

Cartes des habiletés sociales



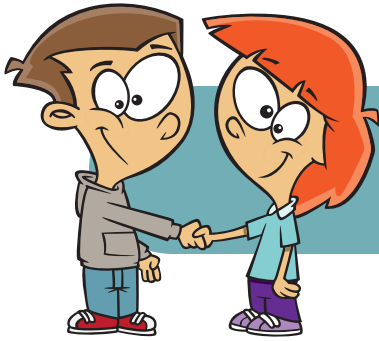
Pardonner

Pardonner est l'action de renoncer à punir quelqu'un ou à se venger de lui. On pardonne quand on accepte d'excuser la personne pour ce qu'elle nous a fait, de ne plus lui en vouloir et de cesser d'être en colère.



Tirer au sort

Tirer au sort est une façon de prendre une décision, lorsque nous voulons nous entendre sur quelque chose avec quelqu'un. Cela permet aussi de choisir qui commence une activité. Pour éviter l'injustice, tirer au sort est une bonne solution. C'est le hasard qui décide !

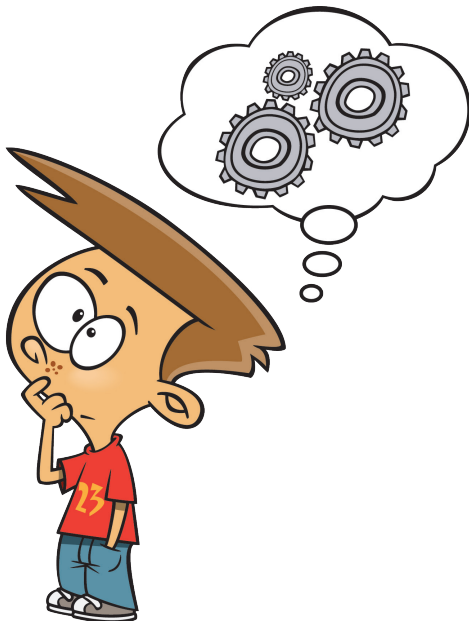


Cartes des habiletés sociales



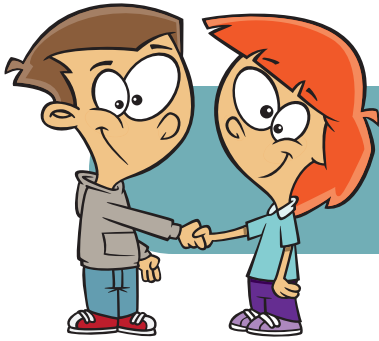
Remplacer

Remplacer est l'action de fournir un autre exemplaire d'un objet brisé, perdu ou endommagé. On parle aussi de remplacer lorsqu'on prend la place d'une autre personne pour effectuer une action ou une tâche.

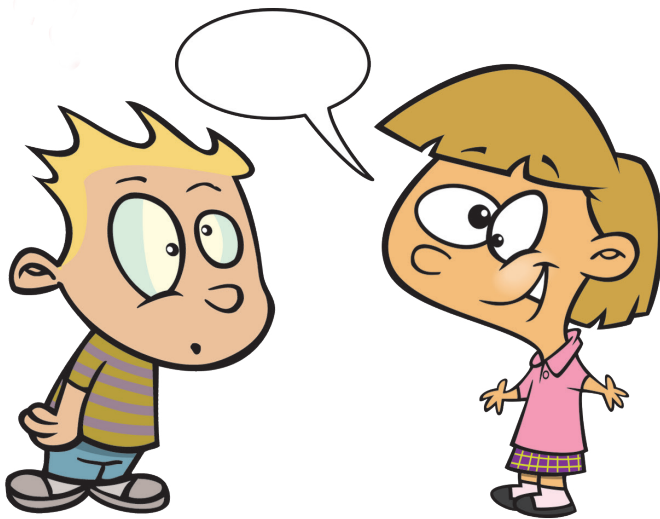


Réfléchir

Réfléchir est l'action de se questionner et d'analyser pour comprendre quelque chose ou trouver des solutions à un problème. Réfléchir, c'est étudier la situation et tenter de prendre une bonne décision.



Cartes des habiletés sociales



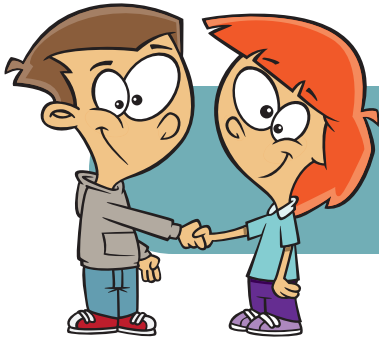
S'expliquer

S'expliquer est l'action de raconter ce qui nous est arrivé. Cela permet à l'autre d'analyser la situation avec nous. S'expliquer lui permet de mieux comprendre notre façon de penser.



Réparer

Le geste de réparer une situation est l'action de remédier aux conséquences de nos erreurs, de nos conflits ou de nos mauvaises décisions. On peut ainsi corriger les problèmes que nous avons créés.



Cartes des habiletés sociales



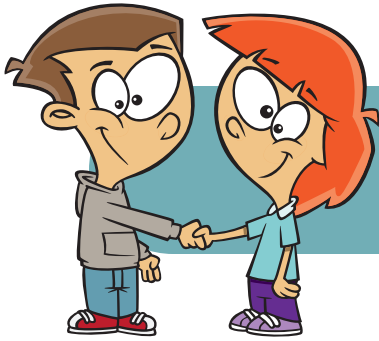
Partager

Partager est l'action de donner une partie de ce qu'on a à quelqu'un d'autre, pour qu'il puisse aussi en profiter. D'un autre point de vue, partager permet de faire profiter aux autres de nos connaissances et de notre expérience.



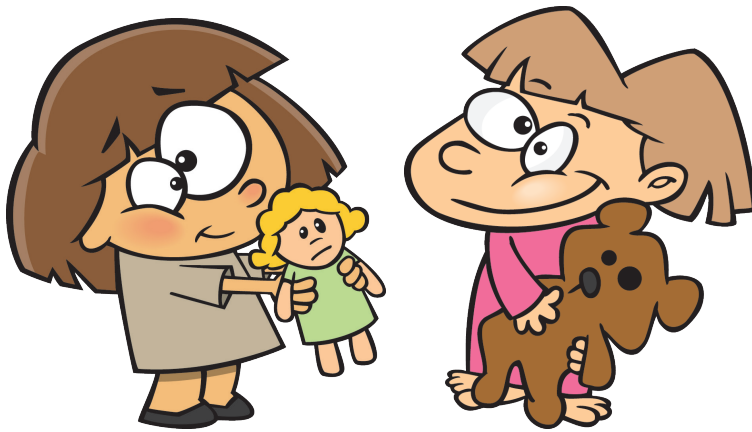
Demander de l'aide

Demander de l'aide est l'action de chercher le soutien de quelqu'un d'autre, qui peut nous faciliter la tâche ou nous guider vers la réussite. Plusieurs choses se font mieux lorsque nous nous y mettons à plusieurs.



