

# FACILITER L'AUTONOMIE AU QUOTIDIEN DES ENFANTS TRISOMIQUES :

## ORGANISATION, ROUTINES, OUTILS VISUELS

### Formation pour parents, familles et aidants d'enfants porteurs de trisomie 21

Structurer le quotidien, réduire les tensions et permettre à l'enfant de progresser à son rythme

<b>Durée :</b> 1 à 2 heures	<b>Modules :</b> 6 modules
<b>Leçons :</b> 11 leçons	<b>Public :</b> Parents, familles et aidants d'enfants porteurs de trisomie 21
<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

Accompagner un enfant porteur de trisomie 21 vers l'autonomie demande patience, organisation et adaptation. Les gestes du quotidien — s'habiller, se laver, ranger, manger — représentent autant d'occasions d'apprentissage, mais peuvent vite devenir source de tensions si le cadre n'est pas adapté. Cette formation vous donne des clés concrètes pour structurer le quotidien, utiliser les outils visuels efficaces, adapter l'environnement et maintenir la motivation de votre enfant. Une approche réaliste et bienveillante pour permettre à l'enfant de progresser sans épuiser la famille ni créer de pression excessive. Vous repartirez avec des outils pratiques : modèles de séquentiels visuels, exemples d'aménagements, stratégies de motivation durable et un plan d'action progressif.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre comment l'enfant 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 applications DYNSEO pour stimuler la communication	1 leçon
<b>MODULE 6</b>	Quiz finale	Évaluation

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre comment l'enfant trisomique apprend l'autonomie à travers la motivation et la progression par petites étapes
- Mettre en place des routines essentielles du matin, des transitions et du soir avec des séquentiels visuels adaptés
- Créer et utiliser des outils visuels efficaces : séquentiels pas à pas, choix binaires, pictogrammes
- Adapter le matériel quotidien et l'environnement : vêtements facilitants, aménagements, stations d'autonomie
- Encourager et maintenir la motivation par le renforcement positif, la valorisation de l'effort et l'adaptation des attentes
- Gérer les jours difficiles et les périodes de fatigue sans culpabilité
- Créer un environnement rassurant et célébrer chaque petite réussite

## Informations générales

<b>Durée</b>	1 à 2 heures en modules progressifs
<b>Public visé</b>	Parents, familles et aidants proches d'un enfant porteur de trisomie 21 souhaitant développer son autonomie au quotidien

<b>Prérequis</b>	Aucun — Approche bienveillante, progressive et centrée sur les petites victoires
<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 intérêts**

- Observer l'enfant dans ses moments de jeu libre pour identifier ses passions
- Utiliser ses intérêts comme portes d'entrée pour l'apprentissage de l'autonomie
- Transformer les tâches nécessaires en activités significatives liées à ses passions
- Créer des histoires ou des tableaux visuels autour de ses centres d'intérêt

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

- Décomposer chaque activité en étapes simples et accessibles
- Aider pour toutes les étapes sauf la dernière, puis reculer progressivement
- Fixer un objectif limité par semaine sans viser la perfection immédiate
- Valoriser chaque petite réussite pour encourager la progression

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

- Reconnaître que l'erreur est une étape normale et nécessaire de l'apprentissage
- Appliquer la méthode en trois étapes : reconnaître l'effort, identifier l'erreur sans jugement, guider vers la solution
- Éviter les phrases décourageantes et dédramatiser l'erreur en la rendant amusante
- Créer un environnement où l'enfant sent qu'il a le droit de se tromper

**Leçon 1 - Le matin (habillage, toilette, préparation)**

- Anticiper la veille en préparant vêtements, cartable et affaires nécessaires
- Créer une séquence visuelle du matin avec photos ou pictogrammes
- Calculer le temps nécessaire en comptant large et utiliser des outils concrets (timer visuel, musique)
- Accepter les jours difficiles et adapter la routine sans culpabilité

