

FACILITER L'AUTONOMIE AU QUOTIDIEN DES ADULTES TRISOMIQUES

ORGANISATION, ROUTINES ET OUTILS VISUELS

Pour professionnels du médico-social, aidants familiaux et accompagnants d'adultes porteurs de trisomie 21

Des outils concrets pour accompagner l'autonomie des adultes trisomiques avec respect et bienveillance

Durée : 1 heure	Modules : 5 modules
Leçons : 14 leçons	Public : Professionnels médico-sociaux et aidants familiaux
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 donne des outils concrets pour comprendre comment l'adulte trisomique apprend à développer son autonomie. Vous découvrirez le rôle central de la motivation et des centres d'intérêt, la progression en petites étapes avec la technique du chaînage arrière, et comment faire de l'erreur un moteur d'apprentissage. Vous apprendrez à mettre en place les routines essentielles adaptées à l'âge adulte et à utiliser les outils visuels et matériels facilitant l'autonomie au quotidien. Une attention particulière est portée au vieillissement précoce et à l'adaptation de l'accompagnement tout au long de la vie.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre comment l'adulte apprend à développer son autonomie	3 leçons
MODULE 2	Mettre en place les routines essentielles	4 leçons
MODULE 3	Utiliser les outils visuels et matériels adaptés	3 leçons
MODULE 4	Encourager, soutenir et maintenir la motivation	3 leçons
MODULE 5	L'application EDITH pour stimuler les fonctions cognitives	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de la motivation et des centres d'intérêt dans l'apprentissage de l'autonomie
- Appliquer la progression en petites étapes avec la technique du chaînage arrière
- Faire de l'erreur un moteur d'apprentissage sans jugement ni infantilisation
- Mettre en place les routines matinales, de transition et du soir adaptées à l'adulte
- Créer des séquentiels visuels efficaces avec photos réelles ou pictogrammes
- Appliquer la méthode du choix entre 2 options pour faciliter les décisions
- Adapter le matériel pour faciliter l'autonomie (habillage, hygiène, cuisine)
- Utiliser un renforcement positif adapté à l'adulte sans infantilisation
- Valoriser l'effort plutôt que la perfection et accepter les résultats imparfaits
- Adapter les attentes selon la fatigue et identifier les signaux de limite
- Accompagner le vieillissement précoce et maintenir la qualité de vie
- Découvrir l'application EDITH pour l'entraînement cognitif et le lien social

Informations générales

Durée	1 heure répartie en 5 modules progressifs
--------------	---

Public visé	Professionnels du médico-social, aidants familiaux et toute personne accompagnant des adultes porteurs de trisomie 21 vers une vie plus indépendante, que ce soit en foyer, en appartement accompagné ou au domicile familial
Prérequis	Aucun
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 - Le rôle de la motivation et des centres d'intérêt

- Observer les centres d'intérêt spontanés (musique, sport, cuisine, animaux, jardinage)
- Transformer ces intérêts en portes d'entrée pour développer l'autonomie
- Rendre les tâches significatives avec des responsabilités valorisantes
- Créer des systèmes de motivation adaptés à l'adulte (tableaux de suivi, points échangeables)

Leçon 2 - La progression en petites étapes

- Décomposer chaque activité complexe en étapes simples et atteignables
- Utiliser le chaînage arrière : aider pour toutes les étapes sauf la dernière
- Terminer chaque session par une réussite pour renforcer la motivation
- Fixer un objectif précis et limité par semaine

Leçon 3 - Les erreurs comme moteur d'apprentissage

- Créer un environnement où la personne a le droit de se tromper sans jugement
- Méthode en trois étapes : reconnaître l'effort, identifier l'erreur, guider vers la solution
- Éviter de faire à la place pour prévenir les erreurs
- Utiliser les phrases encourageantes adaptées à l'adulte

Leçon 1 - Le matin (hygiène, habillage, préparation)

- Anticiper la veille : vêtements préparés, sac prêt, petit-déjeuner défini
- Créer une séquence visuelle avec photos réelles de la personne
- Calculer le temps réel nécessaire pour chaque étape en comptant large
- Utiliser des outils concrets pour gérer le temps (timer visuel, playlist calibrée, alarmes douces)

