

# **DOMAINES PERSONNEL ET AFFECTIF**

**OBJECTIF GÉNÉRAL :**

**1. AMÉLIORER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI**

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.1 L'élève développera la connaissance de soi.**

1. Animer des activités sur le développement de l'identité.
2. Amener l'élève à mieux comprendre l'une de ses difficultés.
3. Amener l'élève à reconnaître ses forces et ses limites.
4. Cibler et exploiter les situations qui valorisent l'élève, en lien avec ses intérêts.
5. Donner à l'élève des responsabilités qu'il pourra assumer.
6. Prévoir un entretien de 5 à 10 minutes régulièrement avec l'élève. Profiter de ce temps pour commenter positivement l'enfant sur des points précis.
7. Habilitier l'élève à utiliser des échelles graduées pour ensuite situer sa performance de façon réaliste.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.2 L'élève développera la capacité à faire des choix et à manifester ses préférences et ses idées.**

1. Offrir 2 à 3 choix maximum pour débiter. En augmenter graduellement le nombre.
2. Faire participer l'élève à la cueillette de moyens à utiliser avec lui.
3. Prévoir des rencontres régulières avec l'élève pour discuter de ses progrès, de ses difficultés, des étapes à franchir et des stratégies qu'il pourrait utiliser pour y arriver.
4. Offrir à l'élève des occasions d'exercer un contrôle sur l'environnement, en le plaçant en situation de faire des choix, de décider.

5. Favoriser par l'élève l'identification de ses préférences et l'amener à faire des choix à partir d'options simples.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.3 L'élève développera la capacité à apprendre de ses erreurs.**

1. Aider l'élève à voir ses erreurs.
2. Prévoir des rencontres régulières avec l'élève pour discuter de ses progrès, de ses difficultés, des étapes à franchir et des stratégies qu'il pourrait utiliser pour y arriver.
3. Aider l'élève à corriger ses erreurs.
4. Évaluer plusieurs moments de la journée plutôt que sa globalité.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.4 L'élève développera des stratégies à utiliser pour demander de l'aide.**

1. Enseigner à l'élève comment demander l'aide de l'adulte pour compléter une tâche.
2. Enseigner à l'élève à utiliser les outils mis à sa disposition avant de demander de l'aide.
3. Offrir des outils visuels ou une démarche pour demander de l'aide.
4. Susciter des situations où l'élève doit faire des demandes à l'adulte en dehors du contexte de classe : message, commission, etc.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.5 L'élève développera une image positive de lui-même.**

1. Par des encouragements verbaux ou non verbaux. Souligner à l'élève sa bonne conduite.
2. Prévoir des moments d'attention positive avec l'adulte.
3. Valoriser l'élève dans les activités où il a de la facilité.

4. Prévoir des récompenses et des privilèges fréquents et rapprochés.
5. Informer les parents des situations de réussite autant que de difficulté.
6. Signifier à l'élève, de temps à autre, que l'adulte fait la part des choses entre son comportement et lui-même en tant que personne.
7. Laisser l'enfant enseigner un jeu ou une habileté à un autre élève.
8. Faire un retour quotidien sur les événements positifs de la journée.
9. Indiquer en haut de la page le nombre de questions auxquelles l'enfant a bien répondu plutôt que le nombre de mauvaises réponses.
10. Amener l'élève à s'autocritiquer et à formuler des commentaires sur lui-même de façon positive : « Je peux essayer, je suis capable ».
11. Afficher le travail bien réussi de l'élève.
12. Demander à l'élève de faire signer par ses parents un travail bien réussi.
13. Habilitier l'élève à utiliser des échelles graduées pour ensuite situer sa performance de façon réaliste.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.6 L'élève participera aux activités scolaires.**

1. Faire participer l'élève aux décisions de la classe, à l'élaboration des règles de classe, etc.
2. Planifier des moments ludiques avec l'élève en dehors du contexte de classe.
3. Apprendre à l'élève à coopérer et à aider les autres. Lui donner des occasions de mettre ses habiletés en pratique.
4. Offrir des activités de groupe parascolaires et récréatives, attrayantes et rassembleuses.

