



ASSOCIATION NATIONALE DE FAMILLES ADOPTANTES,
NATURELLES OU D'ACCUEIL CONCERNÉES PAR LES
TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE

20 TRUCS ET ASTUCES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

*Fiches traduites avec l'aimable autorisation du
« FASD Support Network of Saskatchewan »
par Antoine BOURELY*

SEPTEMBRE 2013

SOMMAIRE

Comprendre les TCAF	3
Les sept clés magiques	4
Pour les enfants	
Aider les enfants TCAF à prendre des décisions	5
Aider votre enfant TCAF à se faire et garder des amis	7
Aider votre enfant TCAF à distinguer la réalité et l'imagination	9
Aider les enfants TCAF à maîtriser leurs sensibilités	11
Aider un enfant TCAF à comprendre le temps	13
Comment structurer la vie pour un enfant TCAF	15
Aider les enfants TCAF en camp de vacances	17
Pour les enfants et les ados	
Comment aider les ados TCAF à gérer l'argent	19
Aider les enfants et ados TCAF à comprendre la propriété	21
Gérer les changements avec les enfants et ados TCAF	23
Aider enfants et ados TCAF à développer des routines	25
Aider votre enfant ou ado TCAF à participer aux sports	27
Aider les jeunes TCAF dans les activités de groupe	29
Parents et éducateurs, prenez soin de vous !	31
Pour les ados et les adultes	
Aider des ados et des adultes TCAF à prendre des décisions	33
Comment aider les adultes TCAF à gérer l'argent	35
Une sexualité saine et sûre pour ados et adultes TCAF	37
Aider un ado ou adulte TCAF à éviter alcool et drogues	40
Aider un ado ou adulte à éviter les ennuis judiciaires	42

COMPRENDRE LES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FOETALE

(d'après la fiche N°20 des « Tips for Parents » du Saskatchewan FASD Support Network, et la fiche « Le TSAF à l'Ecole » de SAFERA au Québec, associations que nous remercions)

Les Troubles Causés par l'Alcoolisation Foetale (TCAF) sont un terme utilisé pour décrire toute l'étendue des handicaps qui peuvent arriver chez une personne dont la mère a bu de l'alcool pendant la grossesse. Certains femmes ne savent pas que l'alcool peut endommager leur bébé à naître; d'autres ne sont pas capables d'arrêter l'alcool. D'autres femmes s'arrêtent de boire quand elles découvrent qu'elles sont enceintes, mais des dommages peuvent déjà avoir eu lieu. Il n'y a pas de quantité minimale sans danger pour boire de l'alcool pendant la grossesse. En France, on estime que comme au Canada, une personne sur 100 environ est affectée par les TCAF. Les femmes, notamment à risques, ont besoin d'être assistées et encouragées pour éviter tout usage d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

Les individus affectés par une exposition à l'alcool avant leur naissance présenteront différents niveaux de dommages au cerveau et de handicaps. Ces handicaps sont présents dès la naissance, et peuvent comprendre des difficultés physiques, d'apprentissage et de comportement. Plusieurs diagnostics sont possibles: SAF= Syndrome d'Alcoolisation Foetale, SAF partiel, ou Désordres Neurologiques Liés à l'Alcool (DNLA).

Les TCAF sont souvent appelés **le handicap invisible**. Les signes et symptômes des TCAF peuvent passer inaperçus ou être masqués par d'autres choses. La plupart des individus TCAF ont la même apparence que tout le monde, mais ils ont des différences dans la façon dont leur cerveau fonctionne, et cela leur rend la vie difficile. La plupart des individus avec des handicaps invisibles ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin pour réussir dans la vie. Beaucoup de gens TCAF sont très intelligents. Bien que les TCAF soient un handicap à vie, avec les bonnes modifications dans leur environnement, les individus peuvent réussir et être productifs dans nos sociétés. Ils peuvent faire des amis, trouver des emplois, et atteindre les buts qu'ils se fixent.

Signes et symptômes des TCAF

1. Un enfant ou un adulte (affecté par les) TCAF a souvent des problèmes pour les maths, pour comprendre l'heure, et pour gérer l'argent;
2. est souvent très impulsif;
3. a souvent des problèmes sensoriels, comme la façon de réagir à la température, à des sons, des lumières vives, ou des lieux animés;
4. est souvent lent à traiter l'information et a besoin de plus de temps pour apprendre;
5. a souvent des problèmes avec les capacités sociales, la connaissance ou l'usage des limites, et la façon de maintenir des amitiés;
6. a souvent l'esprit concret : il apprend au mieux en faisant.

« Vivre avec le SAF » et « SAF France » sont là pour vous aider !

LES SEPT CLES MAGIQUES

Bien qu'il n'y ait pas de « recette de cuisine » recommandée pour travailler avec une personne TCAF, il y a des stratégies qui fonctionnent, basées sur les lignes directrices suivantes:

1. **Soyez clair, concret, concis** : la personne TCAF comprend tout au sens littéral (premier degré); privilégiez les mots simples, évitez les expressions et les doubles sens. Dites exactement ce que vous pensez, et ne parlez pas à demi-mots. Elle a des difficultés à traiter l'information: utilisez des phrases courtes, et assurez vous qu'elle a compris en lui faisant répéter avec ses propres mots.
2. **Soyez cohérent**: comme la personne TCAF a des difficultés à généraliser d'une situation à une autre, vous l'aidez en utilisant toujours les mêmes mots pour décrire les mêmes choses, ou pour donner vos consignes. L'idéal : que le langage soit le même à l'école et à la maison.
3. **Répétez**: la personne TCAF a des problèmes chroniques de mémoire à court terme. Elle oublie des choses qu'elle veut retenir, et même des informations qu'elle a apprises et retenues un certain temps. Pour qu'une information parvienne à être enregistrée dans la mémoire à long terme, il faudra qu'elle soit enseignée et répétée encore et encore.
4. **Créez des routines**: des séquences d'activités stables qui ne changent pas d'un jour à l'autre permettront à la personne TCAF de savoir mieux à quoi s'attendre, et ainsi de réduire son anxiété, ce qui lui permettra d'apprendre.
5. **Simplifiez**: Chaque jour, la personne TCAF a des problèmes de motricité, mémoire, attention, vigilance, compréhension. Faut-il vraiment lui compliquer la vie davantage? Elle est souvent débordée, et on risque d'atteindre un point de « décrochage » après lequel aucune information ne peut plus être assimilée. Un environnement de travail sobre et paisible, le pupitre près du professeur et loin des distractions, des velcros sur les tennis au lieu des lacets, et tout va déjà mieux !
6. **Structurez**: la structure est la « colle » qui donne du sens au monde pour une personne TCAF. Si cette colle est retirée, les murs s'écroulent ! Une personne TCAF arrive à ses fins et réussit parce que son entourage lui apporte la structure appropriée comme fondation permanente.
7. **Supervisez**: A cause de ses difficultés cognitives, la personne TCAF se comporte de façon naïve dans des situations de vie quotidienne. Elle a besoin de supervision permanente, comme pour un enfant bien plus jeune, pour développer les bonnes habitudes et le comportement approprié.

Ça ne marche pas ?

Si une situation avec une personne TCAF est difficile et que l'intervention ne fonctionne pas, alors :

1. Arrêtez l'action.
2. Observez.
3. Ecoutez attentivement pour voir où il ou elle est bloqué(e).
4. Demandez lui : qu'est ce qui est difficile ? Qu'est ce qui t'aiderait ?

AIDER DES ENFANTS TCAF À PRENDRE DES DÉCISIONS

Prendre les bonnes décisions est très dur pour des enfants TCAF. Tous les jours, il est difficile pour eux de prendre des décisions. Parce que leur cerveau fonctionne différemment, ils peuvent ne pas comprendre les résultats de leurs actions. Ils peuvent aussi avoir du mal à tenir compte des circonstances avant de prendre une décision.

La plupart des parents aident leurs enfants à prendre les bonnes décisions et faire des choix sages. Les parents et les éducateurs d'enfants TCAF découvrent vite que leurs enfants ont besoin d'aides particulières: on doit leur enseigner à prendre des décisions. Ils peuvent avoir besoin de cette aide plus longtemps que d'autres enfants. Cette fiche vous offre quelques trucs pour enseigner à votre enfant comment prendre les bonnes décisions et faire les bons choix.

Mais d'abord quelques exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

C'est une froide journée d'hiver, et votre fille ne veut pas mettre son manteau, ses gants, ou son bonnet.

Comment vous pouvez l'aider :

Votre enfant peut ne pas comprendre qu'elle a froid parce qu'elle n'est pas assez vêtue. Dès les fraîcheurs de l'automne, commencez à lui apprendre à mettre ses gants et son chapeau : laissez ses mains se refroidir un peu, et ensuite faites-lui mettre ses gants et son chapeau. Dites-lui : « *quand j'ai froid aux mains je mets toujours mes gants. Quand mon corps et ma tête ont froid, je mets toujours mon bonnet. Est-ce que tu n'as pas plus chaud aux mains et à la tête avec tes gants et ton bonnet ?* » Refaites cela encore et toujours. Vous pouvez l'aider à rester en sécurité par temps froid.

Exemple 2 :

Vous êtes dans une épicerie et votre enfant ouvre un bac de bonbons plein de bonbons très colorés. Il tend la main pour manger quelques bonbons. Vous lui dites qu'il faut d'abord que vous achetiez les bonbons : ce n'est pas gratuit. Il comprend et attend. Quelques minutes après, il prend une pomme et mord dedans.

Comment vous pouvez l'aider :

Ce petit garçon n'a pas compris qu'il faut payer pour TOUS les aliments qu'on prend au magasin. Il a besoin d'une instruction très simple et directe : « *nous ne mettons pas des choses dans notre poche avant de les avoir payées. Nous devons payer pour tout ce que nous prenons dans tous les magasins. C'est seulement après avoir payé à la caisse que tu pourras manger quelque chose* ».

QUELQUES TRUCS POUR AMELIORER LA PRISE DE DECISIONS:

7. Un enfant TCAF prend plus de temps pour apprendre les choses. Il est important de **créer des routines**. Essayez de faire les choses toujours de la même façon tous les jours. Par exemple, votre enfant doit mettre ses vêtements sales dans le panier chaque fois qu'il se met en pyjama. Répétez, répétez, répétez : cela aidera votre enfant à développer les bonnes habitudes.
8. Gardez vos explications courtes : utilisez toujours les mêmes mots. Un **refrain rythmé** ou un rap pourront aider votre enfant à se rappeler l'ordre des choses à faire. Par exemple :
« Je nourris le chat, dehors, il fait beau,
A l'école on va. je mets mon manteau. »
9. Utilisez des clés ou **indications visuelles** dès que vous pouvez. Par exemple, mettez une photo de manteau au-dessus du crochet ou votre enfant doit suspendre son manteau.
10. N'offrez toujours que **deux choix à la fois**, par exemple : « *tu veux mettre ton chandail bleu ou ton chandail rouge aujourd'hui ?* »
11. Essayez de **supprimer les sources de distraction** pour l'enfant TCAF. C'est dur pour eux de réfléchir quand il se passe beaucoup de choses alentour. Par exemple, si d'autres enfants se préparent pour sortir dehors, il sera plus facile pour vous et l'enfant TCAF de partir avant ou après eux.
12. C'est important de **laisser un temps suffisant à l'enfant TCAF pour les transitions** d'une activité à une autre. Cela peut aider de régler un minuteur sur 3 mn, et d'expliquer à l'enfant que quand cela sonnera, ce sera l'heure d'arrêter de jouer et de se préparer pour l'école.
13. **Soulignez les bonnes décisions** de votre enfant : « *C'était très bien que tu ne courres pas après ta balle dans la rue ! Tu as pris une bonne décision. Je suis fière de toi.* »
14. Essayez de **rester calme et serein**. Si vous vous mettez en colère ou que vous perdez patience, votre enfant peut être stressé et perdu, et perdre le contrôle de son comportement.

AIDER VOTRE ENFANT TCAF À SE FAIRE ET GARDER DES AMIS

Il peut être difficile pour les enfants TCAF d'interagir avec les enfants de leur âge. Ils ont souvent un comportement social d'enfants beaucoup plus jeunes. Pour maîtriser leur vie quotidienne, les enfants TCAF doivent dépenser beaucoup d'énergie sur eux-mêmes. Parfois, cela les amène à manquer certains messages subtils des relations sociales. Par exemple, ils peuvent ne pas attendre leur tour, ou se tenir trop près des autres et rentrer dans leur « espace intime ».

Ils peuvent se sentir très solitaires et frustrés quand d'autres enfants ne veulent pas jouer avec eux.

Cela les met en danger d'être exploités ou persécutés par d'autres. En tant que parent, c'est dur de sentir que votre enfant ne s'intègre pas. Voici quelques trucs pour aider votre enfant à être plus conscient de la manière dont des amis se comportent entre eux.

D'abord quelques exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

Un enfant TCAF est tout seul dans la cour de l'école. Les autres enfants l'ignorent.

Ce qui se passe :

Cet enfant ne sait pas comment demander à faire partie d'un groupe. Il trouve difficile le simple fait de se joindre aux autres. Les autres ne font pas l'effort de l'intégrer. Il faut l'aider à trouver quoi dire pour se joindre à un groupe.

Exemple 2 :

Quand votre enfant TCAF de 10 ans revient de l'école, il veut jouer avec l'enfant de 6 ans du bout de la rue, et pas avec son voisin de 10 ans. Il se sent plus à l'aise avec l'enfant de 6 ans, et il préfère ses jeux à lui.