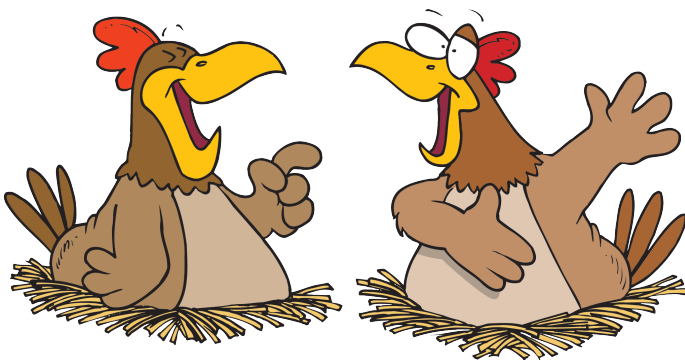
Cartes des habiletés sociales

Échanger

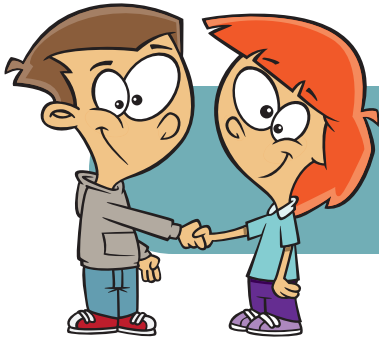


Échanger est l'action de donner quelque chose pour obtenir quelque chose d'autre en retour. Normalement, l'échange doit être juste et équitable pour les deux personnes. Une fois échangé, l'objet est définitivement donné. On peut aussi échanger des informations.

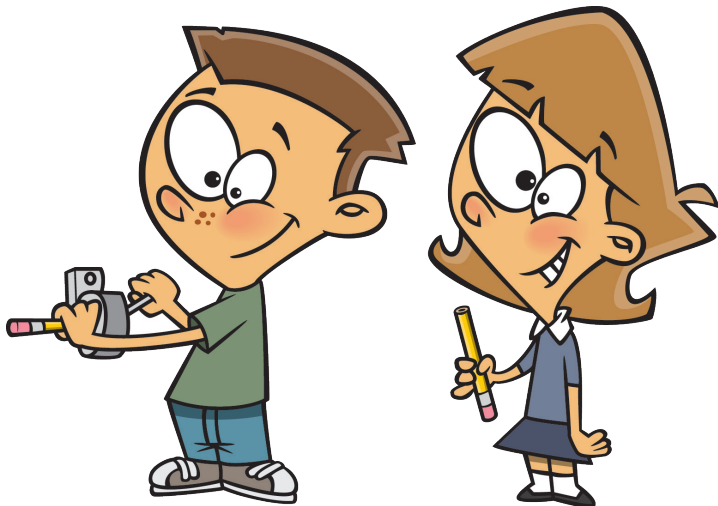
Prendre le temps de s'écouter mutuellement



Prendre le temps de s'écouter mutuellement est une étape essentielle pour s'assurer d'une bonne communication. Si on ne s'écoute pas, on court le risque de mal se comprendre et de rencontrer des difficultés par la suite. S'écouter mutuellement après un conflit aide à régler le problème.



Cartes des habiletés sociales



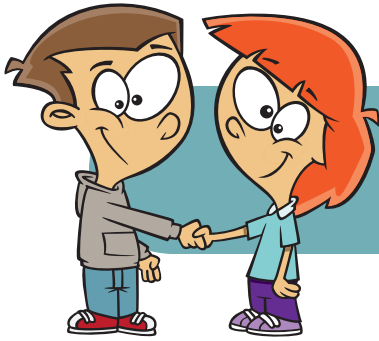
Chacun son tour

Y aller chacun son tour est une forme de compromis pour que chaque personne puisse avoir la chance de participer. Accomplir les choses chacun son tour fait en sorte que ce soit équitable et juste.

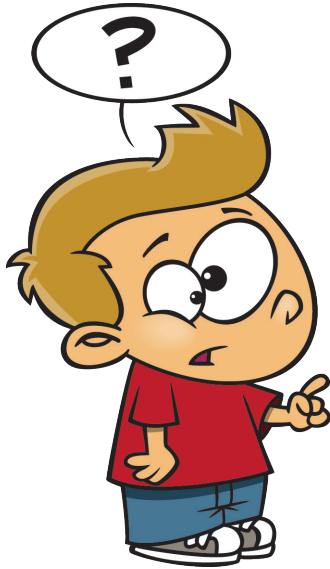


Donner

Donner est l'action d'offrir quelque chose à quelqu'un, qui lui sera utile ou qui pourra l'aider. Nous pouvons donner des objets, mais aussi de l'aide, du temps ou de l'information pour aider l'autre.



Cartes des habiletés sociales



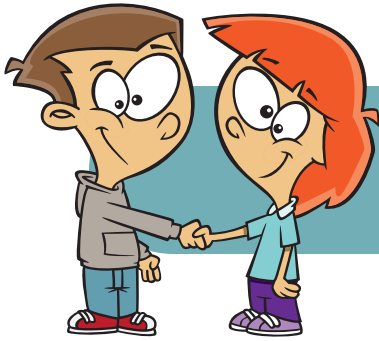
Demander

Demander est l'action d'exprimer ce qu'on désire ou ce qu'on souhaite avoir. On peut demander d'avoir quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre. Demander sert aussi à poser des questions.

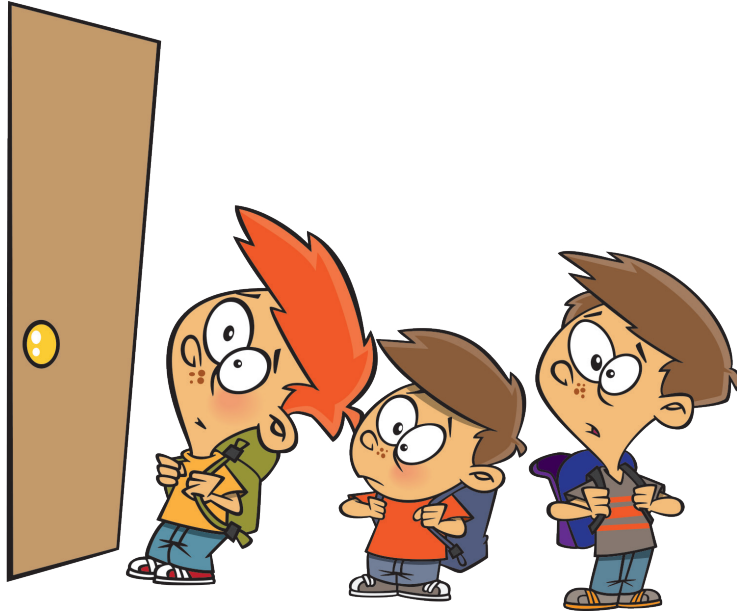


Avertir un adulte/ une personne en autorité

Lorsqu'on voit qu'on n'arrive pas à régler un problème, ou que les autres personnes avec qui on est en conflit ne veulent pas coopérer, il est souvent utile d'aller demander de l'aide à quelqu'un en autorité. Ça évite que le problème empire.