5. Donner une responsabilité à l'élève qu'il effectuera au sein du groupe.
6. Enseigner à l'élève les habiletés sociales.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**1.7 L'élève apprendra à se soucier de son aspect physique (vêtements soignés, hygiène corporel).**

1. Enseigner à l'élève les pratiques d'hygiène adéquates.
2. Démontrer à l'élève les impacts d'une mauvaise hygiène (social, physique, etc.).
3. Demander à l'élève de suggérer des solutions à son problème.
4. Communiquer avec les parents pour leur faire part d'inquiétudes et d'observations.

**OBJECTIF GÉNÉRAL :**

**2. AUGMENTER LA MOTIVATION**

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**2.1 L'élève développera et reconnaîtra les agents motivateurs à travers les exigences qu'il rencontre.**

1. Intégrer les notions nouvelles par le jeu.
2. Utiliser l'humour.
3. Établir clairement les objectifs de la leçon ou de la tâche.
4. Utiliser du matériel concret et significatif pour l'élève.
5. Offrir à l'élève des rétroactions fréquentes sur ses travaux.
6. Proposer des activités à l'élève, en lien avec ses forces, qui lui feront vivre des succès.

7. Expliquer la pertinence des travaux.
8. Valoriser l'élève lorsqu'il démontre de l'intérêt ou participe.
9. Donner une responsabilité à l'élève pendant la leçon ou l'activité.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**2.2 L'élève développera la capacité à déterminer ses propres buts et objectifs de façon réaliste.**

1. Présenter le travail une seule étape à la fois.
2. Morceler les tâches qui semblent difficiles pour l'élève; lui offrir des défis gradués.
3. Encourager l'élève à se fixer des buts réalistes en partant de ses capacités et de ses besoins.
4. Inviter l'élève à mesurer ses progrès.
5. Souligner les changements progressifs de l'élève. L'amener à constater ses améliorations, puis à fixer un nouvel objectif en vue d'éveiller chez lui le désir de viser plus haut.
6. Encourager l'élève à poser des questions lorsqu'il ne comprend pas.

**OBJECTIF GÉNÉRAL :**

**3. AUGMENTER LA PERSÉVÉRANCE**

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**3.1 L'élève développera la capacité à s'engager dans une activité nécessitant de fournir un effort.**

1. Changer les équipes de travail de façon fréquente.
2. Diriger l'élève dans le choix d'objectifs progressifs et réalistes. Marquer les succès en cours de route.

3. Proposer des activités en lien avec les intérêts de l'élève.
4. Morceler les objectifs.
5. Expliquer à l'élève les raisons et l'utilité de la tâche.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**3.2 L'élève développera la capacité à fournir un effort soutenu à la tâche.**

1. Donner à l'élève des rétroactions fréquentes et motivantes.
2. Choisir des camarades de travail qui seront à l'écoute de l'élève et qui vont apprécier sa présence.
3. Proposer des activités en lien avec les intérêts de l'élève.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**3.3 L'élève développera la capacité à gérer les moments de découragement.**

1. Rencontrer l'élève en vue de préciser l'aide dont il a besoin.
2. Pratiquer l'écoute active permettant à l'élève de s'exprimer aisément.
3. Accompagner l'élève dans les échecs ou les frustrations. L'aider à analyser la situation et à trouver des solutions.
4. Aider l'élève à voir un problème à la fois et non l'ensemble de ses problèmes.
5. Rassurer l'élève de la disponibilité d'un adulte.
6. Apprécier et souligner les événements positifs.
7. Diriger l'expression des sentiments à l'aide d'échelles, de dessins ou de rédactions.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

