



## Horaire

Le bain



Mettre son pyjama



Collation



Brosser les dents



Utiliser la salle de bain



Lire un livre



Au lit



## Introduction

Les supports visuels peuvent aider les enfants à acquérir de nouvelles compétences et à prévenir les comportements difficiles. Les supports visuels aident les jeunes enfants à apprendre et à suivre les routines en les aidant à comprendre ce qui se passe «maintenant» et ce qui va se passer «après». Les supports visuels servent à rappeler les instructions verbales et aident les enfants à savoir exactement ce que l'on attend d'eux.



**En premier**

Le bain



**Ensuite**

Mettre son pyjama



Utilisez les cartes de repères et les modèles suivants pour développer des supports visuels adaptés à votre enfant et à votre famille!

# Horaires visuels

L'utilisation d'un horaire visuel à la maison permet une certaine prévisibilité (c'est-à-dire que les enfants savent quelle activité ou routine aura lieu et à quel moment) et une certaine cohérence (c'est-à-dire que l'horaire des activités ou des routines est le même) pour les jeunes enfants. Les calendriers visuels aident les enfants à savoir à quoi ressemblera leur journée en leur indiquant quand les activités ou les routines auront lieu. Ces cartes visuelles faciliteront ce processus!

## Créer un horaire visuel

1. **Déterminez quand vous avez besoin d'un horaire visuel.** Un horaire visuel peut décrire une partie de la journée, une demi-journée ou une journée entière. Choisissez les moments de la journée où votre enfant pourrait avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour participer à des activités ou faire face à des transitions.

2. **Dressez la liste des étapes** que vous souhaitez que votre enfant suive. Par exemple, pour la routine du coucher, vous pouvez énumérer les étapes suivantes

- aller à la salle de bains
- se laver
- mettre un pyjama
- lire un livre
- Au lit

**CONSEIL!** Structurez la journée de façon à ce que les activités amusantes succèdent aux activités plus difficiles. Vous pouvez par exemple faire précéder le ménage par une sortie dehors ou le brossage des dents par la lecture d'un livre.

3. **Découpez les cartes.** Facultatif : Imprimer les cartes sur du papier cartonné, les fixer sur du papier plus épais, les plastifier ou les rendre plus solides en les recouvrant de ruban adhésif transparent ou de papier de contact.

4. **Sélectionnez les cartes visuelles** correspondant à l'horaire que vous souhaitez créer. *Vous ne trouvez pas le visuel qu'il vous faut? Il est facile de créer le vôtre!*

5. **Soyez créatif-ve-s!** Utilisez du ruban adhésif, du Velcro ou des aimants pour afficher les cartes visuelles dans l'ordre où votre enfant les fera. Les familles trouvent que les affiches, les classeurs ou les tableaux à pochettes suspendues conviennent très bien aux horaires visuels.

**CONSEIL!** Les horaires fonctionnent mieux lorsque les enfants peuvent voir quand ils ont terminé une activité. Voici quelques idées;

- Créez une pochette au bas ou à la fin du présentoir qui représente «terminé» ou «tout fait». Placez les visuels dans l'enveloppe ou la pochette lorsque vous avez terminé
- Faites un horaire avec des éléments visuels qui peuvent être enlevés.
- Si votre horaire se présente sous la forme d'un livre, tournez la page.
- Utilisez un marqueur (comme une épingle à linge ou un trombone) qui peut être déplacé d'un visuel à l'autre.

6. **Affichez l'horaire.** Placez l'horaire à la hauteur des yeux de l'enfant dans un endroit où vous vous rendez souvent (par exemple la cuisine) afin de favoriser une utilisation régulière. Intégrez l'horaire à votre routine quotidienne!

## Horaire

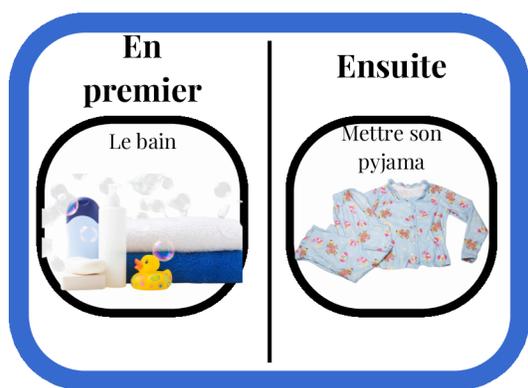


Terminé

# Comment utiliser un horaire visuel

- **Apprenez à votre enfant à utiliser l'horaire** en lui expliquant et en lui montrant comment utiliser les images.
- **Faites référence à l'horaire visuel** tout au long de la journée (par exemple, «On vient de rentrer à la maison, allons voir ton horaire pour voir ce qui va suivre»).
- **Rendez-le actif!** Apprenez à l'enfant à indiquer ce qui est terminé. Vous pouvez demander à votre enfant de retourner la carte ou de la retirer de l'horaire et de la mettre dans la pochette «terminé», en fonction de la façon dont votre horaire est organisé.
- **Célébrez!** Assurez-vous de célébrer vos succès et ceux de votre enfant. Reconnaissez et donnez des commentaires positifs à votre enfant après les activités ou les routines, en particulier celles qui ne sont pas amusantes (par exemple: «Tu as nettoyé! Tu dois être très fier-e!» ou «Tes dents sont si propres maintenant. Tu es en bonne santé!»).