Ce que vous pouvez faire :

Votre enfant peut tout simplement ne pas être capable de jouer avec des enfants de son âge. Évitez les situations où son niveau de maturité plus faible le met en difficulté, comme dans les sports de compétition.

Exemple 3 :

Votre garçon de 7 ans est à la piscine et il essaye de se joindre à un groupe d'adolescents qui sautent du plongeur.

Ce que vous pouvez faire :

Il ne comprend pas que les ados ne le veulent pas. Aidez votre enfant à **sentir la communication non verbale** et les expressions faciales. Regardez ensemble des photos de personnes dans des livres ou des magazines et demandez-lui ce qu'il pense que les gens pensent ou ressentent. Expliquez comment les gens « parlent » de nombreuses façons, et pas seulement avec des mots. Faites des jeux de rôles ensemble et voyez si votre enfant arrive à reconnaître les émotions que vous exprimez.

QUELQUES TRUCS POUR L'AMITIE :

1. Trouvez des jeux et **activités de groupe** qui aident à construire des capacités relationnelles. Des groupes sûrs et supervisés comme les Scouts, les Guides, les groupes de natation ou de patinage sont très bien.
2. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant ait beaucoup d'amis. **Un ou deux amis proches** qui le connaissent depuis plusieurs années seront non seulement de bons amis, mais auront suffisamment d'affection pour lui pour l'aider à rester en sécurité.
3. **Surveillez votre enfant** quand il joue avec les autres. Comme ça, vous pourrez lui expliquer pourquoi les choses sont parties de travers, et ce qu'il peut faire la prochaine fois pour s'entendre mieux avec ses amis. Vous pourrez aussi protéger un enfant contre d'autres enfants qui sont trop rudes, voire cruels.
4. Les enfants TCAF se sentent au mieux dans un endroit connu et dans des situations prévisibles pour eux. Evitez les grandes fêtes et les nuits passées à l'extérieur, car ces occasions peuvent être déroutantes et écrasantes pour un enfant TCAF. Une nuit passée chez un ami dans sa propre maison serait le mieux. **Un anniversaire avec la visite de seulement deux amis** pour un temps limité aura plus de succès qu'une grande fête avec beaucoup d'enfants et beaucoup de bruit pendant longtemps !
5. Encore et toujours, enseignez-lui les bons comportements: **écouter, attendre son tour, ne pas parler en même temps que les autres, montrer de l'intérêt pour les autres** en leur posant des questions. Votre enfant aura besoin d'aide et de leçons sur tous ces aspects subtils des relations.
6. **Parlez aux professeurs** de votre enfant et demandez-leur de faire des efforts pour inclure votre enfant dans des activités et des groupes. Remerciez-les de leurs efforts. L'institutrice de votre enfant vous aidera plus sûrement si elle voit que vous prêtez attention à ses efforts particuliers.
7. Parfois, les enfants ne remarquent pas qu'ils sont différents. Même si nous savons qu'ils sont moins mûrs que leurs camarades, s'ils sont heureux comme ça, cela leur convient et c'est parfait.
8. Si vous voyez que **d'autres enfants sont méchants avec le vôtre**, vous serez peut-être amené à intervenir et à les arrêter. Essayez de le faire avec douceur, pour que votre enfant ne soit pas embarrassé. Ensuite, quand l'occasion se présente, dites aux enfants combien c'est super d'être tous différents, et comme ça serait ennuyeux si nous étions tous pareils. Demandez aux autres enfants comment ils se sentiraient s'ils étaient laissés de côté ou si on se moquait d'eux.
9. Dès leur plus jeune âge, les enfants apprennent beaucoup de leurs amis. Tous les parents ont besoin de garder un œil sur les amis que font leurs enfants. Comme d'autres parents, vous devrez peut-être **interdire à votre enfant de fréquenter certains enfants**, et être contents qu'ils soient avec d'autres.
10. **Surveillez**, surveillez, et surveillez. Gardez un œil en permanence sur votre enfant et leurs compagnons de jeux pour **pouvoir intervenir et les aider à calmer le jeu** au premier signe de surexcitation, de stress, d'épuisement, ou d'incompréhension.

AIDER VOTRE ENFANT À DISTINGUER LA RÉALITÉ DE L'IMAGINATION

Imagination

Tous les enfants racontent des histoires. Les enfants ont une vision du monde différente de celle des adultes. Mais les enfants TCAF ont du mal à faire la différence entre la réalité et l'imagination.

Votre enfant peut mentir, à maintes reprises à propos de beaucoup de choses. Mais il est probable qu'il ne le fait pas parce qu'il est un «sale gosse». Il peut avoir un problème avec sa mémoire à court terme, c'est pourquoi il essaie de «remplir les blancs».

Il peut essayer de vous faire plaisir en vous racontant des choses qu'il croit que vous souhaitez entendre. Seulement, il peut avoir une difficulté dans la pensée logique. A cause du fonctionnement de son cerveau, il peut vraiment croire aux mensonges qu'il vous raconte.

Cela peut être très frustrant et perturbant pour les parents et les tiers. Quelquefois, il est difficile de se sentir proche de quelqu'un que vous ne pouvez pas croire ou en qui vous ne pouvez pas avoir confiance.

Cette fiche-conseil vous donne quelques idées pour faire face et apprendre à votre enfant la différence entre la réalité et l'imagination.

Exemple 1:

Vous demandez à votre fils s'il s'est brossé les dents. Il dit qu'il l'a fait. Mais vous voyez que sa brosse à dents est encore sèche. Vous êtes furieux(se) parce qu'il semble avoir menti volontairement.

Ce qui se passe :

Il vous raconte la vérité comme il la voit: il s'est brossé les dents plusieurs fois dans le mois. A cause du fonctionnement de son cerveau, son repère dans le temps est différent du vôtre. Il ne fait pas le rapprochement avec ce qui s'est passé dans la dernière heure. Sa réponse montre qu'il traite l'information différemment.

Exemple 2:

La tante Marie a perdu 20 € en faisant la lessive. Le reste de la famille a été informé qu'il manquait de l'argent. Le lendemain, votre fille SAF trouve l'argent. Elle insiste en disant que les 20 € n'étaient pas ceux perdus, mais qu'elle les a trouvés dans la buanderie.

Ce qui se passe :

La fille SAF peut croire en son mensonge. Elle ne peut pas faire le rapprochement entre l'argent qu'elle a trouvé et celui perdu. Après tout, dans sa tête, cet argent est perdu, et celui qu'elle a trouvé ne l'est pas !

Et même quand quelque chose semble clair et évident pour vous, il se peut que ça ne le soit pas pour votre enfant. Vous aurez besoin de faire un effort sans cesse pour combler ses lacunes de compréhension. Par exemple, quand vous vous adressez à votre enfant, posez des questions comme: « *Est-ce que tu penses que Marie pourrait avoir fait tomber son argent par terre quand elle mettait ses vêtements dans la machine?*

Se pourrait-il que ce soit cet argent?

Se pourrait-il que tu aies trouvé l'argent que Marie a perdu?»

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER VOTRE ENFANT À DIRE LA VÉRITÉ :

1. Se peut-il que votre enfant vous dise quand il a fait une erreur ou menti? Il y a des fois où vous aurez besoin d'aider votre enfant à trier le vrai du faux. Cela l'aidera à avoir des relations sincères et honnêtes entre vous.
2. Apprenez à **donner une instruction très claire**, telle que: « *Va te laver les dents, s'il te plaît!* »
Un ordre clair est moins déroutant que de poser des questions.
3. Encouragez votre enfant à vous dire ce qui est vrai, mais pas à vous dire ce que **vous** voulez entendre.
4. **Encouragez votre enfant à raconter des histoires**, et félicitez-le pour son imagination. Dites-lui qu'il y a des bons et des mauvais moments pour inventer des choses. Donnez des exemples de la vie réelle.
5. Lisez des histoires à votre enfant tous les jours. De nombreux livres sont basés sur le fait de faire croire que l'histoire est vraie. **Faites dire à votre enfant quand il pense que l'histoire est vraie** ou quand elle est inventée. Si vous allez à la librairie, le libraire peut vous aider à choisir quelques bons livres qui correspondent à l'âge de votre enfant.
6. **Soyez vigilant sur ce que vous laissez voir**, lire et entendre à votre enfant. Votre enfant pourrait avoir beaucoup de problèmes à faire la différence entre la réalité et la fiction dans ce qu'il voit. Faites attention, un enfant pourrait croire que tout ce qu'il voit à la télé dans les émissions, les films et les jeux vidéo, est «réel». La musique et les dessins animés peuvent être très suggestifs et déroutants pour un enfant SAF. Certains jeux vidéo sont très violents et/ou très «sexuels», donc inappropriés pour les enfants. Prenez le temps de regarder la télé avec lui. Vous pourrez l'aider à différencier la fiction de la réalité.
7. Faites **attention au choix des jeux** auxquels vous autorisez vos enfants à jouer.
8. **Soyez le «cerveau externe»** de votre enfant. Sachez ce qu'il vient de faire, et ce qu'il aura besoin de faire ensuite. De cette manière, vous saurez ce qui s'est réellement passé et serez capable de guider votre enfant à se souvenir des faits.
9. Aidez les membres de la famille et l'équipe scolaire à comprendre que **votre enfant peut ne pas se souvenir** des choses comme elles se sont réellement passées. Soyez positif sur ce point, et suggérez quelques idées mentionnées ici. Faites cela avant qu'il y ait un problème, si vous pouvez.
10. Si vous attrapez votre enfant en train de mentir, **essayez de rester calme**. Si vous hurlez, il sera déconcentré et il sera plus dur de lui faire comprendre ce qu'il a mal fait.
11. Chaque enfant a besoin d'être aimé pour aimer. Si vous **parlez avec compassion**, il peut être plus enclin à vous écouter.

AIDER LES ENFANTS TCAF À MAÎTRISER LEURS SENSIBILITÉS

Sensibilités

Certains enfants TCAF sont très sensibles au toucher, au mouvement, à la lumière ou au bruit. A cause de la façon dont marche leur cerveau, les enfants TCAF peuvent être si absorbés par ce qu'ils entendent, voient et sentent par leur peau qu'ils **n'arrivent pas à se concentrer sur d'autres choses**. Quand les enfants ont des sens hyper-sensibles, ils peuvent avoir besoin de faire la sourde oreille. Ou ils peuvent faire l'idiot ou agir mal quand ils essaient d'arrêter la source de ce qui les énerve. Ceci peut être très difficile à vivre pour les parents, en particulier en public.

Il est important de se rappeler que certains enfants TCAF ont des sens qui ne marchent pas bien ou qui sont engourdis. Ils n'arrivent pas à dire quand ils ont chaud ou froid. Et certains peuvent ne pas sentir la douleur comme d'autres enfants. Essayez d'aider ces enfants à s'habiller comme il convient selon la météo, et vérifiez qu'ils ne sont pas malades ou qu'ils ne se blessent pas.

Voici quelques exemples et stratégies de la vraie vie...

Exemple 1 :

Une mère amène son enfant à la bibliothèque voir un spectacle de marionnettes. Toute la semaine, ils ont voulu y aller ! Mais quand ils arrivent, la pièce est bruyante et pleine de gens, et l'enfant devient nerveux. Il se bouche les oreilles, puis s'énerve encore plus, et il commence à hurler « taisez-vous ! » aux enfants autour de lui.

Ce que vous pouvez apprendre :

Cet enfant est hyper-sensible aux sons. Le bruit dans une pièce pleine de monde est trop pour lui. Il essaie de s'en sortir en se bouchant les oreilles. Sa sensibilité au bruit l'énerve.

Exemple 2 :

Une enfant de 7 ans enlève ses chaussettes dès qu'elle rentre de l'école. Parfois, elle enlève ses chaussettes à l'école. Quand on lui demande pourquoi, elle répond : « *je ne peux pas les supporter* ».

Ce que vous pouvez apprendre :

Elle est hyper-sensible aux vêtements qu'elle porte. Elle sent même la petite couture d'une chaussette et ne peut évacuer cette sensation. Cela veut dire qu'elle est absorbée par les vêtements qui la gênent et par rien d'autre. **Il faut qu'elle porte des vêtements confortables pour elle.**

QUELQUES TRUCS POUR S'ADAPTER AUX SENSIBILITES:

Essayez de trouver à quoi votre enfant réagit pour pouvoir éviter la source de sa gêne.

Essayez de ne pas aller dans des lieux où il sera trop stimulé par la lumière, le bruit, etc... Vous pouvez aussi être prévoyant et préparer des lunettes de soleil ou un casque anti-bruit. Si un enfant montre des signes d'hyper-sensibilité et semble sur le point de faire une crise, partez avant que la crise ne se déclenche. Quand il ou elle grandit, on peut lui apprendre pourquoi il se sent hyper-sensible, et comment éviter ces situations. Un thérapeute pourra suggérer des exercices ou des moyens pour réduire la sensibilité de l'enfant.

Sensibilité au bruit :

15. Si vous devez aller dans des lieux publics comme des centres commerciaux ou des restaurants, **choisissez des moments calmes de la journée**. Il y a moins de gens tôt le matin.
16. **Tenez la main** de l'enfant pour l'aider à se calmer malgré le brouhaha autour de lui. Prévoyez de **ne pas rester longtemps** sur place.
17. **Baissez le son** de la télévision, de la radio, du téléphone, etc... Ne mettez pas la télévision et les jeux vidéo dans la même pièce : c'est trop de sons à la fois pour l'enfant TCAF.