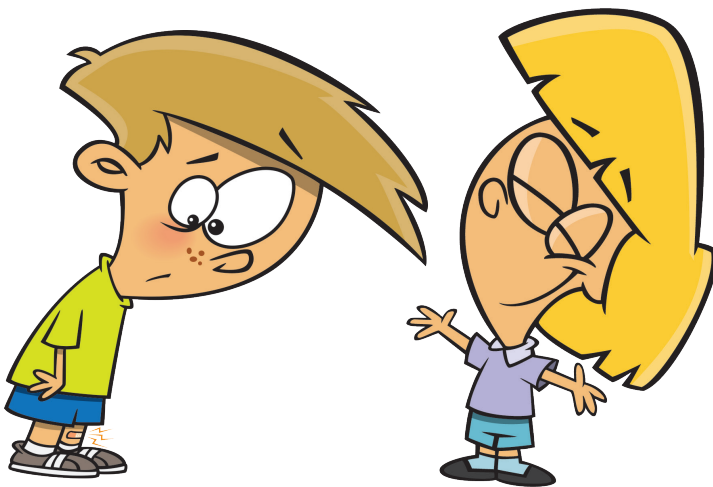


Cartes des habiletés sociales



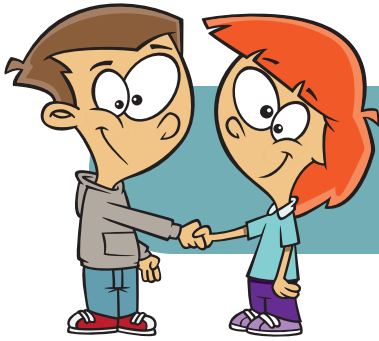
Attendre

Attendre est parfois nécessaire pour que les choses se fassent comme il se doit. Parfois, aussi, les autres sont trop occupés ou doivent faire autre chose avant de pouvoir répondre à notre besoin ou à notre demande. Parfois, il faut du temps...

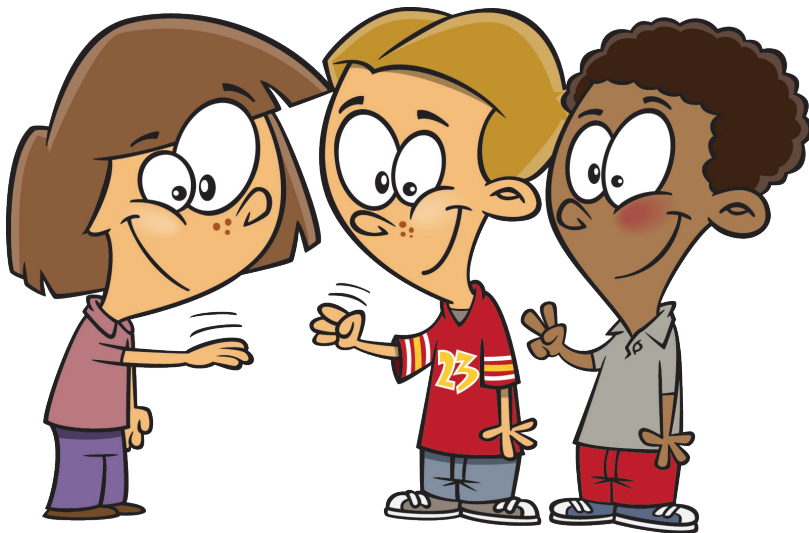


S'excuser

S'excuser est l'action de demander à l'autre de nous pardonner. On s'excuse aussi lorsqu'on a fait une erreur, lorsqu'on s'est trompé ou quand on regrette un comportement. On le fait lorsqu'on doit déranger l'autre, par exemple.



Cartes des habiletés sociales



Faire un compromis

Faire un compromis est l'action de conclure une entente entre deux ou plusieurs personnes. On prend une partie de l'idée de l'autre et une partie de notre idée, et on les met ensemble.

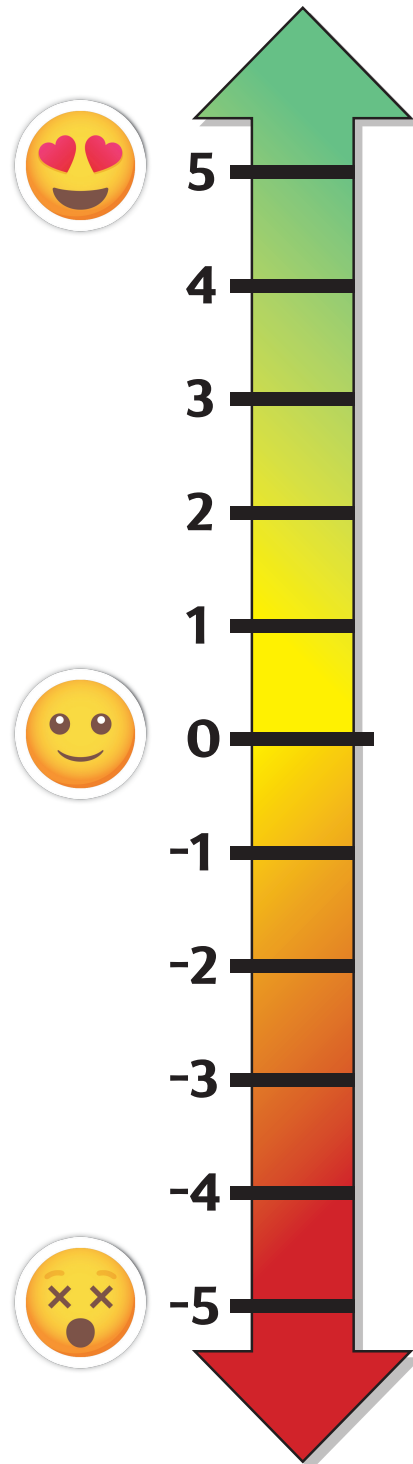


Demander un délai

On demande un délai lorsqu'on manque de temps pour terminer ce qu'on doit faire. On peut aussi demander un délai pour faire plus tard ce qu'on nous demande.



La flèche d'introspection





Le thermomètre de la disponibilité

LES INDICES

- Je frappe, je pousse.
- J'insulte, je suis impoli.
- Je fuis, je me cache.

- Je boude, je ne réponds plus.
- Je suis rigide dans mes pensées.

- Je parle moins.
- Je répète ce qu'on me dit comme un robot.
- Je me dévalorise.

- Je suis souriant et charmant.
- Je communique facilement.
- Je joue, j'ai du plaisir.