## Tableaux «en premier/ensuite»



Les tableaux «en premier/ensuite» peuvent être utilisés pour diverses raisons. Ils peuvent être utilisés pour:

- Aider les enfants à passer d'une activité à l'autre. Par exemple : «Tu peux nettoyer en premier, et ensuite tu peux aller jouer dehors».
- Diviser les routines en petites étapes. Par exemple, «Va à la salle de bains et lave-toi les mains, ensuite brosse-toi les dents».
- Encourager les enfants à accomplir des tâches qu'ils n'aiment peut-être pas afin d'en accomplir d'autres plus agréables. Par exemple: «Brosse-toi les dents en premier, ensuite tu pourras prendre ta tablette».

## Création d'un tableau «en premier/ensuite»

1. **Découper des cartes.** Facultatif : Imprimer les cartes sur du papier cartonné, les fixer sur du papier plus épais, les plastifier ou les rendre plus solides en les recouvrant de ruban adhésif transparent ou de papier de contact transparent.
2. **Sélectionnez les cartes visuelles** qui représentent les activités dont vous avez besoin. Vous ne trouvez pas le visuel qu'il vous faut? Il est facile de créer le vôtre ! Voir page 4 pour savoir comment faire.
3. **Fabriquez les tableaux.** Imprimez les modèles de planches fournis aux pages 5 et 6, ou faites preuve de créativité et créez les vôtres!
  - Utilisez un classeur, de grandes fiches (4x6) ou un morceau de carton. Ce dernier doit être suffisamment grand pour contenir plusieurs visuels.
  - Divisez le tableau en deux sections en traçant une ligne verticale pour former une section EN PREMIER et une section ENSUITE. Intitulez une section «en premier» et l'autre section «ensuite».
4. **Fixez les cartes.** Si vous le pouvez, utilisez des petits morceaux de velcro au dos des images.

## Comment utiliser un tableau «en premier/ensuite»

- **Essayez-le!** Lorsque vous utilisez le tableau «en premier/ensuite» avec votre enfant, placez une activité ou un objet préféré du côté «ensuite» du tableau. Cela augmentera la probabilité que l'enfant réalise les activités du côté «en premier» du tableau. Voir les exemples ci-dessous :
- **Retournez l'image** au fur et à mesure que chaque activité est terminée pour indiquer que l'activité est «terminée». Si vous placez une bande de velcro au recto de la carte illustrée, vous pouvez la retourner et la coller au tableau.
- **Célébrez!** Reconnaissez et félicitez votre enfant lorsqu'il ou elle a terminé la section «en premier» et qu'il-elle est passé-e à l'activité suivante (par exemple: «Tu t'es lavé les mains et maintenant nous pouvons manger notre délicieux goûter! Tu prends bien soin de ton corps» ou «Tu as mis ton pyjama et nous allons maintenant lire un livre ensemble. Merci de nous aider à nous mettre au lit!»).

## Fabriquer ses propres cartes visuelles

*Vous ne trouvez pas le visuel qui vous convient ou qui correspond à votre activité?  
Il est facile de créer le vôtre!*

1. **Identifiez les étapes** de votre routine pour lesquelles il manque des cartes visuelles.

2. **En utilisant les cartes vierges** fournies à la page 9, vous pouvez:

- faire un dessin
- joindre une photographie
- découper et attacher une image d'un magazine

**CONSEIL!** En plus des images que nous avons fournies, vous pouvez ajouter des images plus spécifiques qui peuvent aider votre enfant. Par exemple, si votre enfant suit des séances d'orthophonie, prenez une photographie de l'orthophoniste de votre enfant et utilisez-la. Si votre enfant pratique la danse ou le hockey, vous pouvez utiliser une photographie de lui habillé pour son activité.

3. **Identifiez le visuel.** Inscrivez le nom de la routine sur le visuel.

4. **Découpez** le nouveau visuel et ajoutez-le à votre horaire ou au tableau «en premier/ensuite».

**CONSEIL!** Rappelez-vous que plus le visuel est spécifique à votre enfant et à vos routines quotidiennes, plus vous serez en mesure d'enseigner les étapes et plus votre enfant suivra la routine.



**En Premier**

**Ensuite**

**En Premier**

**Ensuite**

# En Premier

---

# Ensuite

Le bain



Utiliser la salle de  
bain



Brosser les  
dents



Laver les  
mains



S'habiller



Mettre son  
pyjama



Jeux à  
l'extérieur



Jeux à  
l'intérieur



Apprendre



Lire un livre



Temps  
d'écran/télévision



École/garde  
d'enfants



Arrêt



Tout est fait



5 minutes de plus



Attends



Médicaments



Rendez-vous



Repas



Collation



S'asseoir à table



Marche



Repos



Au lit



Nettoyer



Conduire



Faire le lit



Éteindre les  
lumières



Laver le visage



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----