Sensibilité à la lumière :

8. Si l'enfant est sensible à la lumière, proposez-lui **des lunettes de soleil**, des sur-lunettes teintées, ou un grand **chapeau**.
9. Utilisez de la **lumière tamisée** quand vous le pouvez.
10. **Evitez les lumières clignotantes** ou vacillantes comme celles des arbres de Noël. Evitez les émissions de télévision, les films et les jeux vidéo qui utilisent des lumières clignotantes et des objets clignotants pour attirer l'attention sur l'écran.

Sensibilité au toucher :

5. **Lavez tous les vêtements neufs** plusieurs fois avant de les lui faire porter.
6. **Retournez les chaussettes** et les gants pour que les coutures ne gênent pas votre enfant.
7. Le confort est la chose la plus importante pour votre enfant. Achetez des **vêtements doux au contact**, et évitez ceux qui sont raides et grattants. **Enlevez toutes les étiquettes**. La literie doit être confortable pour l'enfant : certains enfants aiment des couvertures lourdes, même en été, alors que d'autres préfèrent des couvertures légères, même en hiver.

Pour certains enfants, **un toucher ferme** est mieux ressenti qu'un toucher léger. Certains aiment leurs cheveux bien lissés, alors que d'autres aiment une sensation ferme de brosse; Trouvez le type de toucher que votre enfant préfère.

AIDER UN ENFANT OU ADO TCAF À COMPRENDRE LE TEMPS

Le temps

Comprendre le temps est difficile pour les gens atteints de Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale. Le temps est une idée abstraite. Le temps peut être un instant, comme quand on lit l'heure sur une horloge murale, ou une durée qui s'écoule, comme quand on joue pendant 30 mn avant le dîner. Il y a aussi le fait d'être à l'heure, en avance ou en retard ! Le temps implique des nombres, et des nombres peuvent être très perturbants. Les gens affectés par le TCAF apprennent mieux quand ils peuvent voir et toucher les choses, ... et le temps ne peut être ni vu, ni touché !

Voici quelques exemples réels et quelques trucs :

Exemple 1 :

Une mère explique à son fils TCAF qu'il pourra faire du vélo après le déjeuner. L'enfant a vraiment envie de faire du vélo ; alors, il se fait un sandwich au beurre de cacahuètes en guise de déjeuner, et il part en vélo à 9h30 du matin !

Ce qui se passe :

La mère a donné des instructions simples et claires. L'enfant savait qu'il ne pourrait pas partir en vélo jusqu'à ce qu'il ait déjeuné. Donc, il a fait à déjeuner, a mangé, et il est parti. La mère avait dit « l'heure du déjeuner » en pensant à l'après-midi, donc après 12 h. L'enfant, lui, avait compris qu'il fallait qu'il mange d'abord !

Ce que vous pouvez faire :

Si votre enfant sait lire l'heure, dites-lui : « *tu pourras prendre le vélo à 1 h de l'après-midi* » au lieu de « *après le déjeuner* ». Beaucoup de montres ont des alarmes simples qu'on peut régler pour sonner et annoncer à l'enfant quand il peut faire une activité.

Exemple 2 :

Votre enfant vous demande sans arrêt quand un événement va avoir lieu, par exemple : « *C'est quand, les dessins animés ?* », « *Quand est-ce qu'on dîne ?* », « *Quand est-ce que Papa rentre ?* ». Vous devenez folle car il pose les mêmes questions 20 fois par jour !

Ce qui se passe :

Un enfant TCAF n'a pas d'horloge interne. Le temps qui passe, 10 mn ou 1 heure lui font le même effet. Il regarde l'horloge du four et elle dit 8:00. Il ne sait pas si cela veut dire 8h du matin ou du soir. Il a besoin d'aide pour organiser sa journée. Beaucoup d'enfants TSAF gardent des choses « coincées dans leur tête », ce qui les conduit à reposer sans cesse la même question.

Ce que vous pouvez faire :

Pour certains, une montre numérique est beaucoup plus simple à comprendre qu'une montre à aiguilles. Pour d'autres, une montre à aiguilles sera au contraire plus "visuelle". Observez votre enfant! Soyez très cohérent dans la façon dont vous dites l'heure à votre enfant. Nous comprenons que « 12 heures 45 », et « une heure moins le quart » désignent la même heure, mais il pourrait croire que vous parlez de deux heures différentes.

DES TRUCS POUR AIDER VOTRE ENFANT À COMPRENDRE LE TEMPS:

1. **Etablissez des routines** (séquences de tâches) qui aideront à développer des habitudes. Ces habitudes serviront en lieu et place de l'horloge interne.
2. **Utilisez un minuteur** pour certaines tâches comme se doucher ou se brosser les dents. Montrez à l'enfant comment régler le minuteur. Utilisez un minuteur ou l'horloge du four pour rappeler à l'enfant quand il est l'heure de ramasser ses jouets ou d'aller au lit.
3. **Ecrivez l'heure à laquelle l'enfant doit partir** à l'école. Collez le papier sous l'horloge du four. Dites à l'enfant : « *quand les nombres concordent, il est temps de partir à l'école* ».
4. **Comparez l'écoulement du temps à une action familière** que l'enfant peut comprendre : « *Pour aller chez Grand-Mère, il nous faudra le même temps que pour regarder Tom et Jerry* ».
5. **Utilisez la radio ou la télé** pour aider l'enfant à comprendre quand il faut faire quelque chose. « *Ce sera l'heure de partir quand les dessins animés seront finis.* » ou bien : « *Nous continuons à nettoyer pendant encore une chanson* ».
6. **Reliez les heures de la journée à des activités**, comme brosser les dents avant d'aller au lit, ou faire la vaisselle après le petit déjeuner. Cela aidera l'enfant à développer de bonnes habitudes pour toute sa vie.
7. Le TCAF entraîne une mauvaise mémoire. Enseignez à votre enfant à **écrire ses rendez-vous dans un agenda** ou sur un assistant numérique pour pouvoir s'y reporter souvent dans la journée.
8. **Soyez le « cerveau externe »** de votre enfant. Il a besoin de votre aide pour savoir quoi faire et quand il doit le faire.

COMMENT STRUCTURER LA VIE POUR UN ENFANT TCAF

Les enfants avec le TCAF ont souvent des difficultés dans la vie en l'absence de structure. Quand nous structurons notre journée, nous arrangeons nos occupations dans un ordre logique pour nous. Certains se lèvent tôt et se couchent tôt. D'autres se lèvent tard et se couchent tard. Nous aimons faire ce qui marche bien pour nous et qui nous aide dans nos tâches quotidiennes.

Un enfant TCAF a besoin de structure pour l'aider dans toutes les activités quotidiennes. L'utilisation de rappels est utile pour structurer la vie quotidienne. Ces rappels peuvent jouer le rôle de « cerveau externe ». Tous les accessoires comme des **agendas, des panneaux muraux, des minuteurs, des rappels oraux et des agendas** nous aident à donner du sens à notre journée.

Voici quelques exemples réels sur la manière de structurer la vie à la maison:

Exemple 1 :

Une enfant TCAF joue dans le jardin. Son père l'appelle en lui disant qu'il est temps d'aller chez le docteur. On a dit plusieurs fois à l'enfant que nous irions chez le docteur aujourd'hui. L'enfant s'énerve et ne veut pas y aller. Elle refuse de quitter le jardin.

Ce qui se passe :

L'enfant a du mal se rappeler qu'elle a un rendez-vous, et s'énerve car elle ne veut pas arrêter de faire quelque chose qui lui plaît dans le jardin. Peut-être elle n'a pas compris les mots qu'on a utilisés pour lui parler du rendez-vous. Souvent, une enfant TCAF ne comprend pas les jours de la semaine ou les heures de la journée sans rappels extérieurs. Elle ne comprend pas que la plupart des rendez-vous doivent être réservés à l'avance pour une heure donnée dans la journée.

Comment aider :

Quand votre enfant se lève le matin, utilisez des rappels à la fois verbaux et visuels pour lui mettre en tête le rendez-vous. Aidez-la à comprendre à quelle heure est le rendez-vous. Utilisez des mots qu'elle comprend comme : « après le petit-déjeuner », « avant la récréation du matin », ou après son émission préférée à la télévision. Rappelez-lui plusieurs fois. Ecrivez-le dans son agenda scolaire ou **au dos de sa main**. Si vous utilisez un calendrier mural, écrivez-le de façon à ce qu'elle voit quand sera le rendez-vous.

Exemple 2 :

Un enfant TCAF veut manger tout le temps et demande sans arrêt quand est le prochain repas. Maman a dit que le déjeuner serait prêt dans une heure, et pourtant il continue à demander à manger.

Comment aider:

Utilisez des **rappels visuels pour les heures de repas**. Quand un repas se termine, montrez à l'enfant sur un schéma de la journée quand se situe le prochain repas. Enseignez à l'enfant que nous prenons nos repas à des heures précises. Il vous faudra peut-être surveiller les quantités qu'il mange.

DES TRUCS POUR STRUCTURER LA VIE À LA MAISON:

1. **Les heures de repas** sont un excellent moyen de rythmer la journée. Planifiez vos repas toujours à la même heure. Par exemple, petit-déjeuner à 7h00, en-cas à 10h, déjeuner à midi.

Le fait de fixer cette structure peut diminuer le stress de l'enfant à propos de la nourriture. L'enfant peut aussi apprendre à voir la structure de la journée en utilisant les heures de repas comme marqueurs. Vous pouvez spécifier qu'une activité a lieu « avant le déjeuner » ou « après le dîner ».

2. **Un planning hebdomadaire** avec des images peut aider les enfants TCAF à comprendre les jours de la semaine. Il est utile de couper la journée en trois parties : matin, après-midi, et soirée. Vous pouvez poser une image d'une activité sur le jour et le moment où elle a lieu. Par exemple, une image d'église le dimanche matin, ou une image de l'enfant en kimono de judo le lundi soir. Cela aidera l'enfant à se rappeler l'activité.
3. Gardez **la même organisation d'activités pour tous les jours**. Les enfants TCAF sont très sensibles à la routine et la structure. Or, c'est l'école qui structure à la journée. Rester debout très tard les week-ends ou en vacances peut perturber votre enfant. Cela peut conduire à des choix ou des comportements malheureux pour toute la famille.
4. Quand votre enfant pose sans arrêt des questions sur une activité, faites-le regarder sur le planning, et demandez-lui de vous dire quelle activité est affichée. Chaque fois qu'il demande, **faites-le vérifier le planning**. Vous pouvez aussi lui assigner la tâche de vérifier le planning et de vous dire quel est son horaire. Cela lui apprend à utiliser le planning comme « cerveau externe ».
5. Les activités de la famille peuvent avoir un **code couleur** : toutes les activités pour Laura sont en bleu, et toutes celles pour Marion en rouge. Les activités de Maman sont en vert, et celles de Papa en orange.
6. Quand il faut changer d'activité, les enfants TCAF ont besoin de temps pour s'adapter. **Prévenez votre enfant de tout changement** dans les plans.

En aidant votre enfant par la structuration de sa journée, **vous lui donnerez une meilleure compréhension du temps qui passe**, jours de la semaine, semaines dans l'année, et même les saisons dans l'année.

AIDER LES ENFANTS TCAF EN CAMP DE VACANCES

Des camps de vacances, que ce soit des centres aérés où on passe la journée, ou des colonies de vacances où on campe, peuvent être amusants et excitants. Ce sont de très bons moyens pour que les enfants explorent le monde. Cependant, les enfants TCAF ont des difficultés avec l'environnement moins structuré d'un camp. Ils peuvent trouver dur de ne plus être dans leur maison avec les routines auxquelles ils sont habitués. Rencontrer de nombreux nouveaux enfants et adultes est stressant pour un enfant TCAF. Tous ces stress peuvent entraîner un comportement de l'enfant difficile à comprendre pour nous : certains sont agressifs, d'autres vous répondent, ou envahissent votre espace. Certains posent des questions et parlent sans arrêt. D'autres au contraire se referment car ils se sentent dépassés par tout ce qui se passe.

Le temps libre non surveillé peut créer des problèmes. L'excitation et l'énergie élevée des activités peuvent être difficiles. Cela ne veut pas dire que les enfants TCAF ne peuvent pas participer à un camp, mais qu'ils ont besoin de soutien et de compréhension pour bien profiter de leur camp.

Voici quelques exemples réels et des trucs sur les camps de vacances:

Exemple 1 :

Une campeuse veut être utile. Tous les matins, elle se lève très tôt et passe l'aspirateur dans le bungalow pendant que les autres dorment et que le surveillant est pris en réunion.

Ce qui se passe :

Cette enfant a envie d'être aimée, et elle pense qu'en faisant des corvées en plus, les enfants de son groupe l'aimeront plus. Elle sait que sa maman est contente quand elle passe l'aspirateur à la maison. Elle ne comprend pas que de réveiller ses camarades très tôt va les énerver.

Comment aider :

Un enfant non surveillé signifie en général des problèmes ! **Faites en sorte qu'il y ait toujours un responsable** dans le bungalow. Le TCAF entraîne souvent l'enfant à être impulsif et faire des choix peu judicieux. Un enfant TCAF tend à vivre « dans l'instant » et à ne pas voir pourquoi ses actions peuvent énerver les autres.

Exemple 2 :

Un enfant est assis dans un coin tout seul alors que les autres s'amuse bien à faire de la peinture. Il est simplement assis là et a l'air de ne pas vouloir être avec les autres. Certains des enfants pensent qu'il est fâché avec eux ou qu'il ne les aime plus.