Leçon 2 - Le matin (hygiène, habillage, préparation)

- Les étapes clés : lever, toilette, habillage, petit-déjeuner, vérification des affaires
- Support plastifié à hauteur des yeux avec système de coches ou d'aimants
- Adapter la routine selon le rythme et les besoins individuels
- Réduire l'anxiété grâce à la prévisibilité de la séquence

Leçon 3 - Les transitions et les déplacements

- Annoncer les transitions à l'avance avec des paliers (15 min, 10 min, 5 min)
- Ne jamais demander d'arrêter brusquement une activité
- Préparer les déplacements avec une check-list visuelle des affaires
- Apprentissage progressif des transports en commun avec repères visuels

Leçon 4 - Le soir (repas, détente, coucher)

- Encourager un coucher à la même heure chaque soir pour un sommeil de qualité
- Structure type : retour, détente, repas, toilette, préparation du lendemain, moment calme
- Séquentiel visuel de la douche avec matériel adapté
- Moment calme avant le sommeil (musique douce, lecture, respiration)

Leçon 1 - Les séquentiels visuels (pas à pas)

- Créer des séquences avec photos réelles de la personne ou pictogrammes adaptés aux adultes
- Une action par étape, format lisible avec étapes numérotées
- Fixer le support à l'endroit de l'activité pour un accès permanent
- Accompagner la personne pour comprendre et utiliser le support

Leçon 2 - Le choix entre 2 options (pour éviter la surcharge)

- Limiter à deux options pour faciliter la décision et réduire l'anxiété
- Montrer les options en images ou objets réels avec une intonation identique
- Respecter la décision même si ce n'est pas celle que vous auriez préférée

- Utiliser le faux choix pour orienter quand nécessaire

Leçon 3 - Le matériel facilitant l'autonomie

- Habillage : vêtements avec élastique, chaussures à scratch, point de couleur pour l'avant
- Hygiène : barre d'appui, gel douche avec pompe, tapis antidérapant, brosse électrique
- Cuisine : ustensiles ergonomiques, planches avec ventouse, contenants transparents
- Créer des stations d'autonomie dans le logement (entrée, chambre, salle de bain)

MODULE 4

Encourager, soutenir et maintenir la motivation

3 leçons

Leçon 1 - Renforcement positif adapté à l'adulte

- Éviter les récompenses infantilisantes (bonbons, autocollants)
- Privilégier la reconnaissance sincère et les moments de qualité partagés
- Renforcer l'effort, pas seulement le résultat
- Systèmes de suivi adaptés : calendrier à cocher, points échangeables contre des activités

Leçon 2 - Valoriser l'effort, pas la perfection

- Valoriser la persévérance et la possibilité de progresser à tout âge
- Éviter « C'était facile », privilégier « Tu as beaucoup travaillé »
- Accepter les résultats imparfaits comme victoires intermédiaires
- Transformer les échecs en apprentissages avec trois questions clés

Leçon 3 - Adapter les attentes selon la fatigue et les jours

- Identifier les signaux de limite (agitation, refus inhabituels, erreurs nouvelles)
- Adapter les exigences et simplifier les routines selon l'état de la personne
- Éviter les phrases culpabilisantes, privilégier le soutien bienveillant
- Encourager l'expression de la fatigue avec un code couleur ou échelle visuelle

MODULE 5

L'application EDITH pour stimuler les fonctions cognitives

1 leçon

Leçon 1 - Présentation d'EDITH

- Plus de 30 jeux variés : mémoire, logique, langage, calcul, attention, culture générale
- Consignes simples, visuels clairs, interface intuitive adaptée aux adultes trisomiques
- Entretien des fonctions cognitives face au vieillissement précoce
- Support de lien social avec jeux à deux et moments de partage

Modalités pédagogiques

- Formation 100% en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Vous progressez à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Modèles de séquentiels visuels pour les routines (matin, soir, douche)
- Check-lists de transition et de déplacement
- Grilles d'adaptation du matériel (habillage, hygiène, cuisine)
- Systèmes de renforcement positif adaptés à l'adulte
- Code couleur pour communiquer la fatigue
- Découverte de l'application EDITH pour l'entraînement cognitif