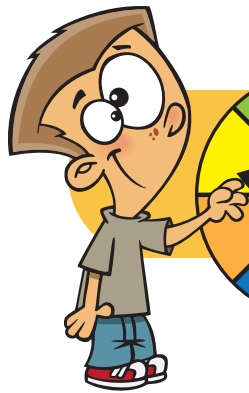
CE QUI M'AIDE

- Une pause complète.
- Le silence, si possible.
- Que vous soyez patients.

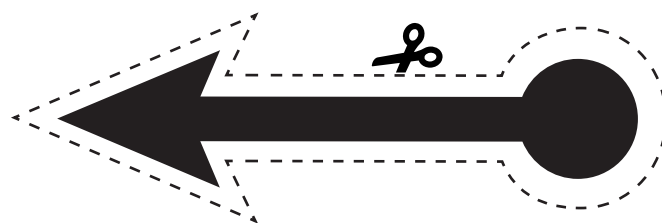
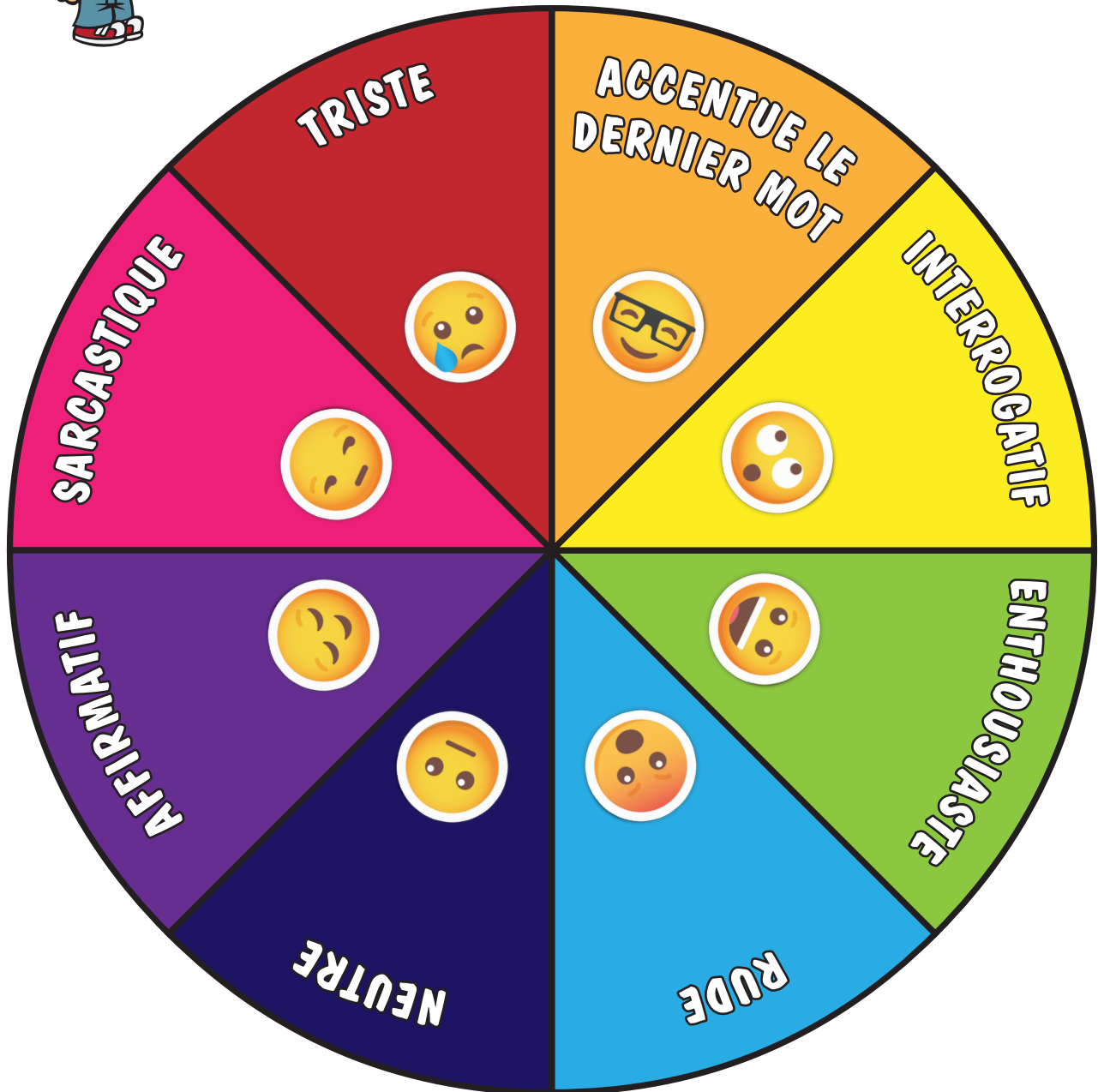
- Aller dans un endroit isolé.
- Qu'on cesse de me parler.

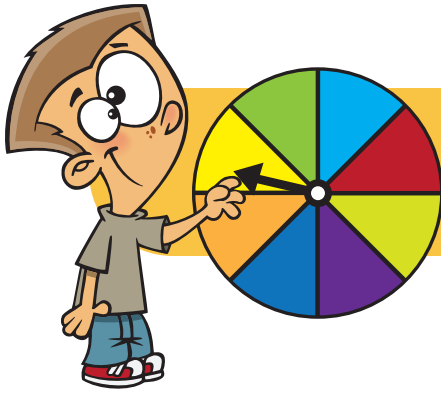
- Qu'il y ait moins de consignes.
- Faire une activité calme (lecture, iPad).

- Moins de stimuli inutiles.
- M'expliquer à l'avance ce qui s'en vient.



La roue des tons de voix





La roue des tons de voix



J'aime ta nouvelle coupe de cheveux.



Tu es bon en cuisine.



Ta chambre est vraiment bien rangée.



Répète ce que tu as dit.



Tu sens vraiment bon.



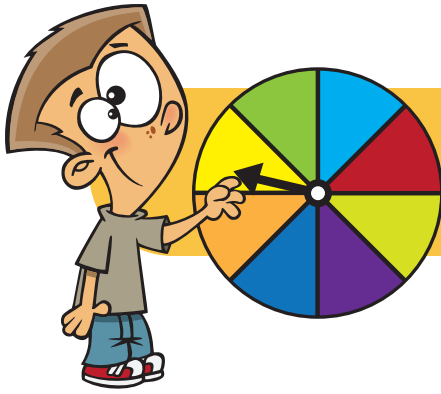
Je t'ai acheté un super beau cadeau.



Tu vas être tellement surpris.



Je m'amuse beaucoup.



La roue des tons de voix



J'ai mal à la tête.



Le cheval est mon animal préféré.



Achète-moi un paquet de gomme.



Dépêche-toi, on va être en retard.