Ce qui se passe :

L'enfant TCAF a probablement raté une partie ou la totalité des instructions. Il ne sait pas où il doit être ou ce qu'il doit faire. Plus il voit les autres s'amuser, plus il est en colère contre lui-même. Il voudrait les rejoindre, mais il est trop perdu pour savoir comment faire.

Comment aider :

Demandez aux moniteurs **d'être très clairs dans les consignes et de montrer aux enfants** les différentes étapes de l'activité.

DES TRUCS POUR REUSSIR DANS UN CAMP DE VACANCES:

1. Choisissez **le camp le plus structuré possible**. Téléphonnez-leur pour leur poser des questions sur leurs programmes. Demandez-leur quel type de structures et de routines ils ont.
2. **Dites au directeur du camp que votre enfant a le TCAF**, et expliquez-lui ce que cela entraîne pour votre enfant. Proposez-lui de répondre à toutes les questions et de lui envoyer de l'information sur le TCAF. Faites savoir aux gestionnaires du camp qu'ils peuvent contacter notre association pour que les moniteurs se renseignent sur le TCAF, se préparent et planifient.
3. Surveillance, surveillance, surveillance. **Surveillez tout le temps, même durant les temps libres**. Les règles et la surveillance gardent tout le monde en sécurité. La surveillance aidera l'enfant à suivre les règles.
4. Les moniteurs et responsables doivent **rencontrer l'enfant dès son arrivée au camp**, et avoir des plans d'action en place.
5. **Un système de « pote » peut être mis en place**, avec un jeune plus âgé ou un conseiller pour apporter à l'enfant TCAF un complément d'aide et le sécuriser.
6. Les instructions verbales doivent être simples et courtes. **Dites clairement à l'enfant ce qu'il doit faire**, plutôt que ce qu'il ne doit pas faire.
7. Soyez cohérent et clair sur les règles. Il faut qu'il y ait **le moins de règles possibles**, mais pour que tous soient en sécurité, il faudra quelques règles.
8. Soyez prêt à **démontrer et répéter les instructions autant que nécessaire**. Des instructions sont nécessaires dès qu'on présente une nouvelle activité, car l'apprentissage est plus long avec les enfants TCAF.
9. Les **punitions** pour les actions déplacées doivent être **immédiates et de courte durée**. Les enfants TCAF ont une mauvaise compréhension du lien entre cause et effet.

Profitez de la créativité des enfants TCAF. Ils peuvent être très bons dans certaines activités, comme **les travaux manuels ou le théâtre**.

COMMENT AIDER LES ADOS TCAF À GERER L'ARGENT

Gérer l'argent peut être très déroutant pour les gens affectés par le TCAF. L'argent et la valeur de l'argent sont difficiles à comprendre. 15 € pour une barre de chocolat et 15 € pour une nouvelle paire de chaussures peuvent paraître être deux bons prix pour un ado ou un adulte TCAF. L'argent est un concept abstrait. Cela signifie que, bien que vous puissiez toucher l'argent et le tenir dans vos mains, ce que cet argent peut acheter ou faire est un **concept**.

1. Combien vaut réellement quelque chose?
2. Que se passe-t-il si vous ne payez pas votre note de téléphone et que votre téléphone est coupé ?
3. Pourquoi devrions-nous épargner de l'argent?
4. Comment sort-on de l'endettement ?

Cette fiche donne quelques pistes pour savoir comment vous pouvez guider et enseigner à un ado la gestion de l'argent.

Mais d'abord quelques exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

Une fille de 14 ans prête de l'argent à une amie. Elle est surprise et perdue quand elle ne récupère pas l'argent. Ce n'est pas la première fois qu'elle perd de l'argent de cette façon.

Comment vous pouvez l'aider :

C'est acceptable de laisser cette jeune fille faire ses erreurs en « prêtant » de petites sommes. Si elle est "fauchée" parce qu'elle ne récupère jamais l'argent qu'elle prête, peut-être apprendra-t-elle que prêter de l'argent n'est pas une bonne idée. Si elle n'apprend pas de ses erreurs, enseignez-lui comme règle qu'elle doit demander à un de ses parents ou à un ami de confiance avant de prêter de l'argent à quiconque.

Exemple 2 :

Un ado a des chaussures de course qui valent 100 € et il les revend à un ami pour 5 €... Il ne comprend pas pourquoi il a mal fait.

Ce que vous pouvez faire :

Allez avec l'ado, et demandez-lui de récupérer ses chaussures en rendant les 5 €. Expliquez-lui qu'on ne vend pas ses propres affaires à d'autres personnes sans demander à un des parents ou à un adulte de confiance.

QUELQUES CONSEILS POUR LA GESTION DE L'ARGENT:

Les ados TCAF vivent « dans l'instant ». Cela signifie que quand ils veulent quelque chose, ils ne pensent pas à leurs erreurs passées, ni que ce qu'ils font affectera leur avenir. Vous devrez être patient et expliquer encore et toujours comment dépenser l'argent intelligemment. Vous pouvez donner l'habitude à votre ado TCAF de réfléchir avant de dépenser son argent.

Si votre ado (fille ou garçon) vit à la maison :

1/ Vous pouvez l'aider à comprendre la valeur de l'argent. Allez **faire les courses** ensemble. Donnez-lui une liste de choses dont la famille a besoin, et dites-lui qu'elle n'a que 20 € à dépenser. Faites-lui écrire la valeur des objets qu'elle met dans son caddy, et faites-lui additionner les prix sur une calculette. Cela lui permettra de réaliser que toute nourriture qu'elle met dans le caddy coûte de l'argent. Ensuite, vous pouvez l'aider à choisir de la nourriture saine qui rentre dans son budget.

2/ Enseignez à votre ado TCAF à écrire dans un cahier quelles factures doivent être payées et quand. Cela deviendra son **livre de comptes**. Faites-lui écrire quand il dépense de l'argent pour ses factures, sa nourriture, ses vêtements, ses médicaments, ou ses loisirs. Agrafez une enveloppe au dos du cahier pour y ranger tous les reçus. Essayez de lui faire prendre l'habitude de noter les totaux dans son cahier. Il est important de conserver le cahier toujours au même endroit. Apprenez-lui à se faire aider pour son budget par une personne de confiance de la famille ou de ses amis.

3/ Ne lui donnez **pas de grosses sommes** d'argent à dépenser en une seule fois. Si elle reçoit des cadeaux en argent à Noël ou son anniversaire, aidez-la à les dépenser intelligemment. Si elle insiste pour acheter un objet cher comme une chaîne stéréo, faites-la épargner le prix correspondant pendant un mois sur son compte bancaire. Cela lui donnera le temps de réfléchir à deux fois avant de dépenser beaucoup. Félicitez-la quand elle prend de bonnes décisions.

4/ Faites en sorte que votre ado dépense une partie de l'argent qu'elle gagne ou qu'elle reçoit en argent de poche **pour des choses nécessaires**. Cela l'aidera à comprendre que le shampoing, les vêtements, et les friandises coûtent tous de l'argent.

5/ **Faites payer à votre ado ses factures** : abonnement à un magazine, note de téléphone ou d'internet. Quand la facture arrive à son nom, aidez-le à la lire, et à trouver combien il faut payer et à quelle date cela doit être payé.

6/ Enseignez à votre ado l'usage d'une cabine téléphonique, d'une laverie automatique, ou comment payer un trajet en bus ou en taxi. Enseignez-lui comment rechercher un numéro de téléphone dans l'annuaire papier plutôt que d'appeler un service payant pour le trouver. Enseignez-lui à rendre à l'heure les vidéos ou les jeux électroniques loués. Montrez lui comment la note s'allonge vite à chaque jour de retard.

7/ Enseignez à votre ado qu'il **revient moins cher d'acheter la nourriture en gros**, par exemple 80 € pour deux semaines, plutôt que d'aller manger tous les jours à l'extérieur pour 5 € par repas.

8/ Quand votre ado s'apprête à quitter la maison, mettez en place un **système de soutien**. Elle aura besoin de **savoir qui appeler** chaque fois qu'elle a besoin d'aide. Assurez-vous qu'elle **prend son livre de comptes** avec elle, et continuez à vérifier qu'elle **paye bien ses factures**.

9/ Laissez votre ado **libre de faire de petites erreurs**, mais essayez de ne pas le renflouer. Nous apprenons tous de nos erreurs. Les ados et adultes TCAF ont besoin de faire plus d'erreurs, avant de comprendre et de se rappeler.

Les enfants et ados TCAF ont souvent du mal à comprendre ce que signifie « propriété ». Il y a plusieurs raisons à cela. D'abord, comme ils vivent « dans l'instant », s'ils voient quelque chose qu'ils veulent et que la chose est disponible, ils la prennent. Ou bien, à cause de problèmes de mémoire à court terme, ils peuvent ne pas se rappeler l'avoir prise. Ou ils peuvent penser que c'est à eux ou que quelqu'un la leur avait donnée. Ils peuvent aussi mentir et nier un vol car ils ont peur d'avoir des problèmes. Enfin, comme chaque jour est nouveau et différent pour quelqu'un avec le TCAF, l'enfant ou l'ado peut ne pas se rappeler qu'il avait volé avant et que ce n'était pas une chose à faire.

C'est difficile de savoir quoi faire quand un enfant ou ado TCAF vole quelque chose. Est-ce qu'il vole car il est mal intentionné, ou parce qu'il n'a pas compris que c'était mal de prendre des choses qui appartiennent à d'autres ? Vous devrez utiliser votre jugement au cas par cas. Et vous devrez lui enseigner encore et toujours ce que signifie la propriété.

Voici quelques trucs sur ce que vous pouvez faire et des exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

Un enfant voit une veste bleue qu'il lui plaît à l'école. Il la prend et la porte.

Ce qui s'est passé:

La veste ne semble pas appartenir à quelqu'un. Il ne s'occupe pas de savoir à qui elle est. Apparemment à cet instant, elle n'est à personne, et sa pensée est basée « dans l'instant ». A cause de la façon dont marche son cerveau, il ne pense pas à la suite, et à ce qui se passera quand le propriétaire de la veste le verra la porter.

Exemple 2 :

Une ado TCAF demande à sa grande sœur si elle peut porter son sweater. La sœur dit oui, mais elle suppose qu'elle est en train de lui prêter le sweater, et pas de le donner à sa petite sœur. Or, celle-ci ne le lui rend pas. Elle affirme que c'est maintenant le sien et que sa grande sœur le lui a « donné ».

Comment aider :

Les gens qui entourent cette ado doivent être très clairs quand ils prêtent quelque chose : « *Oui, tu peux emprunter mon sweater pour la danse. Mais tu devras me le rendre demain. Ce n'est pas un cadeau à garder.* »

Exemple 3 :

Des enfants sont sur le terrain de jeux. L'une d'eux a une corde à sauter. Une autre enfant TCAF prend la corde à sauter et la met dans son sac à dos.

Comment aider :

L'enfant TCAF veut la corde à sauter et bien qu'elle appartienne à quelqu'un d'autre, elle la prend. C'est quelque chose qu'on attendrait d'un enfant de 2 ans, et cela peut-être l'âge auquel fonctionne cette enfant. Répétez-lui encore et toujours comment fonctionne la propriété : décrivez les choses comme « *ta veste, mon portefeuille, la corde à sauter de Jeanne* ».

DES TRUCS À ENSEIGNER SUR LA PROPRIÉTÉ:

1. La plupart des enfants vont prendre une chose qui ne leur appartient pas au moins une fois quand ils sont petits. C'est aux parents ou à l'éducateur de leur enseigner la propriété et ce qui est bien ou mal. **Soyez patients**. La propriété est une chose difficile pour les enfants et ados TCAF.
2. Si votre enfant prend quelque chose qui ne lui appartient pas, **demandez-lui comme elle se sentirait** si son jouet préféré ou ses chaussures étaient volées. Aidez-là à comprendre que personne n'aime voir ses affaires volées.
3. Si votre enfant prend quelque chose qui ne lui appartient pas, assurez-vous qu'**elle le rend avec des excuses**. Entraînez là à trouver la façon de s'excuser. Allez avec elle pour l'aider.
4. **Marquez les affaires** de votre enfant avec une étiquette. Par exemple, tout ce qui a une étiquette bleue lui appartient. Si les choses n'ont pas la bonne étiquette, il ne doit pas les prendre ou les utiliser.
5. Si votre enfant prend quelque chose qui n'est pas à lui, **ne vous embarquez pas dans des discussions**. Dites simplement : « *ceci appartient à ...* » et faites lui rendre l'objet. Le vol doit être traité avec rapidité, fermeté, et il faut lui faire tirer les conséquences appropriées.
6. Les choses de valeur ne doivent pas être laissées à un endroit où l'enfant pourrait les trouver. **Mettez sous clé les appareils photos, l'argent** ou les bijoux, ou les collections de timbres, ou de pièces de monnaie.
7. Les magasins et centres commerciaux ne sont pas des endroits où les enfants et ados doivent traîner. Une bonne règle est : **accompagnez-les toujours quand ils vont dans un magasin**. Le vol à l'étalage peut être un gros problème pour les enfants et ados TCAF.
8. Surveillez, surveillez, surveillez. **Les enfants et ados TCAF doivent être surveillés** à la maison, à l'école, pendant leur temps libre, ... et **tout le temps** !