### **4. AUGMENTER LE NIVEAU D'AUTONOMIE FONCTIONNELLE**

#### **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

#### **4.1 L'élève apprendra à s'occuper de ses effets personnels (ex. : casier, vêtements d'éducation physique, boîte à lunch, lunettes).**

1. Privilégier l'installation d'une routine de fonctionnement personnalisée à conserver au fil du temps.
2. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
3. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes.
4. Fournir une liste de vérification précisant les étapes à suivre et à cocher lorsque chaque étape est terminée.
5. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.
6. Illustrer la consigne à l'aide de pictogrammes, d'images ou de photos.
7. Donner une consigne simple à la fois ou réduire le nombre d'éléments dans la consigne.
8. Fournir à l'élève l'occasion de s'autoévaluer quant à son autonomie.

#### **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

#### **4.2 L'élève apprendra à éviter les situations dangereuses pouvant compromettre sa santé et sa sécurité (ex. : déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de l'école, manipulation d'objets, utilisation de produits, sollicitation inappropriée).**

1. Illustrer la consigne à l'aide de pictogrammes, d'images ou de photos.
2. Expliquer ou illustrer les règles de sécurité et les consignes de fonctionnement avant la sortie à l'extérieur.



3. Identifier avec l'élève une personne-ressource à laquelle il pourra se référer lorsqu'il en aura besoin.
4. Préparer l'élève avant une sortie à l'extérieur.
5. Fournir à l'élève de l'information sur la destination de la sortie extérieure (photo de l'endroit, dépliant, carte routière).
6. Rédiger une histoire en séquences expliquant le déroulement d'une journée de sortie à l'extérieur.

### **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

#### **4.3 L'élève développera la capacité à faire les transitions.**

1. Fournir une liste de vérification précisant les étapes à suivre lors de l'arrivée ou du départ de la classe.
2. Associer des repères de déplacement (objet transitionnel à transporter avec lui, signal sonore qui annonce le départ).
3. Permettre temporairement à l'élève de quitter avant la cloche.
4. Illustrer la consigne à l'aide de pictogrammes, d'images ou de photos.
5. S'attarder à la période qui précède et celle qui suit le déplacement. Créer une ambiance relaxante (ex. : musique douce, lumière tamisée, activité agréable).
6. Utiliser un signal de ralliement qui annonce un déplacement.
7. Faciliter le déplacement de l'élève en lui remettant une illustration de l'endroit où il doit se diriger.
8. Apposer des indices visuels dans les lieux où se réaliseront les déplacements.
9. Permettre à l'élève de se déplacer lorsque la circulation est moins dense.

10. Autoriser l'élève à prendre une entrée ou une sortie moins passante.
11. Permettre à l'élève de circuler avec un pair.
12. Autoriser l'élève à circuler avec des écouteurs, des bouchons ou un objet significatif.
13. Associer des repères de déplacement (objet transitionnel à transporter avec lui, signal sonore qui annonce le départ).

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**4.4 L'élève apprendra à sortir le matériel demandé lorsque la consigne verbale sera donnée.**

1. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.
2. S'assurer d'avoir l'attention de l'élève avant de donner la consigne.
3. Utiliser un signal sonore pour annoncer la consigne.
4. Illustrer la consigne à l'aide de pictogrammes, d'images ou de photos.
5. Donner une consigne simple à la fois ou réduire le nombre d'éléments dans la consigne.
6. Remettre à l'élève un mot ou un pictogramme rappelant à l'élève la consigne.
7. Établir le temps alloué pour débiter et accomplir la tâche avec l'élève. Lui fournir une minuterie afin de faciliter l'application de cette stratégie.
8. Fournir à l'élève l'occasion de s'autoévaluer quant à son autonomie.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**4.5 L'élève développera la capacité à utiliser les outils lui permettant d'accomplir la tâche exigée.**

1. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes, ex. : séquence d'habillage au casier, horaire de la journée.

