

GESTION DES COMPORTEMENTS DIFFICILES D'UN ENFANT AVEC TRISOMIE 21

COMPRENDRE, PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER AVEC EMPATHIE

Formation destinée aux parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants avec trisomie 21

Transformez les crises en opportunités d'apprentissage grâce à des stratégies concrètes et bienveillantes

Durée : 2 à 3 heures	Modules : 6 modules
Leçons : 15 leçons	Public : Parents et proches d'enfants avec trisomie 21
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 manifeste des comportements difficiles : ce ne sont pas des caprices, mais des tentatives de communication liées aux difficultés de langage, à la fatigue causée par l'hypotonie, ou au manque de repères face aux règles et aux transitions. Vous découvrirez des stratégies concrètes pour prévenir les crises en structurant l'environnement, en instaurant des routines claires avec supports visuels et en anticipant les transitions. Vous apprendrez également comment intervenir avec calme et efficacité lorsqu'un comportement difficile survient, et comment reconstruire après la crise pour aider votre enfant à progresser. À l'issue de cette formation, vous disposerez d'outils concrets : supports visuels, techniques de désescalade, stratégies de prévention et méthodes de renforcement positif applicables dès aujourd'hui.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre l'origine des comportements difficiles	3 leçons
MODULE 2	Prévenir les comportements difficiles	3 leçons
MODULE 3	Intervenir face à un comportement difficile	3 leçons
MODULE 4	Après le comportement : reconstruire et progresser	3 leçons
MODULE 5	Les applications DYNSEO pour accompagner un enfant avec trisomie 21	3 leçons
MODULE 6	Quiz final	Évaluation des connaissances

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le lien entre communication limitée et frustration chez l'enfant avec trisomie 21
- Identifier l'impact de l'hypotonie et de la fatigue sur l'irritabilité et la tolérance aux frustrations
- Reconnaître les signes de fatigue et comprendre pourquoi les règles abstraites génèrent des comportements difficiles
- Structurer l'environnement et installer des routines claires avec supports visuels
- Anticiper les transitions avec des outils concrets (pictogrammes, Time Timer, rituels)
- Adopter la posture adéquate pendant une crise : calme, instructions courtes, techniques de désescalade
- Réagir de manière appropriée face aux refus, agitation et cris
- Verbaliser, rassurer et rétablir un cadre après une crise
- Mettre en place le renforcement positif et tenir un journal de comportements
- Collaborer avec les professionnels pour une cohérence entre les environnements
- Découvrir l'application COCO PENSE & COCO BOUGE adaptée aux enfants avec trisomie 21

Informations générales

Durée	2 à 3 heures réparties en 6 modules progressifs
Public visé	Parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants avec trisomie 21 confrontés à des oppositions, refus, cris, agitation et comportements déroutants au quotidien
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire
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 - Communication limitée = frustration

- Développement du langage souvent plus lent : décalage entre émotions ressenties et capacité d'expression
- Impossibilité de dire "j'ai mal", "je suis fatigué", "j'ai peur" → recherche d'autres moyens de communication
- Cris, pleurs, opposition, gestes brusques = signaux d'alerte, tentatives de communication, pas des caprices
- Rôle de l'adulte : devenir un détective émotionnel, observer, identifier les déclencheurs et les moyens d'apaiser

Leçon 2 - Hypotonie, fatigue → irritabilité

- Hypotonie : diminution du tonus musculaire affectant la majorité des enfants T21
- Actions simples (tenir assis, marcher, manipuler) = effort considérable, fatigue rapide
- Fatigue physique + cognitive = tolérance réduite aux contraintes et frustrations → irritabilité
- Signes d'alerte : se frotter les yeux, perte d'attention, refus soudain, agitation ou repli
- Identifier ces signes permet de prévenir les crises et d'adapter les activités