GERER LES CHANGEMENTS AVEC LES ENFANTS ET ADOS TCAF

La vie est pleine de changements. Pour les enfants et les ados, ce sont les adultes qui contrôlent beaucoup de changements. Déménager, changer d'école, changer de classe ou de professeurs, des changements dans la famille ou le passage en classe supérieure sont des changements que les enfants rencontrent souvent. Mais pour des enfants ou des jeunes TCAF, le changement peut être très difficile à vivre. En plus des grands changements, ils peuvent être très perturbés par des changements quotidiens comme le fait d'interrompre leur activité pour aller manger. Il y a beaucoup de façons d'aider votre enfant ou ado à aborder les changements.

Voici quelques exemples de la vraie vie et les trucs associés ...

Exemple 1 :

A l'école, une fille TCAF travaille sur ses maths. L'institutrice dit à tous ses élèves d'arrêter et de se préparer pour le cours de gym. La fille TCAF commence à crier qu'elle n'a pas fini ses maths !

Ce qui se passe :

C'est difficile pour cet élève de commencer ses maths et ensuite d'avoir à s'arrêter. Changer d'une activité à une autre est plus dur pour elle que pour un autre élève. Cela aiderait que l'institutrice la **prévienn**e à l'avance quand un changement va se produire dans la classe.

Exemple 2 :

Une ado TCAF est conduite en voiture vers la maison d'un ami. En chemin, elle demande sans arrêt dans quelles rues on va passer et à quels carrefours on tournera.

Ce qui se passe :

Elle veut être sûre d'arriver à la maison. Elle est nerveuse car elle ne maîtrise pas le trajet, et elle pense qu'il n'y a qu'une seule « bonne » façon d'arriver à la maison.

Exemple 3 :

Un jour, une enfant TCAF arrive en retard à l'école. Elle est vraiment en colère d'être en retard. Mais au lieu de rentrer dans la classe, elle reste debout juste après la porte et ne peut plus bouger.

Ce qui se passe :

Etre en retard a changé son habitude. Elle ne sait pas quoi faire, alors elle ne fait rien. Elle raisonne de façon concrète. C'est difficile pour elle de résoudre ce problème : que faire maintenant ? Si elle pend son manteau habituellement à 8h50 et qu'il est 9h05, que doit-elle faire ?

QUELQUES TRUCS POUR AIDER À GERER LE CHANGEMENT:

1. **Créez des routines** pour que votre enfant sache ce qui va arriver ensuite dans la journée. Essayez de vous tenir scrupuleusement à ces routines. Ainsi, quelle que soit la quantité de changements dans leur vie, leur vie à la maison sera sécurisée. **La structure aide à diminuer le stress.**
2. Pour de jeunes enfants, il est utile d'**afficher un tableau des activités quotidiennes** illustrées par des images. (Beaucoup de maternelles et accueils de jour ont des tableaux illustrés).
3. **Prévenez votre enfant** si la routine doit changer. Certains enfants auront besoin d'être prévenus avec une journée entière d'avance, d'autres se contenteront de quelques minutes.
4. Parfois, les plans changent. Parlez à votre enfant ou ado de **ce qui pourrait arriver** si les choses ne se passent pas comme vous le souhaitez. Par exemple, « que ferons-nous si la voiture n'est pas réparée demain ? »
5. Parfois, il est pertinent d'anticiper des problèmes. **Parler à votre enfant d'un plan B** ou C peut lui montrer que les décisions doivent être flexibles. Par exemple, « Comme notre voiture tombe tout le temps en panne, est-ce que tu crois que nous devrions prendre un abonnement de bus ? » Ayez un plan B et un plan C aussi.
6. **Découpez les changements en petites étapes.** Par exemple, « D'abord, tu dois laisser tes jouets » ; « OK, maintenant, on se brosse les dents » ; « Bien, maintenant, voilà ton pyjama ». Une longue liste de choses à faire est très perturbante pour des enfants et ados TCAF.
7. Les instructions doivent être simples et claires. **Il faut se regarder dans les yeux.**
8. Un **compte à rebours** peut aider pour des enfants jeunes. Par exemple « Encore 5 minutes de jeu, et on va prendre le bain, ...encore 3 minutes,... c'est l'heure de poser les jouets : ton bain est prêt ».
9. **Un minuteur peut aider** votre enfant à voir combien de temps il reste pour une certaine activité. Par exemple, si vous lui dites qu'il a 15 minutes pour faire ses devoirs, il entendra la sonnerie quand le temps est terminé.
10. Quand vous le pouvez, **laissez votre enfant finir** ce sur quoi il travaille. Certains enfants ont vraiment besoin et aiment avoir le temps de finir ce qu'ils font. Ils apprécient de faire les choses à leur rythme et aiment finir un projet.
11. **Préparez tout la veille.** Ayez les vêtements d'école sortis et prêts à mettre, et les cartables prêts pour le départ.
12. Utilisez des photos de personnes et de lieux pour préparer votre enfant à un changement de classe, ou à un déménagement. Par exemple, un « **cahier de transition** » peut aider l'enfant à passer à la classe supérieure. Il peut contenir des photos de l'enfant avec le professeur de cette année et d'autres avec le professeur de l'année prochaine. Il peut contenir des photos de la nouvelle salle de classe, du lieu où il devra mettre ses chaussures, de la porte par laquelle il rentrera. Cela lui facilitera les choses pour ce grand changement dans sa vie.

AIDER ENFANTS ET ADOS TCAF À DÉVELOPPER DES ROUTINES

Routines

Les routines sont importantes dans la vie de chacun : comprendre que nous faisons certaines choses à certains moments tous les jours nous aide à rester organisés. Savoir à quelle heure passe le bus pour aller à l'école, ou à quelle heure nous allons nous coucher nous rassure, car nous savons à quoi nous attendre.

Les enfants et les ados TCAF ont beaucoup de difficultés à s'organiser. Leurs parents et éducateurs peuvent les aider en créant pour eux des routines. Les routines aideront un enfant à créer de bonnes habitudes. Un enfant TCAF peut ne jamais comprendre pourquoi il est important de se brosser et rincer les dents tous les jours, mais ce qui est important est qu'il développe l'habitude de se brosser et rincer les dents tous les jours.

Des aides visuelles qui montrent les routines sont très utiles. Une affiche montrant ce qu'un enfant doit faire, avec une image pour chaque étape, l'aide à mémoriser les étapes nécessaires. Par exemple, une affiche dans la salle de bains peut comprendre une image montrant comment on se lave le visage et les mains, une pour se brosser et rincer les dents, une pour se peigner, et une pour se mettre du déodorant. Des consignes écrites brèves à côté des images sont très utiles.

Voici quelques exemples réels et des trucs pour aider des enfants, des ados et des adultes, avec des routines quotidiennes:

Exemple 1 :

Chaque matin, Léo a du mal à se préparer pour l'école. Quand il est dans sa chambre pour s'habiller, il faut le relancer plusieurs fois et lui dire de se dépêcher et de se préparer pour l'école. Il oublie de se laver les dents et de se débarbouiller. Ensuite, il ne trouve plus son cartable. Plus ses parents le pressent, plus il est stressé et énervé. Il part souvent pour l'école en pleurs.

Ce qui se passe :

Pour se préparer pour l'école, Léo doit faire beaucoup de choses. Comme il n'a pas de routine, il est très désorganisé. Il sait qu'il doit se préparer et partir à 8h40, mais ne comprend pas toutes les étapes nécessaires pour s'organiser. Léo montre sa confusion en devenant bruyant, en colère, et presque agressif. Il peut même se bloquer, car il se sent dépassé qu'il ne peut plus rien faire.

Comment aider :

Avec votre enfant, faites un plan de ce qui doit être fait avant de partir à l'école. La veille au soir, aidez-le à préparer son cartable et ses vêtements. Certains enfants aiment ranger leurs vêtements dans l'ordre où il faudra les mettre. Cette activité les aide à ne pas se tromper quand ils s'habillent. Le grille-pain sur le buffet, avec le pain, le beurre, et la confiture à côté, ou le bol à céréales avec la cuillère à côté lui rappelleront ce qu'il prend au petit-déjeuner. Des images de sa séance de toilette dans la salle de bains l'aideront à quitter la maison propre et coiffé.

DES TRUCS POUR AIDER À UTILISER DES ROUTINES À LA MAISON:

1. Décidez quelles parties de la journée ont besoin de routines. Quelques idées : **se lever, aller au lit, prendre les repas, regarder la télévision, jouer, ou effectuer les tâches domestiques**. Des routines simples comme s'asseoir toujours à la même place à table ou dans la voiture sont importantes.
2. Il est important **pour les parents et éducateurs d'avoir des routines** dans leur propre vie s'ils veulent aider les enfants TCAF à en développer. Des adultes qui ont de bonnes routines sont plus crédibles pour enseigner aux enfants de bonnes routines et habitudes.
3. Gardez les routines simples. Développez des routines qui s'appuient **sur les forces de l'enfant**.
4. Pensez et planifiez à l'avance. **Pensez à ce qui pourrait mal se passer**, et faites des changements dans l'environnement. Par exemple, il peut être bruyant et perturbant d'entendre la cloche sonner quand l'école commence. Il peut être utile d'avoir un adulte qui va chercher l'enfant TCAF à la porte et qui l'accompagne jusqu'à sa classe à travers le dédale des enfants.
5. Quand vous demandez à votre enfant ou ado de faire quelque chose, **utilisez toujours les mêmes phrases simples** : « *Sandra, c'est l'heure d'aller te coucher* ».
6. Enseignez les étapes d'une tâche **toujours dans le même ordre**. Par exemple pour laver les assiettes, enseignez à l'enfant de vider l'assiette, puis rincer, et enfin laver à l'eau chaude savonneuse. Votre enfant ne comprendra peut-être pas pourquoi il doit vider la nourriture restante d'abord, mais nous, nous savons que c'est une bonne façon de faire.
7. Pour certains enfants, la première façon de faire qu'ils ont apprise devient la seule méthode possible pour réussir la tâche. Planifiez à l'avance quand vous enseignez à un enfant TSAF une habitude. Il pourrait **ne plus être capable de changer de méthode** une fois qu'elle est verrouillée dans son cerveau.

Pour les enfants et les jeunes TCAF, **les routines aident à réussir** et à se sentir bien dans leur vie.

AIDER VOTRE ENFANT OU ADO TCAF À PARTICIPER AUX SPORTS

Beaucoup d'enfants aiment le sport et veulent rejoindre des équipes sportives et des activités de groupe. Mais pour certains enfants TCAF, les contraintes de travail en équipe, de suivi des instructions, d'amélioration rapide des performances et la compétition accroissent plus le stress que le plaisir. Voici quelques trucs pour que vous puissiez aider un enfant qui veut vraiment participer à des sports ou des activités.

D'abord, quelques exemples réels :

Exemple 1 :

Une enfant veut vraiment prendre des cours de natation. Elle est comme un poisson dans l'eau et adore nager. Mais le maître-nageur dit qu'elle ne peut pas passer dans le cours supérieur, car elle ne maîtrise pas encore toutes les compétences attendues. Elle est très en colère.

Ce qui se passe:

Cette enfant est en train d'acquérir de nouvelles compétences. Les leçons classiques sont très rigides sur ce qui doit être appris dans un temps donné. Cela peut être énervant pour elle parce qu'elle veut bien faire, et passer au niveau suivant.

Que faire :

Quand un élève progresse dans les niveaux de natation, les compétences requises deviennent plus difficiles. Beaucoup d'élèves ont besoin de redoubler un niveau. Si cette enfant ne veut pas redoubler jusqu'à ce qu'elle maîtrise les compétences requises, **des leçons individuelles** sont souvent offertes pour des enfants à besoins spéciaux. Renseignez vous auprès de la piscine de votre secteur ou auprès des services sportifs de votre municipalité.

Exemple 2 :

Votre enfant de 12 ans veut rejoindre l'équipe de foot locale car son meilleur ami en fait partie. Vous êtes inquiet, car la dernière fois qu'il a essayé un sport d'équipe, le professeur s'est plaint qu'il ne suivait pas les instructions et qu'il n'était pas assez concentré.

Que faire:

Doit-il avoir une seconde chance, et que faire s'il échoue à nouveau? Ce garçon essaie de faire face du mieux qu'il peut, et il veut juste faire comme les autres enfants.

Son entraîneur doit le regarder faire avec attention, et apprendre à connaître ses points forts. Un des parents ou la personne qui le suit doit parler à l'entraîneur en expliquant en quoi le TCAF limite ses capacités, mais aussi quelles sont ses forces qui pourraient être utiles à l'équipe. Le parent pourra insister sur l'importance émotionnelle pour son enfant de faire partie de l'équipe. L'entraîneur ne pourrait pas savoir tout cela sans information spécifique.

DES TRUCS POUR SE FAIRE PLAISIR DANS LES SPORTS ET ACTIVITES:

1. N'ayez pas peur de parler aux entraîneurs et professeurs de votre enfant des choses qui sont difficiles pour eux. Ils veulent le bien de votre enfant et qu'il fasse une bonne saison dans l'équipe. Si vous **partagez de l'information avec les entraîneurs et professeurs** sur votre enfant, ils verront mieux comment l'aider à réussir.
2. **Partagez de l'information sur le TCAF** avec le responsable du groupe ou l'entraîneur. Il faut qu'il comprenne pourquoi votre enfant a besoin de plus de temps pour faire les choses, ou pourquoi il a des difficultés à suivre les instructions.
3. Si votre enfant a **un ami proche**, essayez de les faire participer à la même activité. Cela l'aidera d'aller avec quelqu'un qu'il connaît. Les amis de votre enfant et les membres de son équipe pourront être un appui pour lui et l'aider à faire de bons choix.
4. Aidez votre enfant à **choisir des activités qu'il aime** et où il se fait plaisir. Cela l'aidera à réussir.
5. **Surveillez, surveillez, surveillez** : allez voir les séances d'entraînement et les jeux de votre enfant.
6. **Soyez présent(e)** et expliquez. Surveillez les comportements inappropriés et aidez-le s'il comprend mal quelque chose.
7. **Entraînez-vous avec votre enfant** pour l'aider à acquérir les nouvelles compétences.
8. **Demandez à votre enfant de raconter ses activités**. Posez beaucoup de questions sur l'entraîneur et les autres joueurs. Identifiez les choses qui sont difficiles pour lui, et aussi ce qu'il réussit bien.
9. Félicitez-le, car **c'est un enfant super** !