Tu pourrais ramasser tes bas sales.



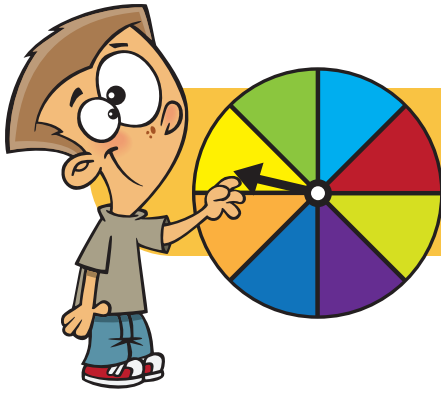
Il faut que je fasse mon devoir.



Je ne peux pas aller chez toi ce soir.



Laisse-moi un peu de place.



La roue des tons de voix



Ça me dérange, ce que tu fais.



J'ai le goût d'aller au cinéma avec toi.



Je t'aime beaucoup.



La science, c'est vraiment fascinant.



J'adore ton nouveau chandail.



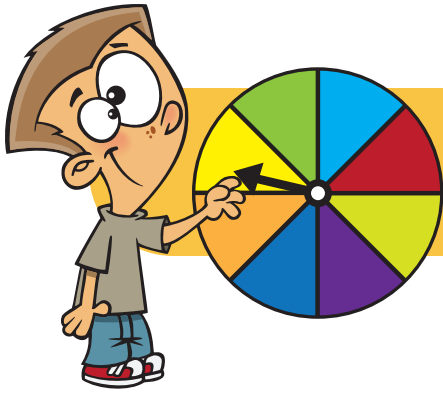
Tu es vraiment intelligent.



J'aime vraiment les brocolis.



J'aime les films de science-fiction.



La roue des tons de voix



J'ai besoin d'aide.



Laisse-moi tranquille,
s'il te plaît.



J'ai besoin d'être seul.



Viens jouer au Rummy
avec moi.



J'ai besoin que tu me
rendes service.



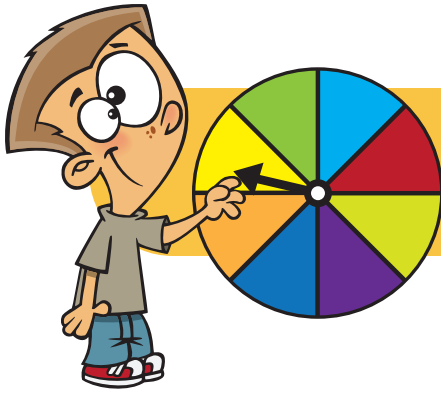
Il est vraiment beau,
ton dessin.



N'oublie pas ta boîte à
lunch.



Je suis fatigué.



La roue des tons de voix



Passe-moi le sel, s'il te plaît.



C'est vraiment intéressant, ce que tu dis.



Reviens à 17 h pour le souper.



Ça me tente de jouer avec toi.



Range la vaisselle avant de partir.



Je ne suis pas d'accord avec toi.



Je préférerais rester à la maison.

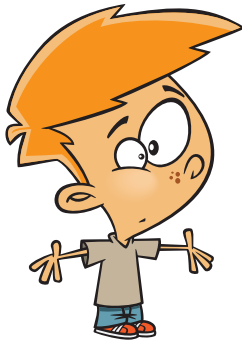


Je n'ai rien compris à ce que tu as expliqué.



Cartes vrai ou faux

Les personnes autistes peuvent trouver difficile de comprendre les personnes non autistes (typiques).



Vrai ou faux ?



Les personnes non autistes (typiques) trouvent facile de comprendre les personnes autistes.



Vrai ou faux ?



Les personnes qu'on qualifie de « typiques » sont des personnes qui ne sont pas autistes.



Vrai ou faux ?



Plusieurs personnes autistes ont du talent en science et en informatique.



Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Les personnes autistes aiment beaucoup s'habiller pour aller dehors, dans les corridors bondés de l'école.



Vrai ou faux ?



Satoshi Tajiri, le créateur des Pokémon, le surfeur Clay Marzo et Daniel Tammet, qui a le génie des langues et des maths, sont des personnes autistes.



Vrai ou faux ?



Les personnes autistes ont de la difficulté à décoder les messages cachés dans les expressions faciales et le « langage du corps », dans la posture par exemple.



Vrai ou faux ?



Les personnes autistes détestent savoir à l'avance ce qui va se passer.



Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Les personnes autistes adorent souvent les cours d'éducation physique.



Vrai ou faux ?



Il est facile pour les personnes autistes de comprendre les comportements des autres, qu'ils soient autistes ou non.



Vrai ou faux ?



Parfois, les personnes autistes peuvent faire des crises importantes.



Vrai ou faux ?



Certaines personnes autistes peuvent avoir un chien d'assistance qui les aide.



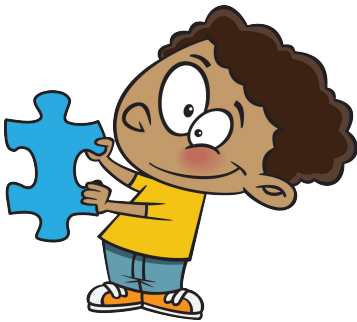
Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Seuls les enfants peuvent être autistes.



Vrai ou faux ?



En grandissant, les personnes autistes arrêtent d'être autistes.



Vrai ou faux ?



Plusieurs personnes autistes présentent des particularités alimentaires (elles mangent peu de choses différentes ou certaines textures les dégoûtent).



Vrai ou faux ?



Les personnes autistes trouvent difficile de gérer des imprévus et des changements.



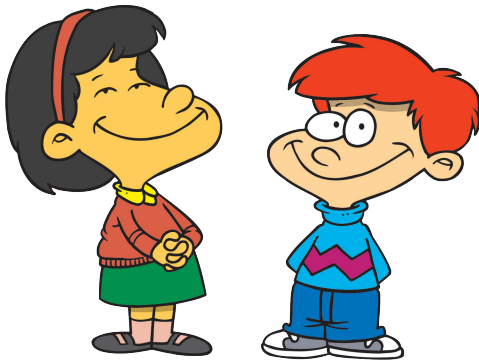
Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Il y a plus de garçons que de filles autistes.



Vrai ou faux ?



Il n'y a que des garçons et des hommes autistes.



Vrai ou faux ?



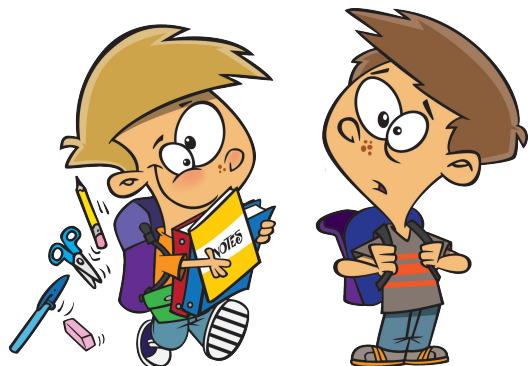
Les personnes autistes ne sont jamais anxieuses.