Leçon 3 - Manque de compréhension des règles / transitions difficiles

- Difficultés avec la pensée abstraite : "sois sage" ou "on ne crie pas" sont trop vagues
- Solution : règles explicites, simples, visualisées, concrètes ("on marche", "on lève la main")
- Transitions (changer d'activité, quitter un lieu) = source d'angoisse, besoin de prévisibilité
- Transition brusque sans prévenir → stress face à l'imprévu → opposition, cris, fuite
- Annonces progressives, repères temporels, supports visuels transforment les transitions en moments sécurisants

Leçon 1 - Structurer l'environnement

- Environnement désordonné et bruyant = sur-stimulation → agitation et frustration
- Délimiter des espaces identifiés : coin jeu, coin repas, coin calme → l'enfant sait ce qu'on attend d'elle
- Réduire les distractions : ranger l'inutile, limiter les bruits de fond, éviter la sur-stimulation visuelle
- Adapter le mobilier : chaise à sa taille, table accessible, rangements utilisables seule → autonomie
- Environnement structuré = moins d'anxiété, moins de comportements difficiles

Leçon 2 - Routines claires + supports visuels

- Routines apportent prévisibilité, sécurité, sentiment de contrôle → enfant moins anxieux
- Routine visible et tangible via supports visuels : pictogrammes, plannings illustrés, séquences imagées
- Exemple : routine du matin en 7 images (réveil, toilettes, petit-déjeuner, lavage, habillage, chaussures, sac à dos)
- L'enfant peut cocher ou retourner chaque image → sentiment de maîtrise, acteur de sa routine
- Supports visuels réduisent la charge verbale : montrer l'image plutôt qu'expliquer longuement

Leçon 3 - Anticiper : transitions, choix, repères

- Avertissement progressif : "dans 5 min on range", "dans 2 min", "c'est l'heure" → préparation mentale
- Supports visuels temporels : minuteur, sablier, Time Timer → l'enfant voit le temps s'écouler
- Rituels de transition : dire au revoir au toboggan, ranger le doudou → gestes qui donnent sens au passage
- Choix limités : "pull bleu ou rouge ?" au lieu de question ouverte → contrôle sans surcharge décisionnelle
- Anticipation bien installée = opposition, agitation et crises diminuent immédiatement

Leçon 1 - Posture adulte : calme + instructions courtes

- Enfant en crise = cerveau émotionnel a pris le contrôle, incapable d'entendre des explications longues
- Votre calme est contagieux : respirer, baisser la voix, ralentir les gestes → ancrage pour l'enfant
- Instructions courtes, simples, directes : "Stop", "Assis", "Respire", "Regarde-moi"
- À éviter : négocier, répéter dix fois, hausser le ton, donner trop d'attention au comportement inapproprié
- Votre stabilité = phare dans la tempête, repère rassurant pour l'enfant

Leçon 2 - Techniques de désescalade

- Distraction positive : détourner l'attention vers objet coloré, livre, jeu sensoriel → casser l'escalade
- Respiration : souffler ensemble "on souffle les bougies", inspirer "on sent la fleur" → réponse physiologique apaisante
- Espace de retrait (pas une punition) : coin avec coussins, lumière douce, objets sensoriels → zone de décompression
- Outils sensoriels : balle anti-stress, fidget, couverture lestée, coussin à mordre → canaliser l'énergie

- Objectif : ramener l'enfant dans sa zone de régulation, ne pas punir ni argumenter pendant la crise

Leçon 3 - Que faire en cas de refus, agitation, cris ?

- Refus : reformuler simplement ("Chaussures"), offrir choix limité, introduire temporisation, rester ferme sur l'objectif mais souple sur le "comment"
- Agitation : sécuriser l'environnement, consigne claire + geste, canaliser via activité de décharge (sauts, course), réduire stimulations
- Cris : ne jamais crier en retour, valider l'émotion ("Je vois que tu es en colère"), ne pas donner trop d'attention au cri, rediriger vers alternative
- Phrases repères : "Je vois que tu es en colère", "Respire avec moi", "On va au coin calme", "Stop. Regarde-moi"
- Constance et calme = l'enfant apprend à s'autoréguler et à exprimer ses besoins autrement

