'autonomie

1 leçon

#### Leçon 1 - JOE votre coach cérébral

- Plus de 30 jeux travaillant mémoire, attention, perception, langage et planification
- Lien direct avec l'autonomie : se souvenir d'un trajet, se concentrer, organiser ses actions
- Approche ludique avec défis progressifs adaptés au niveau de chaque utilisateur
- Suivi des performances pour renforcer la confiance et développer le sentiment de compétence

## MODULE 6

### Quiz finale

Évaluation

## Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis votre ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, quand vous le souhaitez, sans contrainte d'horaire
- Modèles de check-lists matinales adaptées à l'adolescent
- Progression type pour les déplacements autonomes
- Séquentiels visuels pour l'hygiène de la puberté
- Système des trois enveloppes pour la gestion de l'argent
- Planning familial des tâches domestiques
- Méthode de la « boîte à calme » pour la régulation émotionnelle
- Guide pour les stages de découverte professionnelle
- Bonus : découverte de l'application JOE, votre coach cérébral