Vrai ou faux ?



Tu es la seule personne autiste de ton école.



Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Les personnes autistes aiment beaucoup aller à l'épicerie et au magasin.



Vrai ou faux ?



Les personnes autistes aiment les endroits bruyants.



Vrai ou faux ?



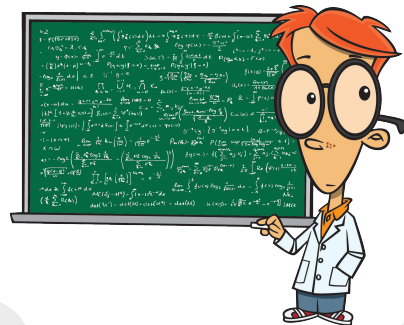
L'autisme est une maladie.



Vrai ou faux ?



L'autisme est une différence neurodéveloppementale en partie génétique, comme le TDA/H ou la douance.



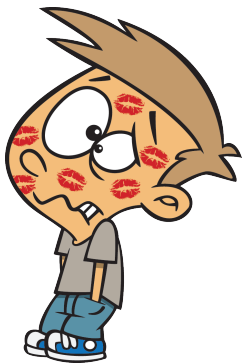
Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

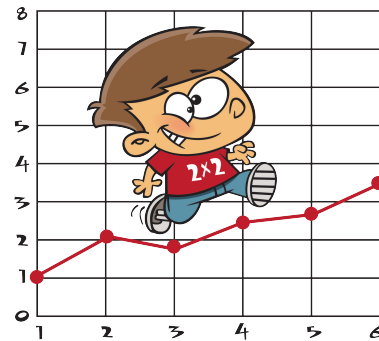
Il arrive que certaines personnes autistes n'aient pas aimé être touchées.



Vrai ou faux ?



1 personne sur 66 serait autiste au Canada.



Vrai ou faux ?



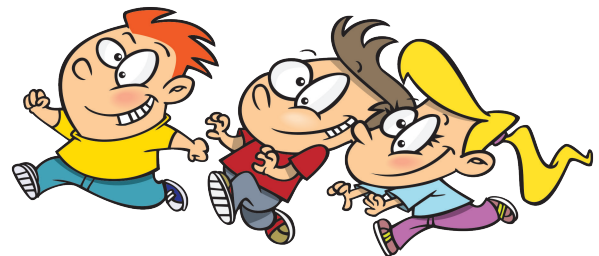
Les personnes autistes détestent les jeux vidéo.



Vrai ou faux ?



Les personnes autistes aiment marcher dans un corridor rempli de personnes.



Vrai ou faux ?





Cartes vrai ou faux

Nous parlons d'«intérêts restreints» quand la personne autiste a peu de centres d'intérêt, mais qu'ils sont très importants pour elle.



Vrai ou faux ?



L'autisme est une différence neurologique. Mais un cerveau «différent» a aussi de belles idées différentes!



Vrai ou faux ?



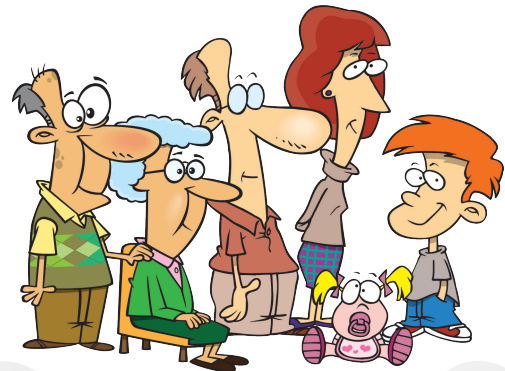
«Asperger» et «trouble envahissant du développement dans la lignée de l'autisme (TED)» sont d'anciens termes pour parler d'autisme.



Vrai ou faux ?



Souvent, il y a d'autres personnes autistes dans la même famille, proche ou éloignée.



Vrai ou faux ?





Réponses des cartes vrai ou faux

Les personnes autistes peuvent trouver difficile de comprendre les personnes non autistes (typiques).



Il y a plusieurs différences entre les personnes typiques et autistes, entre autres dans notre façon de comprendre, de nous exprimer et d'entrer en contact. Cela rend la tâche de bien nous comprendre difficile.

Les personnes non autistes (typiques) trouvent facile de comprendre les personnes autistes.



Les personnes dites «typiques» ont aussi de la difficulté à comprendre les personnes autistes, surtout si elles connaissent peu l'autisme.

Les personnes qu'on qualifie de «typiques» sont des personnes qui ne sont pas autistes.



Nous entendons aussi «neurotypiques». Les autistes font partie de la catégorie des personnes «neuroatypiques ou atypiques», comme les personnes TDA/H ou surdouées. Ce sont d'ailleurs des adultes autistes qui ont inventé ce mot.

Plusieurs personnes autistes ont du talent en science et en informatique.



Les personnes autistes peuvent avoir du talent dans d'autres domaines, comme la musique, les langues ou les arts, mais la science et l'informatique comptent parmi les forces autistiques.

Nous parlons d'«intérêts restreints» quand la personne autiste a peu de centres d'intérêt, mais qu'ils sont très importants pour elle.



Surtout lorsqu'ils prennent beaucoup de place et demeurent longtemps dans la vie de la personne. Il est vraiment utile d'avoir recours aux centres d'intérêt pour travailler différentes choses!



Réponses des cartes vrai ou faux

L'autisme est une différence neurologique. Mais un cerveau «différent» a aussi de belles idées différentes!



C'est une différence neurodéveloppementale qui apparaît dans les premiers mois du développement du fœtus. Un cerveau différent pense différemment et peut avoir de nouvelles idées.

«Asperger» et «trouble envahissant du développement dans la lignée de l'autisme (TED)» sont d'anciens termes pour parler d'autisme.



Il est à noter que, pour s'informer sur l'autisme de niveau 1, les livres ou les documents qui traitent du syndrome d'Asperger sont vraiment intéressants et toujours pertinents, comme l'ouvrage *Le syndrome d'Asperger : guide complet*, de Tony Attwood.

Souvent, il y a d'autres personnes autistes dans la même famille, proche ou éloignée.



Un des aspects vraiment prouvés par la science, pour le moment, est l'aspect génétique.

Il arrive que certaines personnes autistes n'aiment pas être touchées.



Ce n'est pas nécessairement le cas de toutes, mais c'est un trait régulièrement observé.

1 personne sur 66 serait autiste au Canada.



C'est une des dernières données statistiques sur l'autisme au Canada. Cela dit, le chiffre change régulièrement, car peu d'adultes reçoivent un diagnostic, et les filles sont identifiées sur le tard.



Réponses des cartes vrai ou faux

Les personnes autistes détestent les jeux vidéo.