AIDER LES JEUNES TCAF DANS LES ACTIVITES DE GROUPE

Groupes

Cette fiche a été écrite pour que les parents la donnent à un responsable de groupe, un entraîneur, ou un animateur. Les trucs aideront les membres du groupe à comprendre les comportements et les besoins d'un enfant ou d'un jeune TCAF.

Participer à une activité de groupe est bon pour les enfants et les ados. Les enfants et ados TCAF peuvent avoir du mal à se joindre à des activités culturelles (groupe de musique, de chant, de danse, de théâtre...) ou à des équipes de sports collectifs. C'est important que les responsables du groupe et leurs assistants les comprennent et les aident. Cela aidera l'enfant ou l'ado à réussir, se faire des amis, et apprécier ces activités.

D'abord, quelques exemples réels de ce qui pourrait arriver :

Exemple 1 :

Le groupe de théâtre enfants se réunit au gymnase à 19 h. Les enfants peuvent jouer à la corde à sauter ou au basket-ball jusqu'à ce que les participants soient prêts pour commencer la séance. Une enfant ne peut pas se calmer quand l'animateur demande à ranger les cordes et les ballons. Elle perd tout contrôle et frappe les autres membres avec la corde. Cela énerve tout le monde dans le groupe.

Ce qui se passe :

Cette enfant est surexcitée. Le bruit, les lumières vives et la confusion due à tous les enfants qui jouent sont durs à supporter pour elle.

Ce que vous pouvez faire :

Comprenez ce qui se passe et aidez les enfants avant qu'il n'y ait un problème. Organisez une activité calme pour l'arrivée des enfants. Cela évitera à l'enfant TCAF d'être surexcitée. Ou faites en sorte que l'enfant TCAF arrive juste à 19 h, voire un peu en retard pour que les activités d'avant la séance ne l'excitent pas.

Exemple 2 :

Vous êtes l'entraîneur de foot de Nicolas. Les trois dernières semaines, les équipes ont appris une nouvelle technique. Nicolas l'apprend bien chaque semaine, mais à l'entraînement suivant, il a oublié ce qu'il a appris. Nicolas ne veut pas que les membres de son équipe sachent qu'il a oublié, alors il fait le pitre et fait semblant de ne pas essayer. Les autres membres sont contrariés, et ne le veulent plus dans l'équipe.

Ce qui se passe :

Beaucoup d'enfants TCAF ont besoin d'apprendre à de nombreuses reprises la même chose pour la maîtriser. Nicolas veut être membre de l'équipe et bien faire. Mais le TCAF entraîne une mauvaise mémoire, et il a réellement oublié ce qu'il a appris la semaine précédente. Nicolas veut être apprécié, alors il fait l'idiot pour cacher sa mauvaise mémoire.

Ce que vous pouvez faire :

Soyez patients et donnez à Nicolas beaucoup de temps pour apprendre une nouvelle technique. Peut-être il peut s'entraîner à la maison, ou avant que les autres enfants n'arrivent à l'entraînement. Peut-être Nicolas réussira s'il est joueur remplaçant plutôt que joueur principal. Les activités de groupe aident tous les enfants à apprendre le travail en équipe et à gagner en confiance.

CE QUE JE VOUDRAIS QUE VOUS SACHIEZ SUR LE SAF:

(fiche à donner à l'animateur du groupe)

Mon enfant souffre de Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (TCAF) et je voudrais vous indiquer quelques éléments sur ce handicap. Le TCAF est une atteinte au cerveau permanente et qui dure la vie entière. Malgré tout, avec du support, des encouragements, et de la compréhension, des gens avec le TCAF peuvent réussir beaucoup de choses.

Les gens affectés par le TCAF :

1. Ont en général un QI moyen, sont amicaux et tournés vers les autres, et veulent faire ce que font tous les autres.
2. Ont des points forts spécifiques : certains sont très athlétiques, certains artistes, certains ont un grand sens de l'humour.
3. Ont des retards de développements, des problèmes de comportement, ou des difficultés d'apprentissage. Ces difficultés sont souvent invisibles et incomprises.
4. Peuvent vivre des échecs et manquer l'opportunité de profiter des activités avec leurs camarades à cause de leur handicap.
5. L'amitié et le support du groupe sont importants pour tous les jeunes.

Voici quelques idées qui pourraient aider :

Quand (nom de l'enfant)... est stressé, vous pouvez le constater par ce comportement :

.....
.....

Ce que je fais dans ce cas est

.....
.....

Parfois, fait.....

C'est parce que.....

Ce que j'ai trouvé qui marche le mieux est de

.....

Si vous avez des questions ou des soucis, s'il vous plait appelez-moi à ce numéro :

.....

Pour plus d'information sur le TCAF,
appelez l'association « Vivre avec le SAF » au : 06.34.12.12.87

PARENTS ET EDUCATEURS, PRENEZ SOIN DE VOUS !

Prenez soin
de vous!

Etre un parent ou éducateur peut être une grande expérience de vie, mais c'est également fatiguant et un défi permanent. **Les familles avec un enfant TCAF vivent souvent avec beaucoup de stress.** Les autres ne comprennent pas toujours vos difficultés quotidiennes. Vous pouvez vous sentir seul(e) ou dépassé(e).

Vous et votre famille devez prendre soin de vous-mêmes. Si vous êtes stressés ou fatigués, vous ne serez pas en mesure de voir clairement tout ce dont ont besoin vos enfants. Et les périodes stressantes semblent d'autant pires que vous êtes déjà épuisés. Voici quelques trucs pour prendre le temps de soin de vous.

D'abord, quelques exemples réels :

Exemple 1 :

L'instituteur de votre enfant dit qu'il va bien, mais vous savez qu'il fait une crise de déprime très souvent en arrivant à la maison. Vous avez peur de la période entre école et dîner.

Ce qui se passe :

Votre enfant essaie probablement très fort de bien faire à l'école. Il y met tellement d'effort qu'il s'épuise. Il sait que la maison est un endroit sûr où il peut se détendre. Il le fait en laissant sortir ses sentiments et les tensions qui se sont accumulées dans la journée.

Que faire :

Vous pouvez aider votre fils à développer de bonnes habitudes de relaxation. Ecouter sa musique préférée avec un casque, ou regarder calmement son film préféré peut l'aider à se détendre. Peut-être qu'une période calme dans sa chambre est ce dont il a besoin, ou bien un tour en vélo pourra l'aider à se détendre après l'école. Trouvez ce qui lui convient et encouragez-le à se détendre de façon positive.

Exemple 2 :

Votre famille est invitée à passer Noël chez vos beaux-parents. Vous savez que vos enfants vont y être mal à l'aise et hors de leurs habitudes. Mais vous ne voulez pas froisser vos beaux-parents. Vous n'arrivez pas à trouver le sommeil, en vous demandant comment faire pour contenter tout le monde.

Que faire :

Vous savez d'expérience que vos enfants ont besoin de routine et de structure, mais vos beaux-parents ne le comprennent pas. Partagez de l'information sur le TCAF et comment cela affecte votre enfant. **Proposez-leur de venir dans votre maison à Noël.** Ou allez chez eux pour une visite courte, par exemple le matin, et passez le reste de la journée chez vous.

DES TRUCS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS:

1. Tous les parents ont des rêves pour leurs enfants. Cela peut être dur pour des parents d'enfants TCAF de gérer la déception ou la culpabilité. Un psychologue, un aîné, ou un religieux pourra savoir vous aider.
2. **Pensez à ce qui vous aide à vous détendre, et faites l'effort de le faire** tous les jours, ou au moins toutes les semaines : prenez un café avec un ami, prenez un long bain en fermant la porte de la salle de bain, téléphonez à un parent que vous aimez, sortez avec votre partenaire, participez à un groupe de soutien, embauchez un baby-sitter, partagez ou permutez les enfants avec d'autres parents, faites du sport, du yoga...
3. **Trouvez une personne à qui parler** qui comprend ce qu'est la vie avec des enfants TCAF. Cela peut être un de vos proches dans la famille, ou un autre parent d'enfant TCAF. Si vous ne connaissez pas d'autres parents, appelez notre association (06 34 12 12 87 ou 06 16 29 62 29), et nous vous mettrons en rapport avec un autre parent. C'est incroyable de voir combien d'expériences les parents peuvent partager.
4. Parfois, le seul endroit où vos enfants peuvent « briller » est dans votre propre maison. Laissez-les être beaucoup à la maison, et n'ayez pas honte de **célébrer les fêtes et les anniversaires à la maison**, là où vos enfants se sentent à l'aise et confortables.
5. Beaucoup d'enfants TCAF sont très stressés quand leur famille part en vacances à l'extérieur. Cela peut être **dur pour eux de quitter un lieu familial** et se retrouver dans une chambre inconnue. C'est mieux pour tout le monde si vos enfants peuvent rester dans leurs habitudes.
6. **Donnez à vos proches de l'information écrite** sur le SAF, ou demandez-leur d'appeler notre association.
7. **Organisez une coupure** pour vous et votre partenaire. Engagez un(e) baby-sitter expérimenté(e) qui comprend votre enfant et formez-le (la) au TCAF et à l'importance de la routine.
8. **Prenez le temps de rire.** Louez un film drôle. Pensez aux aspects amusants de certaines choses que font vos enfants.
9. Reposez-vous, détendez-vous, faites de l'exercice, marchez, et essayez de prendre du recul : **vous êtes en train de faire le meilleur travail imaginable !**
10. Pensez à toutes **les choses que vous aimez chez vos enfants** et aux choses que vous admirez.
11. **Appelez « Vivre Avec le SAF »** et impliquez-vous. D'autres parents ont besoin d'aide, et vous pouvez être la personne parfaite pour les supporter. Un autre parent pourra vous aider vous aussi.
12. **Formez-vous.** La connaissance, c'est la base du pouvoir.

AIDER DES ADOS ET DES ADULTES TCAF À PRENDRE DES DÉCISIONS

Décisions (2)

Prendre les bonnes décisions est un défi pour la vie pour une personne TCAF. Ils auront besoin de l'aide d'une personne de confiance pour les aider à prendre les bonnes décisions. Mais comment aider votre ado ou adulte à être indépendant ?

Les ados TCAF sont comme les autres ados: ils veulent avoir une bonne opinion d'eux-mêmes, avoir des amis et être indépendants. Mais à cause de leur mode de fonctionnement mental, ils vont souvent agir d'abord et penser ensuite. Ils sont souvent **plus impulsifs que leurs camarades**, et des décisions précipitées peuvent entraîner des problèmes. Cette fiche offre quelques trucs sur comment guider et entraîner votre ado ou adulte à prendre les bonnes décisions.

Mais d'abord quelques exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

Un ado distribue des journaux à domicile après l'école, et le fait très bien. Mais il oublie de collecter les paiements mensuels des clients. Collecter l'argent ne fait pas partie de sa procédure habituelle.

Comment vous pouvez l'aider :

Aidez-le à intégrer dans sa procédure la collecte de l'argent. Le jour de la collecte, un parent ou un ami sûr peut faire la route avec lui, et lui rappeler de collecter l'argent. De plus, il aura quelqu'un pour l'aider s'il doit rendre la monnaie. Expliquez-lui que son travail comprend la distribution des journaux, la collecte de l'argent, et la restitution au vendeur de journaux de la part qui lui revient.

Exemple 2 :

Une adulte rentre du travail et a juste assez d'argent pour le bus. En attendant le bus, elle a faim. Elle va dans le magasin et achète une barre de chocolat. Maintenant, elle n'a plus assez d'argent pour prendre le bus, et elle devra rentrer à pied.

Comment vous pouvez l'aider :

Vous pouvez aider cette femme à gérer sa paye. Un abonnement mensuel de bus, ou un nombre suffisant de tickets pour durer tout le mois, cela l'aiderait à sécuriser son retour du travail.