MODULE 4

Après le comportement : reconstruire et progresser

3 leçons

Leçon 1 - Verbaliser, rassurer et rétablir un cadre

- Attendre quelques minutes que l'enfant retrouve un état calme avant de verbaliser
- Verbaliser simplement : "Tu étais en colère. Tu as crié. Maintenant c'est fini. Tu es calme. C'est bien."
- Rassurer sur la relation : "Je suis là. Je t'aime. Tout va bien." → sécurité affective
- Rétablir rapidement un cadre : proposer une activité concrète et familière ("On va goûter")
- Trois étapes : reconnaître/verbaliser, rassurer, restaurer le cadre stable

Leçon 2 - Renforcement positif pour comportements adéquats

- Tendance naturelle : se focaliser sur les comportements problématiques, ignorer les bons comportements
- Principe : ce qui est renforcé se répète → valoriser systématiquement les comportements adéquats
- Félicitations spécifiques : "Tu as mis tes chaussures tout seul" au lieu de juste "C'est bien"
- Systèmes de récompenses : tableau avec gommettes, pot à pompons, privilèges
- Mettre 10 fois plus d'énergie à valoriser le positif qu'à sanctionner le négatif

Leçon 3 - Adapter le quotidien selon les observations

- Tenir un journal de comportements : moment, contexte, déclencheur, réaction, intervention efficace ou non
- Identifier les patterns : cris en fin de journée (fatigue), refus lors de transitions rapides, agitation en lieux bruyants
- Ajuster selon les déclencheurs : temps de repos si fatigue, renforcer avertissements si transitions, simplifier environnement si sur-stimulation
- Collaborer avec les professionnels : orthophonistes, psychomotriciens, éducateurs, psychologues → cohérence entre environnements
- Processus continu : observer, comprendre, ajuster, collaborer, célébrer les progrès

MODULE 5

Les applications DYNSEO pour accompagner un enfant avec trisomie 21

3 leçons

Leçon 1 - COCO PENSE et COCO BOUGE

- Application pour enfants de 5 à 10 ans : 30+ jeux éducatifs (mémoire, logique, langage, mathématiques, attention)
- Niveaux de difficulté adaptatifs : chaque enfant avance à son propre rythme
- Pause sportive obligatoire toutes les 15 minutes : sauter, danser, s'étirer, bouger → casser la sédentarité
- Design inclusif conçu avec des professionnels de santé : orthophonistes, ergothérapeutes, psychomotriciens
- Mode deux joueurs : parent-enfant ou entre enfants, écran partagé, défis ensemble

Leçon 2 - Les outils DYNSEO : supports concrets pour comprendre, prévenir et gérer les comportements

- Présentation des outils DYNSEO adaptés à la trisomie 21
- Supports visuels et interactifs pour le quotidien
- Aide à la communication, à la régulation émotionnelle et aux routines
- Outils concrets pour prévenir et gérer les comportements difficiles
- Conseils pour les intégrer facilement à la maison et avec les professionnels

Leçon 3 - Conclusion de la formation : consolider les acquis et avancer avec confiance

- Synthèse des points clés de la formation
- Mise en perspective des outils et stratégies abordés
- Conseils pour appliquer progressivement au quotidien
- Importance de l'adaptation à chaque enfant et situation
- Encouragements et pistes pour poursuivre l'accompagnement sereinement

Modalités pédagogiques

- Formation 100% en ligne, accessible depuis votre ordinateur ou tablette
- Vous avancez à votre rythme, quand vous le souhaitez, sans contrainte horaire
- Accès illimité aux contenus pédagogiques pendant toute la durée de validité
- Supports visuels téléchargeables et outils pratiques à utiliser immédiatement
- Bonus : découverte de l'application COCO PENSE & COCO BOUGE avec ses 30+ jeux éducatifs adaptés
- Attestation de fin de formation délivrée après validation du quiz final

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

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Juin 2026