En très grande majorité, elles aiment les jeux vidéo et l'ordinateur. La technologie informatique leur parle beaucoup.

Les personnes autistes aiment marcher dans un corridor rempli de personnes.



C'est souvent très pénible pour elles! Un truc pour les aider est de les faire sortir avant les autres pour leur éviter le trafic.

Les personnes autistes aiment beaucoup aller à l'épicerie et au magasin.



Il y a trop de bruits, de stimuli, de gens. Il faut attendre et c'est compliqué. Certaines aiment y aller, mais pour acheter quelque chose qui se rapporte à leurs centres d'intérêt.

L'autisme est une maladie.



L'autisme n'est pas une maladie, mais une différence neurologique (dans le cerveau lui-même). Il n'a aucun lien avec un microbe ou un virus quelconque. Aucun médicament ou diète spéciale ne traite l'autisme.

Les personnes autistes adorent souvent les cours d'éducation physique.



Il y a des personnes autistes qui aiment le sport et l'exercice physique. Cela dit, les défis sur le plan de la motricité et de la coordination peuvent leur compliquer la tâche, surtout dans le cas des sports d'équipe. De plus, le bruit, les stimuli et l'action dans les gymnases rendent cette période difficile et souvent problématique. Mieux vaut proposer des sports individuels comme la natation ou la randonnée, par exemple. Mais cela n'est pas une règle absolue. Certains adorent effectivement les sports d'équipe et les cours d'éducation physique.



Réponses des cartes vrai ou faux

L'autisme est une différence neurodéveloppementale en partie génétique, comme le TDA/H ou la douance.



Les trois sont des différences neurologiques. Les cerveaux atteints se développent différemment. Ils relèvent de la neurodiversité.

Il y a plus de garçons que de filles autistes.



Mais on observe de plus en plus que le TSA est sous-diagnostiqué chez les filles. Celles-ci passent davantage « sous le radar », car elles s'en sortent mieux sur le plan social. On pense souvent qu'elles souffrent d'un trouble anxieux, par exemple.

Il n'y a que des garçons et des hommes autistes.



Il y a aussi beaucoup de filles et de femmes autistes.

Les personnes autistes ne sont jamais anxieuses.



Leur anxiété, toutefois, est régulièrement causée par de l'incompréhension, des difficultés sociales et des surcharges sensorielles, par exemple. Il ne s'agit pas purement d'anxiété.

Tu es la seule personne autiste de ton école.



Il y a de bonnes chances que plusieurs personnes autistes fréquentent la même école, voire soient dans la même classe que toi. Il y a aussi probablement des enseignants ou des directeurs qui le sont; peut-être que ton voisin ou le docteur l'est aussi. Les personnes autistes n'ont pas d'« étiquette » qui les signale.



Réponses des cartes vrai ou faux

Seuls les enfants peuvent être autistes.



Il y a autant d'enfants autistes qu'il y a d'adultes. L'enfant autiste deviendra un jour un adulte autiste.

En grandissant, les personnes autistes arrêtent d'être autistes.



On naît autiste, on vit autiste et on meurt autiste. L'important est de développer tout son potentiel.

Plusieurs personnes autistes présentent des particularités alimentaires.



Sans que cela soit une règle générale, plusieurs personnes autistes présentent des particularités alimentaires expliquées par les traits autistiques, comme l'hypersensibilité.

Les personnes autistes trouvent difficile de gérer des imprévus et des changements.



C'est d'ailleurs un des défis auxquels je prépare le plus mes clients. Souvent, ce n'est pas l'imprévu qui dérange, mais plutôt de ne pas savoir quoi faire pour y faire face.

Il est facile pour les personnes autistes de comprendre les comportements des autres, qu'ils soient autistes ou non.



Les défis posés par la théorie de l'esprit (comprendre les autres et s'adapter à leurs comportements), la difficulté de décoder les expressions faciales et les intentions sociales, ainsi que le fait d'être entourées majoritairement de personnes typiques compliquent leurs relations sociales.



Réponses des cartes vrai ou faux

Parfois, les personnes autistes peuvent faire des crises importantes.



Des crises qui semblent causées par la colère ou l'anxiété sont souvent liées aux surcharges sensorielles et aux moments d'incompréhension que les personnes autistes vivent constamment. Ces crises sont le reflet de leurs besoins TSA mal compris, auxquels on répond mal.

Certaines personnes autistes peuvent avoir un chien d'assistance qui les aide.



Les personnes autistes peuvent avoir un chien d'assistance qu'ils ont le droit d'amener partout, comme les personnes non voyantes. Pour ceux qui aiment les chiens, cela apporte de réels changements positifs.

Les personnes autistes aiment beaucoup s'habiller pour aller dehors, dans les corridors bondés de l'école.



C'est toujours difficile pour elles, particulièrement en raison des surcharges sensorielles et du stress que cela suscite. Leur permettre d'avoir un petit coin tranquille pour s'habiller, de le faire avant les autres ou directement dans la classe les aide beaucoup.

Satoshi Tajiri, le créateur des Pokémon, le surfeur Clay Marzo et Daniel Tammet, qui a le génie des langues et des maths, sont des personnes autistes.



Toutes des personnes autistes célèbres. Et il y en a bien d'autres.

Les personnes autistes aiment les endroits bruyants.



Elles y souffrent régulièrement de surcharge sensorielle.



Réponses des cartes vrai ou faux

Les personnes autistes ont de la difficulté à décoder les messages cachés dans les expressions faciales et le « langage du corps », dans la posture par exemple.



Ces formes de communication sont abstraites et difficiles à décoder pour elles. Mieux vaut être clair et direct pour se faire comprendre. Évitez les non-dits et les sous-entendus. Dites concrètement et simplement ce que vous ressentez et ce que vous voulez pour éviter les malentendus.