QUELQUES TRUCS POUR LA PRISE DE DECISIONS:

- 1. Les jeunes et les adultes TCAF ont besoin de beaucoup de temps pour apprendre certaines choses. Vous pouvez les aider en expliquant encore et toujours avec patience.**
- 2. Une personne TCAF peut avoir besoin de beaucoup de temps pour prendre de bonnes décisions. Essayez de lui donner un temps important pour changer d'avis. Vous pouvez aussi expliquer que les décisions que l'on prend influent sur le déroulement de notre vie.
Par exemple, vous pouvez expliquer comment marche vraiment un abonnement de bus. Même si l'abonnement semble coûter plus d'argent que des tickets individuels, il peut revenir moins cher. Expliquez comment l'abonnement leur permet de prendre le bus aussi souvent qu'ils le veulent dans la journée, tous les jours de la semaine. C'est aussi un moyen d'éviter la corvée de trouver la monnaie exacte. Aidez-les à considérer les avantages et les inconvénients.**
- 3. Essayez de limiter les sources de distractions quand ils doivent prendre une décision.
Par exemple, avant que la famille ne commande dans un restaurant, parlez des différents plats proposés sur le menu, et aidez-les à décider ce qu'ils veulent manger ou boire. Ensuite, laissez-les commander les premiers auprès du serveur ou de la serveuse. Si vous allez toujours au même restaurant, ils se sentiront peut-être plus tranquilles et moins perdus.**
- 4. Aidez-les à comprendre que tout le monde fait des erreurs, et que c'est bien de rester calme quand vous avez fait une erreur.
Enseignez-leur à rechercher autour d'eux quelqu'un qu'ils connaissent pour poser des questions ou demander de l'aide. S'ils ne trouvent personne, dites-leur que c'est bien de demander de l'aide à leur maman ou grand-mère. Aidez-les à comprendre que s'ils s'énervent ou deviennent impolis, cela ne fera que rendre les choses plus compliquées pour eux.**
- 5. Vous devez leur montrer pourquoi c'est bien de réfléchir avant de prendre une décision dont ils ne sont pas sûrs. Les bonnes décisions ne sont pas faciles à prendre, et la vie est compliquée. Mais les bonnes décisions permettent de vivre mieux. Soulignez bien quand ils font un bon choix. Parlez de différentes situations et comment ce qu'ils décident de faire peut être un bon ou un mauvais choix. Par exemple, que faire si on a raté le bus ? Attendre le prochain bus dans l'abri ? Ou aller à pied au travail même s'il fait froid dehors ?**
- 6. Soulignez comment chacun a des responsabilités envers lui-même et les autres. Par exemple, c'est notre devoir de se laver et de porter des vêtements propres. Et c'est notre devoir de garder notre maison propre et rangée. Parlez ensemble des comportements importants pour vivre bien pour les autres et pour soi-même.**
- 7. Montrez-leur et parlez-leur de ce que veut dire être adulte. Expliquez que cela prend du temps pour devenir un adulte mûr. Dans la vie, tout le monde a besoin de l'aide d'un membre de sa famille ou d'un ami de confiance. Expliquez leur comment vous-même, ou des amis ou des anciens, avez appris à gérer votre vie d'adulte. Essayez de faire des exemples courts et clairs.**
- 8. Prenez du temps pour leur expliquer ce qui peut arriver quand l'argent est mal dépensé, ou quand un travail n'est pas fait comme il faut. Par exemple, si tout l'argent est dépensé en vêtements, comment paiera-t-on le loyer ou la nourriture ?**

Les bons comportements, encore et encore : faites de leurs tâches quotidiennes et de leurs responsabilités des habitudes dans leur vie. S'ils ont des bonnes habitudes et des routines claires, ils auront moins de décisions à prendre tous les jours.

COMMENT AIDER LES ADULTES TCAF À GERER L'ARGENT

L'argent (2)

Quand un adulte quitte le foyer familial, l'argent devient un problème important. Beaucoup d'adultes TCAF ont très peu d'argent, si bien que quand les problèmes commencent, les choses peuvent mal tourner en peu de temps. Gérer l'argent peut être très déroutant pour les gens affectés par le TCAF. L'argent et la valeur de l'argent sont difficiles à comprendre. 15 € pour une barre de chocolat et 15 € pour une nouvelle paire de chaussures peuvent paraître être deux bons prix pour un adulte TCAF. L'argent est un concept abstrait. Cela signifie que bien que vous puissiez toucher l'argent et le tenir dans vos mains, ce que cet argent peut acheter est un **concept**.

- Quel est le juste prix d'une chose?
- Que se passe-t-il si vous ne payez pas votre note de téléphone?
- Pourquoi devrions-nous économiser de l'argent?
- Comment sort-on de l'endettement ?

Planifiez aussi tôt que possible pour éviter des problèmes graves d'argent. Le manque d'argent peut conduire à une mauvaise santé, à l'isolement, et à des situations dangereuses pour des adultes TCAF. Cette fiche donne quelques pistes pour savoir comment vous pouvez guider et enseigner à un adulte la gestion de l'argent.

Mais d'abord quelques exemples de la vraie vie...

Exemple 1 :

Une adulte vient de dépenser toute sa paye pour des choses qu'elle désirait mais dont elle n'avait pas besoin. Maintenant, elle n'a plus assez d'argent pour payer sa note d'électricité. Elle pensait que sa note était payée parce que le mois dernier elle avait donné l'argent à un ami pour la régler. Sa note d'électricité a maintenant deux mois de retard.

Ce que vous pouvez faire :

Si elle bénéficie de l'aide sociale, arrangez-vous avec son tuteur pour que son loyer, et ses notes d'électricité, eau et gaz soient payées directement. **Allouez l'argent personnel plutôt toutes des deux semaines** que chaque mois.

Exemple 2 :

Un adulte rencontre quelqu'un de très sympathique, et commence à passer du temps avec lui, et pense que c'est un ami. Il dépense de l'argent pour des activités et invite son ami à la maison. Après quelques visites, des choses commencent à disparaître : des CDs, des films, des vêtements et même de la nourriture. Parfois le nouvel ami demande à emprunter les choses, mais la plupart du temps il les prend directement.

Ce que vous pouvez faire :

Enseignez que l'on ne peut pas faire confiance à tout le monde. On peut espérer que cette leçon sera retenue quand des choses disparaissent sans arrêt, mais attendez-vous à ce que ce soit difficile à apprendre. Expliquez encore et encore que le mieux est de ne pas prêter ses affaires, et qu'elles coûtent beaucoup d'argent. A Noël et lors des anniversaires, les choses peuvent être remplacées sous forme de cadeaux. Le mieux est de ne pas faire des cadeaux chers car ils peuvent disparaître.

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER À LA GESTION DE L'ARGENT:

1/ Trouvez un **gestionnaire** pour l'argent de l'adulte. De préférence, ce n'est pas un membre de la famille ni un ami. Le gestionnaire peut aider à gérer l'argent avant que les problèmes n'arrivent. Il lui donnera de petites sommes d'argent, et supervisera le paiement des factures. Il y a des organismes qui peuvent jouer le rôle de gestionnaire: appelez des associations communautaires pour avoir des idées ou être dirigé vers des organismes qui offrent ce service. Vous pouvez aussi rechercher parmi les juristes dans l'annuaire téléphonique.

2/ Si l'adulte a du mal à dépenser intelligemment l'argent, vous pouvez l'aider de plusieurs façons. **Ne lui prêtez pas d'argent**. Si vous le faites, ne vous attendez pas à revoir votre argent. Vous pouvez acheter de la nourriture, un abonnement de bus, des bons d'achat pour une épicerie, une coupe de cheveux, ou un billet de cinéma. Ne lui donnez jamais d'argent.

3/ **Ne donnez pas des cadeaux chers**. Ils sont souvent bradés pour de petites sommes d'argent, et jamais rachetés.

4/ Si la personne reçoit l'aide sociale, **officialiser sa condition d'handicapé** peut l'aider. Un docteur peut rédiger un certificat comme quoi la personne a un handicap qui lui rend difficile le fait de trouver et de garder un travail, et que ce handicap durera plus d'un an. Il peut aussi y avoir d'autres aides disponibles. Appelez notre association pour plus de détails.

5/ Eviter les cartes bleues et les carnets de chèque. C'est plus difficile de dépenser de l'argent si la personne doit aller à la banque quand elle est ouverte. Si une carte de retrait est utilisée, **mettez en place une limite de retrait avec la banque. Interdisez les cartes de crédit à débit différé**.

6/ Enseignez le fait que jouer de l'argent n'enrichit pas, mais appauvrit. Le jeu enrichit l'Etat et les casinos, pas le joueur. Erigez en règle qu'il faut éviter le jeu.

7/ Evitez de grosses notes de téléphone. Mettez en place des restrictions d'accès avec la société de téléphone, et **évitez toutes les options à dépenses non plafonnées**.

8/ Enseignez à l'adulte TCAF à utiliser un cahier de suivi pour écrire quelles factures doivent être payées et quand. Cela deviendra son **livre de comptes**. Enseignez-lui qu'on paye d'abord les factures. Faites lui écrire toutes les autres choses sur lesquelles il dépense son argent, comme nourriture, loisirs, vêtements, médicaments. Apprenez-lui àagrafer une enveloppe au cahier, et à y conserver tous les reçus. Aidez-le à garder une trace d'où il dépense son argent.

9/ Apprenez-lui à conserver son livre de comptes toujours au même endroit. Ayez une personne de confiance de la famille, un ami ou **une personne qui l'assiste** pour vérifier que les factures sont payées, et pour l'aider dans ses achats.

SEXUALITE SAIN ET SÛRE POUR ADOS ET ADULTES TCAF

Les besoins sexuels sont normaux et sains. Les jeunes et les adultes TCAF partagent les mêmes changements physiques et désirs que n'importe qui d'autre, mais à cause de leur dommage au cerveau, ils sont moins matures socialement et émotionnellement. Pour cette raison, ils ont besoin de support supplémentaire pour apprendre une sexualité saine et sûre. Les jeunes et les adultes ont naturellement le désir d'avoir un(e) petit(e) ami(e), d'aimer, de se marier, et d'avoir un enfant. Nous pouvons les aider à comprendre que nous ne nous marions pas tous, que nous n'avons pas tous des enfants, et que construire une relation prend beaucoup d'efforts. Nous savons qu'entretenir une relation en général peut être dur pour une personne TCAF. Cela devient encore plus compliqué s'il y a un aspect sexuel.

Enseignez et parlez de la sexualité le plus tôt possible et souvent.

La sexualité est un sujet sensible, et tous les discours sur la sexualité doivent maintenir l'estime de soi et la dignité de la personne. Les questions de santé et de sécurité doivent être soulignées. Le (la) jeune doit sentir qu'il est sûr de partager avec vous de tels détails personnels.

Voici quelques exemples réels:

Exemple 1 :

Votre fils est attiré par une fille plus âgée à l'école. Elle lui sourit et est gentille avec lui, de sorte qu'il pense qu'elle peut être sa petite amie. Il la raccompagne à la maison, et lui téléphone le soir. Il a essayé de l'embrasser lors d'un événement à l'école. Ses actions la dérangent d'abord, puis l'effraient.

Ce qui se passe :

A cause des différences de leur cerveau, certaines personnes TCAF peuvent avoir du mal à lire les codes sociaux, les expressions de visage, ou à savoir qui est un bon ou un mauvais choix comme partenaire. Ils peuvent penser qu'un sourire amical est une avance sexuelle, et répondre avec un comportement qui n'est pas approprié à la personne ou à la situation. **Les personnes TCAF sont en grand danger de commettre des abus sexuels ou d'être exploités sexuellement** à cause de leur défaut de compréhension des limites sociales et des façons socialement acceptables de montrer son affection. Méfiez-vous des relations entre grands ados et enfants plus jeunes. Il est important d'arrêter tout comportement à risque, comme faire des avances ou y répondre, avant que le comportement ne devienne inacceptable.

Exemple 2:

Votre fils revient énervé de l'école tous les jours. Le lendemain, vous êtes convoqué(e) à l'école pour discuter du fait qu'il s'est masturbé dans les vestiaires de l'école.

Comment aider:

La masturbation est un sujet sensible. La masturbation occasionnelle n'est pas un souci quel que soit l'âge. Les personnes TCAF ont besoin d'instructions claires sur la masturbation saine et sûre. Votre fils ou fille peut avoir du mal à distinguer quand et où il est acceptable de se masturber. Une règle claire comme « la masturbation, c'est seulement à la maison, dans ta chambre », aidera à éviter la confusion entre les espaces publics et privés.

Exemple 3 :

Votre fille a un petit ami. Vous venez d'apprendre qu'elle a couché avec lui. Vous êtes inquiet(e) de sa décision d'avoir des relations sexuelles, de sa santé sexuelle et du risque d'être enceinte.

Comment aider :

Les personnes TCAF peuvent avoir du mal à savoir quand l'amour physique est bon pour elles. Elles auront besoin d'aide spécifique de la part de leurs parents et éducateurs pour rester en sécurité et responsables. Des règles sociales cohérentes et rigides sur les contacts physiques sont la meilleure approche, mais cela devient difficile car les règles changent avec l'âge. A cause des problèmes de mémoire, **prendre la pilule quotidiennement n'est pas forcément la meilleure option**. Votre médecin de famille peut donner des conseils sur des méthodes contraceptives qui ne nécessitent pas d'être prises tous les jours. Une personne de support, soit une sœur, soit une amie de confiance, peut assister au rendez-vous médical avec la jeune fille, et coupler ce rendez-vous avec une occasion positive comme sortir pour déjeuner. Enseignez que la contraception est l'affaire des deux partenaires. **Les préservatifs sont efficaces** pour la contraception et aussi pour contrer les maladies sexuellement transmissibles. Quels que soient les moyens contraceptifs utilisés, les jeunes femmes et hommes TCAF auront besoin de **support continu et de rappels externes** sur pourquoi et quand utiliser la contraception.