**Leçon 2 - Les transitions (sorties, devoirs, activités)**

- Annoncer les transitions à l'avance avec des paliers temporels clairs
- Créer des rituels signalant le passage d'une activité à l'autre
- Pour les sorties, prévenir 15 minutes avant et créer une check-list visuelle
- Pendant le trajet, expliquer où vous allez et anticiper ce qui va se passer

**Leçon 3 - Le soir (douche, rangement, coucher)**

- Maintenir la régularité avec un coucher à la même heure chaque soir
- Structurer la routine : rangement, transition calme, douche, pyjama, brossage de dents, rituel et extinction
- Créer un séquentiel visuel pour la douche et simplifier le rangement avec des boîtes à pictogrammes
- Consacrer les 10-15 dernières minutes à un rituel apaisant : histoire, parole, câlin et phrase rituelle

**Leçon 1 - Les séquentiels visuels (pas à pas)**

- Comprendre que les enfants trisomiques sont des apprenants visuels privilégiés
- Créer des séquentiels visuels : identifier l'activité, la décomposer, choisir des images adaptées
- Imprimer au format 10x10, numéroter et fixer à l'endroit de l'activité
- Adapter le nombre d'étapes selon l'âge et utiliser des sites gratuits (ARASAAC, Sclera)

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

- Appliquer la méthode du choix binaire pour faciliter la décision et réduire l'anxiété
- Présenter visuellement deux options avec une intonation identique
- Utiliser la technique du "faux choix" où les deux options mènent au même résultat
- Ne jamais proposer de choix si vous n'êtes pas prêt à accepter les deux options

**Leçon 3 - Le matériel facilitant l'autonomie (prises, vêtements, rangement)**

- Adapter l'habillage : vêtements avec élastique, chaussures à scratch, marquages visuels, garde-robe à hauteur
- Aménager l'hygiène : marche-pied, brosse à dents ergonomique, robinets à levier, repères visuels
- Faciliter les repas : assiettes avec rebords, verres avec anses, couverts ergonomiques, placards bas accessibles

- Créer des "stations d'autonomie" pour l'habillement, l'hygiène et les devoirs

## MODULE 4

### Encourager, soutenir et maintenir la motivation

3 leçons

#### Leçon 1 - Renforcement positif simple (sans cadeaux)

- Utiliser l'attention positive comme forme la plus efficace : regard, sourire, présence
- Offrir du temps de qualité partagé comme récompense
- Renforcer immédiatement l'effort, pas seulement le résultat
- Utiliser des systèmes visuels si besoin : tableau de progrès, bocal des réussites

#### Leçon 2 - Valoriser l'effort, pas la perfection

- Enseigner la mentalité de croissance en valorisant la persévérance
- Privilégier les phrases valorisant l'effort : "Tu as beaucoup travaillé", "Tu as persévéré"
- Accepter les résultats imparfaits et transformer les échecs en apprentissages
- Instaurer un moment régulier pour revisiter les progrès de la semaine

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

- Reconnaître que l'autonomie n'est pas linéaire et identifier les signaux de fatigue
- Adapter les attentes les jours difficiles en réduisant les exigences et simplifiant les routines
- Éviter les phrases culpabilisantes et privilégier le soutien bienveillant
- Encourager l'enfant à exprimer son état de fatigue via un code couleur ou des pictogrammes

## MODULE 5

### Les applications DYNSEO pour stimuler la communication

1 leçon

#### Leçon 1 - COCO PENSE et COCO BOUGE

- Application pour enfants 5-10 ans avec plus de 30 jeux éducatifs : mémoire, logique, langage, maths, attention
- Niveaux de difficulté qui s'adaptent au rythme de chaque enfant
- Pauses sportives obligatoires toutes les 15 minutes pour canaliser l'énergie
- Particulièrement adaptée aux besoins particuliers : troubles DYS, TDAH, autisme, trisomie 21
- Consignes simples, visuels clairs et possibilité de jouer à deux

## MODULE 6

### Quiz finale

Évaluation

## 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
- Modules progressifs avec vidéos, supports visuels et outils téléchargeables
- Accès illimité aux ressources et modèles de séquentiels visuels à imprimer
- Attestation de fin de formation délivrée par organisme certifié Qualiopi