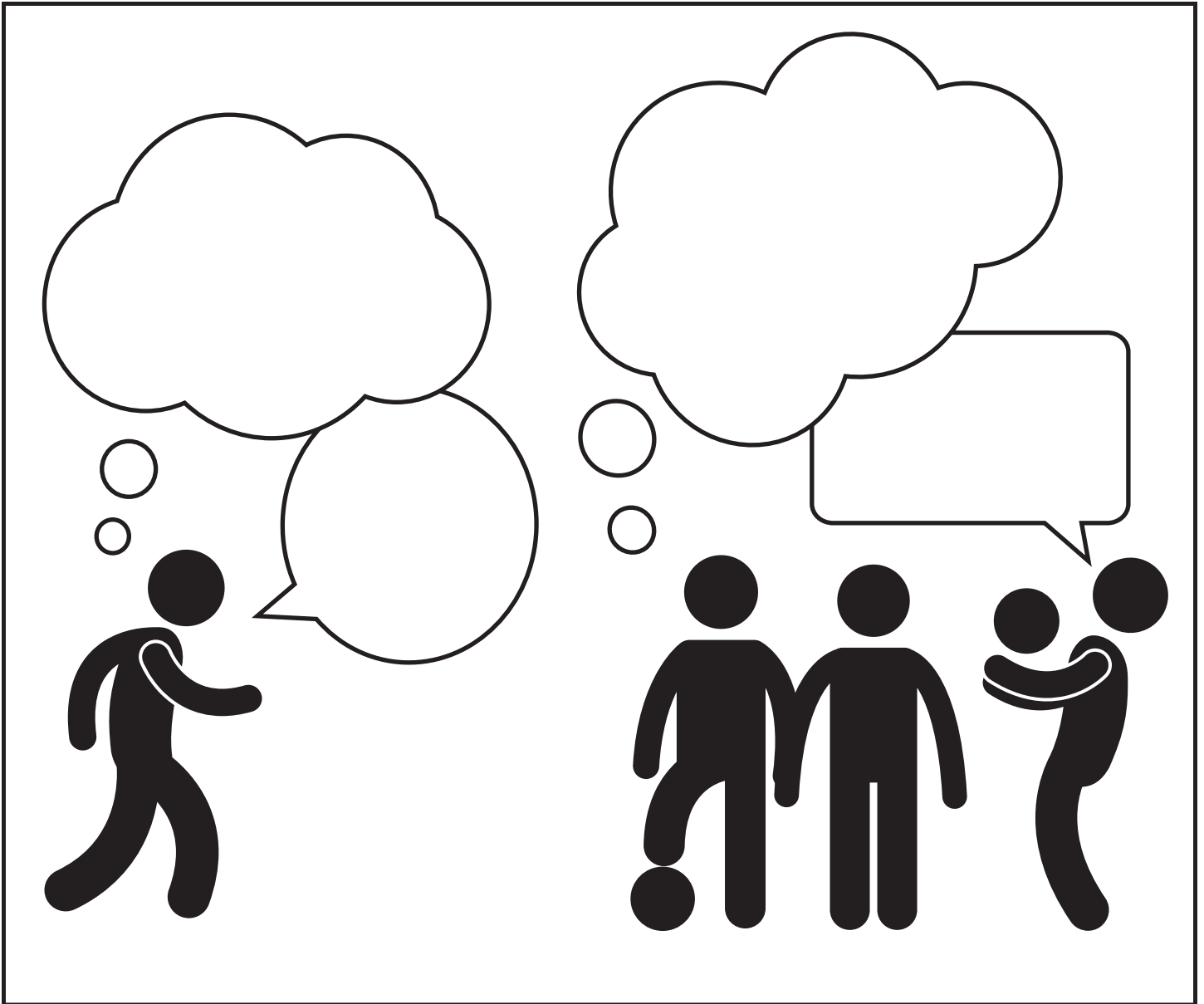
Les personnes autistes détestent savoir à l'avance ce qui va se passer.



Il est tellement plus simple pour elles de savoir à quoi s'attendre, que ce soit bon ou moins bon! Y être préparées et savoir comment réagir les aide beaucoup.

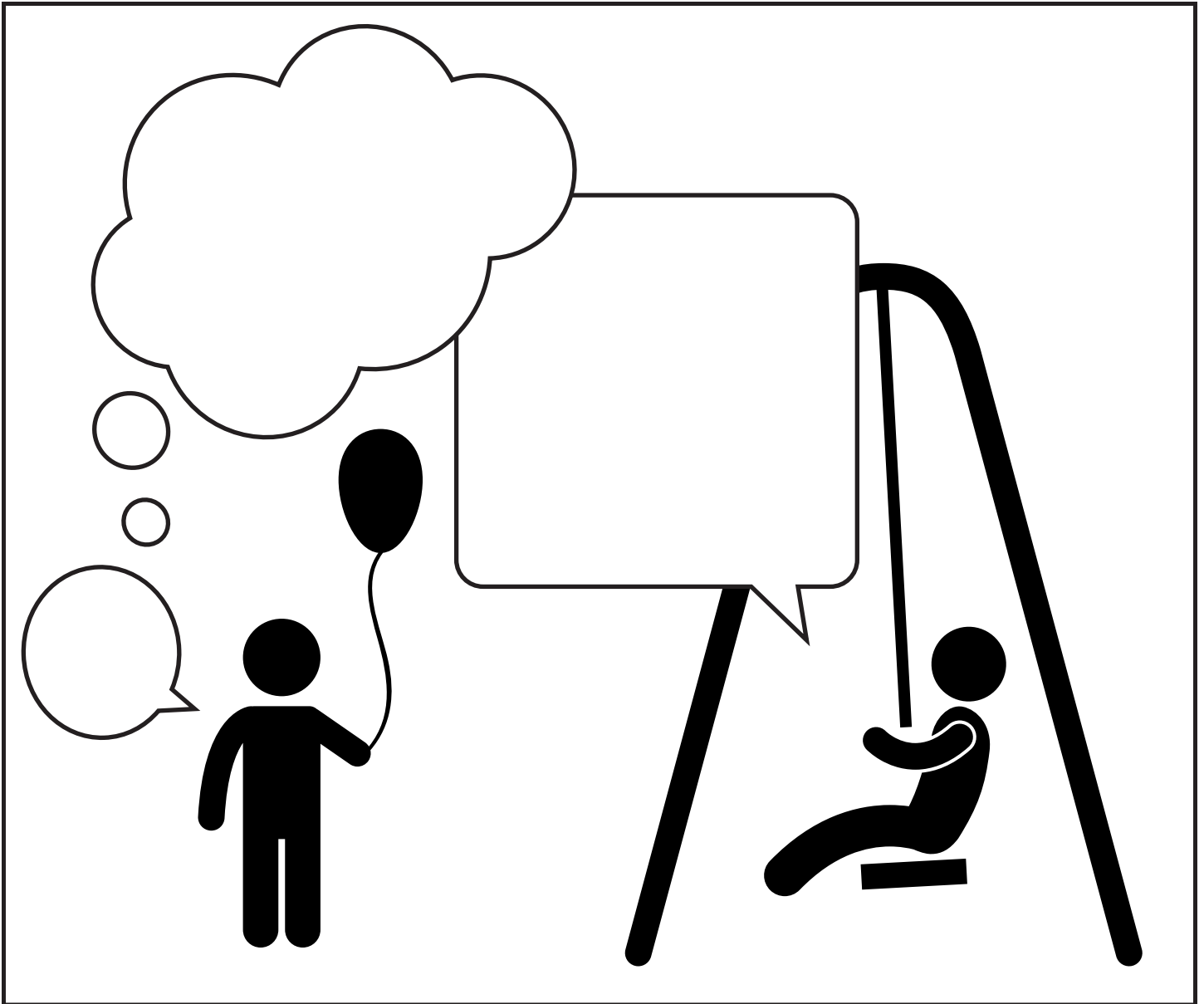


Conversation en BD





Conversation en BD





Conversation en BD