QUELQUES TRUCS ET STRATEGIES À ENSEIGNER:

1. Apprenez au jeune à serrer la main, embrasser, et toucher les autres avec respect.
2. Enseignez de demander toujours la permission pour toucher l'autre. **Ne jamais toucher sans demander.**
3. Sachez où et avec qui sont vos enfants quand ils sont dehors.
4. Assurez-vous que **l'école renforce les messages donnés à la maison sur la sexualité** et qu'en tant que parents vous savez ce qui est enseigné à l'école.
5. Faites des **jeux de rôle** sur comment demander à sortir avec quelqu'un ou comment refuser une avance sexuelle.
6. **La surveillance est importante.** Un ami de confiance, un cousin ou un camarade pourrait chaperonner le rendez-vous.
7. Encouragez les jeunes couples à participer aux événements familiaux, rencontrer des amis et participer aux activités communautaires. **Informez les tiers** pour avoir un complément de surveillance lors de soirées dansantes ou de sorties en camping.
8. Méfiez-vous des dangers d'Internet. **Surveillez l'activité Internet**, mettez des limites de temps, et posez des règles qui limitent ou évitent les forums de discussion. Envisagez les **contrôles parentaux** pour bloquer les sites Internet dangereux.
9. **Parlez de la sexualité** même si ce n'est pas confortable. Si votre fils ou fille n'obtient pas les informations de votre part, il ou elle les obtiendra ailleurs. Si c'est difficile pour vous, trouvez un ami ou un autre parent pour vous aider: vous n'avez pas à tout gérer seul(e).
10. Quand vous parlez de sexe, **ayez un langage simple et clair.** Utilisez les termes appropriés pour les actes sexuels et les parties du corps pour éviter confusion et incompréhension.
11. Les règles sur la sexualité doivent être simples, cohérentes, absolues et concrètes. Par exemple, éviter les relations non protégées: **toujours mettre un préservatif.**
12. **Démontrez l'usage des moyens contraceptifs**, et à quoi ressemble la contraception.

AIDER UN ADO OU ADULTE TCAF À ÉVITER ALCOOL ET DROGUES

La drogue et l'alcool sont particulièrement dangereux pour les personnes TCAF car elles deviennent dépendantes rapidement. C'est pourquoi il vaut mieux qu'elles les évitent complètement. Comme l'alcool est largement accepté dans notre culture et que les drogues sont facilement accessibles, il est difficile de les éviter. La plupart des français boivent de temps en temps, mais dans des quantités qui ne posent pas de problème. Les personnes TCAF peuvent avoir des amis ou des parents qui boivent régulièrement. Comme elles se font facilement influencer, elles vont vouloir se joindre à eux. C'est un gros problème à cause des différences de fonctionnement de leur cerveau. La dépendance résiste aux changements et aux traitements, surtout parce que les approches de traitements traditionnels marchent mal avec les personnes TCAF. Rappelez-vous aussi qu'ils sont en situation plus risquée quand ils sont sous l'influence de l'alcool ou des drogues. L'abus de drogue ou d'alcool peut conduire à un comportement criminel, à la victimisation, la pauvreté, la perte des relations sociales et la vie dans la rue.

Voici quelques exemples réels:

Exemple 1 :

Votre fille est allée à une soirée chez des amis que vous pensiez sûrs. Elle a 17 ans et on lui a dit qu'elle n'avait pas le droit de boire. Quand elle revient, vous vous rendez compte qu'elle a bu.

Comment aider:

Restez calme. Attendez qu'elle ait déçu pour en parler. Rappelez-lui que boire à 17 ans est déconseillé. Faites-lui savoir qu'**elle n'a pas besoin de boire pour être acceptée dans le groupe**. Parlez-lui de sa santé. Aidez-la à comprendre que sous l'emprise de l'alcool, il lui sera plus difficile de prendre les bonnes décisions et de prendre soin d'elle. Dites-lui de ne jamais monter dans une voiture dont le conducteur a bu, quelle que soit la quantité. Aidez votre fille à aller à des événements sans alcool. À l'avenir, prévoyez une surveillance accrue pour les soirées.

Exemple 2:

Votre fils de 24 ans a commencé un nouvel emploi à temps partiel. Il est très motivé et veut que ce travail marche. Il commence à passer du temps avec deux collègues. Vous remarquez qu'il sent souvent la fumée. Un jour, il semble désorienté et perdu en rentrant à la maison. Vous le soupçonnez d'avoir fumé de la marijuana avec ses collègues, même s'il le nie.

Comment aider:

Les personnes TCAF se font facilement influencer et apprennent en imitant le comportement des autres. Peut-être votre fils n'a pas su la différence entre tabac et marijuana la première fois qu'il a essayé. Il peut aussi essayer d'être accepté dans le groupe de ses nouveaux collègues. Rappelez-lui que la marijuana est illégale, qu'il ne doit pas en avoir dans sa poche, ni à la maison, ni en utiliser. Essayez de savoir s'il en consomme, et si oui, pourquoi. Cela vous aidera à choisir quoi faire. Certaines personnes fument un joint pour se sentir mieux ou se calmer.

QUELQUES TRUCS ET STRATEGIES À ENSEIGNER:

1. Commencez à **parler alcool et drogues très tôt et souvent**. Utilisez un langage direct et simple et des exemples réels.
2. **Soyez précis** sur quelles boissons sont alcoolisées ou non et quelles drogues sont illégales. La ressemblance entre médicaments et drogues illégales peut porter à confusion.
3. Créez des règles familiales sur les drogues et l'alcool. **Montrez l'exemple**.
4. Les ados ont besoin de savoir qu'il est **contraire à la loi d'utiliser des drogues**, d'en avoir dans leur cartable, à la maison ou dans la voiture. Ils doivent aussi savoir que dans un magasin **la vente d'alcool est interdite aux mineurs**.
5. Aidez les ados à trouver **de bons modèles et amis** qui n'utilisent pas de drogues ou d'alcool.
6. Aidez-les à **trouver d'autres activités** qui leur plaisent, qui permettent de réussir en société et de s'insérer dans un groupe. Un groupe de musique, une équipe de sport ou une autre activité récréative sont des bons choix qui leur donnent quelque chose à faire et des expériences positives.
7. Quand des problèmes apparaissent, comme **tristesse, ennui, ou solitude**, traitez-les de façon positive: dites-lui que ce sont des sentiments normaux, qui vont passer avec l'aide de sa famille ou de ses amis, pour éviter que drogue et alcool soient utilisés comme auto-médication pour réduire la souffrance émotionnelle.
8. Utilisez les **jeux de rôle, la pratique et l'entraînement** pour aider les ados et les adultes à éviter drogue et alcool. Entraînez-les encore et toujours à dire non et à rester en sécurité.
9. Ayez **un plan préparé** pour traiter les situations où drogues et alcool sont disponibles et qu'ils trouvent difficile de les refuser. Encouragez-les à téléphoner à la maison ou à **partir sur le champ**.
10. Aidez-les à se construire une **solide estime de soi** pour que les ados et adultes TCAF n'utilisent pas drogues et alcool pour être acceptés dans un groupe. Encouragez des activités sans alcool avec des modèles positifs.
11. Si une personne TCAF développe **une dépendance**, contactez l'association Alcool Assistance (www.alcoolassistance.net) et voir la liste du contact téléphonique le plus proche de chez vous) pour identifier un conseiller de la dépendance ou bien consultez un médecin addictologue. Pour augmenter les chances de succès, indiquez la différence de fonctionnement du cerveau et les besoins spécifiques de la personne TCAF.
12. Trouvez **quelqu'un à qui parler** et qui vous soutienne. D'autres parents peuvent vous aider et vous faire sentir que vous n'êtes pas seul(e). Appelez-nous.

AIDER UN ADO OU ADULTE À ÉVITER LES ENNUIS JUDICIAIRES

Justice

Assister un ado ou un adulte TCAF peut créer beaucoup de problèmes difficiles pour les familles et les éducateurs. Aider un ado ou un adulte à rester en sécurité et éviter de se créer des ennuis est l'un de ces problèmes. Même quand vous faites de votre mieux pour éviter les ennuis judiciaires, ils peuvent arriver. A cause de leurs différences cérébrales, les personnes TCAF se laissent facilement convaincre de faire des choses dangereuses ou illégales. Elles peuvent se faire accuser de choses qu'elles n'ont pas commises, de choses dont elles ne se souviennent plus, ou d'événements qu'elles ne comprennent pas. Des activités risquées avec des pairs peuvent aussi donner un sentiment d'appartenance. Les ados et adultes TCAF sont souvent accusés de vols, de déprédations et de violences. Les risques de commettre des actes illégaux ou d'en être victime sont plus élevés, car ils peuvent :

1. être impulsifs et prendre des risques ;
2. avoir une mauvaise compréhension des suites ;
3. ne pas comprendre quels actes peuvent leur causer de gros ennuis ;
4. avoir une mauvaise compréhension de la propriété et des frontières personnelles ;
5. récidiver car ils ne savent pas généraliser à partir de leurs erreurs.

Voici quelques exemples réels:

Exemple 1 :

Vous trouvez plusieurs CDs de musique qui n'appartiennent pas à votre ado dans son sac à dos. Les CDs sont encore emballés et ne sont pas le genre de musique qu'elle écoute. Vous savez qu'elle n'a pas l'argent pour les acheter. D'abord, elle prétend qu'un ami les lui a donnés, ensuite, elle dit qu'elle les a trouvés.

Comment aider :

RESTEZ CALME. Recherchez de l'aide et quelqu'un qui vous guide si vous ne vous sentez pas sûr(e) de vous. D'habitude, cela prend un peu de temps de discussion, mais essayez de savoir comment les CDs ont atterri dans son sac. Une fois que vous avez trouvé, la police peut être appelée, mais il est utile d'expliquer aux policiers que votre fille a le TCAF et quels sont ses besoins spécifiques. Si c'est possible, il faudrait que l'ado ne soit pas accusée. Au lieu d'une accusation formelle, des alternatives doivent être recherchées, comme une sorte de restitution surveillée des biens. **Les objets doivent être rendus à leur propriétaire par votre ado.** Une lettre d'excuses doit être écrite par elle et donnée à la victime. Le TCAF n'est pas une excuse pour s'en sortir indemne avec un comportement illégal. La personne TCAF doit réaliser qu'il y aura des conséquences, mais il faut que ce soit des conséquences qu'elle puisse comprendre.

Exemple 2 :

Votre fils de 25 ans, Max, a été accusé de déprédations par la police. Il était à une soirée et s'est retrouvé impliqué dans une bagarre. Plus tard, les phares d'une voiture ont été fracassés. Max admet qu'il a fracassé les phares et des témoins confirment que c'est lui.

Comment aider :

Il n'y a pas de réponse simple ou de solution rapide. Max a besoin de support pour comprendre ses émotions et pour apprendre à résoudre les problèmes sans violence ni agression. Beaucoup de personnes TCAF ont du mal à se faire des amis, à comprendre et pratiquer les bons comportements sociaux, à résoudre les problèmes, et à contrôler leurs émotions. Défendez une personne TCAF quand elle est aux prises avec la police, les avocats ou les juges. Fournissez leur de l'information pour comprendre le TCAF.

DES TRUCS POUR EVITER LES ENNUIS JUDICIAIRES OU LES GERER:

1. Parlez de sujets importants comme **la sécurité, la propriété, et ce qui est bien ou mal**. Commencez tôt et répétez souvent. Créez quelques **règles simples, directes et compréhensibles**.
2. Enseignez ces idées dans un contexte réel. Pratiquez ces notions par des **jeux de rôle** et des démonstrations pour enseigner le bien et le mal. Pensez à enregistrer une cassette vidéo avec des séances pratiques pour pouvoir y revenir plus tard.
3. Créez un **cercle de support** avec de la famille et des amis. Chacun peut y servir de « cerveau extérieur » pour la personne TCAF. Un rappel externe, comme un coup de fil pour rappeler l'heure du couvre-feu, peut aider à la prise de décision et à éviter des actions impulsives.
4. Minimisez les influences négatives. Sachez avec qui votre fils ou fille traîne. **Faites une liste de noms, de numéros de téléphone, et d'adresses** au cas où vous deviez les contacter.
5. Rédigez pour votre *adulte* **une carte qui mentionne qu'il(elle) a le TCAF**. *Cette carte doit contenir les coordonnées d'une personne à contacter, et mentionner qu'en raison d'un dommage au cerveau, il(elle) ne comprend pas ses droits légaux, et qu'il (elle) ne consent pas à une fouille ou à reconnaître des délits.*
6. **C'est un droit pour un individu accusé d'un délit de comprendre les accusations** et le processus légal. Chacun a le droit d'être représenté avec justice. A cause de leur dommage au cerveau, les personnes TCAF auront besoin qu'on leur explique les choses de façon équitable et de façon à ce qu'ils les comprennent.
7. Les officiers de police, les avocats et les juges devraient toujours **utiliser un langage simple**. Ce qu'ils disent est très important et doit être facilement compris.
8. Soyez préparé(e). Rassemblez des documents et de l'information sur le diagnostic de TCAF, les examens, l'assistance disponible et l'assistance nécessaire. **Fournissez l'information aux policiers, avocats et juges**, et à tous les intervenants. Informez les tiers que le TCAF est une atteinte irréversible au cerveau et qu'en punissant, nous n'améliorons pas la personne. **Aucun séjour en prison ne reconstruira des cellules du cerveau**.
9. Plaidez pour une **justice réparatrice**, une médiation, ou un groupe d'application des peines. Essayez de vous assurer que l'individu comprend quoi faire, et qu'il est bien capable de faire ce qu'on lui demande ou qu'on attend de lui. Il aura besoin de soutien pour réaliser les actions et respecter les conditions.
10. **Créez des routines stables et de la structuration** dans la vie quotidienne. Donnez l'opportunité de faire des activités sûres qui engendrent la réussite. **Recherchez les forces**, chacun en a. Quand nous pouvons utiliser nos forces et que nous sommes assistés, nous pouvons éviter les problèmes ou les gérer mieux.
11. Rappelez-vous, vous n'avez pas à faire face seul(e) à des situations difficiles. **Recherchez de l'aide** et quelqu'un à qui parler. Appelez notre association pour être mis en relation avec un autre parent.