2. Au besoin, utiliser des aides technologiques pour compenser les incapacités de l'élève. Ex. : crayon plus gros, calculatrice...
3. Illustrer la consigne à l'aide de pictogrammes, d'images ou de photos.
4. Construire avec l'élève une banque de moyens personnels qu'il utilisera au besoin.
5. Utiliser une minuterie pour indiquer le temps de la tâche.
6. Fournir à l'élève une liste afin d'avoir tout son matériel pour effectuer une tâche.
7. Encourager l'élève à effectuer toutes les parties de la tâche qu'il comprend, et ce, avant de demander de l'aide.
8. Réduire la complexité de la tâche, la simplifier.
9. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**4.6 L'élève développera la capacité à assumer une responsabilité.**

1. Donner des responsabilités que l'élève peut assumer.
2. Construire avec l'élève une banque de moyens personnels qu'il utilisera au besoin.
3. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.
4. Établir le temps alloué pour débiter et accomplir la tâche avec l'élève. Lui fournir une minuterie afin de faciliter l'application de cette stratégie.
5. Fournir à l'élève une liste afin d'avoir tout son matériel pour effectuer une tâche.
6. Encourager l'élève à effectuer toutes les parties de la tâche qu'il comprend, et ce, avant de demander de l'aide.
7. Fournir à l'élève l'occasion de s'autoévaluer quant à son autonomie.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**4.7 L'élève développera la capacité à faire des choix.**

1. Donner à l'élève l'occasion de faire des choix, de manifester ses préférences dans des activités en lien avec ses intérêts.
2. Illustrer les choix.
3. Offrir peu de choix à l'élève pour débiter (2-3).

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**4.8 L'élève apprendra à occuper ses temps de loisirs de manière positive.**

1. Donner des responsabilités que l'élève peut assumer.
2. Construire avec l'élève une banque de moyens personnels qu'il utilisera au besoin.
3. Privilégier l'installation d'une routine personnalisée à conserver au fil du temps.
4. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
5. Préparer une banque d'activités d'enrichissement à faire lorsque le travail est terminé.
6. Inciter l'élève à participer aux activités organisées lors des récréations.
7. Inviter l'élève à élaborer des activités en lien avec ses intérêts qu'il pourra choisir lors de ses temps libres.

**OBJECTIF GÉNÉRAL :**

**5. AUGMENTER LE NIVEAU D'AUTONOMIE DE BASE**

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**5.1 L'élève développera l'habileté à utiliser les toilettes.**

1. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.

2. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes.
3. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.
4. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.
5. Faire participer l'élève à un programme d'entraînement à la propreté.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**5.2 L'élève développera l'habileté à s'occuper de son hygiène personnelle (ex. : se moucher).**

1. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
2. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes.
3. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.
4. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**5.3 L'élève développera l'habileté à s'habiller et se déshabiller seul.**

1. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
2. Permettre à l'élève de porter des souliers à velcro.
3. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes (ex. : séquence d'habillage au casier).
4. Donner suffisamment de temps à l'élève pour réaliser la tâche.

5. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.
6. Établir le temps alloué pour débiter et accomplir la tâche avec l'élève. Lui fournir une minuterie afin de faciliter l'application de cette stratégie.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**5.4 L'élève développera l'habileté à manger seul.**

1. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
2. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes.
3. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.
4. Fournir une liste de vérification détaillant des séquences à suivre lors du repas.
5. Limiter le temps de présence à la cafétéria.
6. Utiliser une minuterie pour indiquer le temps du repas.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**5.5 L'élève développera l'habileté à boire seul.**

1. Installer des séquences visuelles qui informent l'élève de ce qui est attendu dans les différentes étapes.
2. Expliquer la routine à suivre et la pratiquer avec l'élève.
3. Accompagner l'élève au début de la tâche, puis l'encourager à continuer seul lorsqu'il démontre plus de confiance.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

### **6. AMÉLIORER LA GESTION DES ÉMOTIONS**

#### **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

##### **6.1 L'élève développera la capacité à se contrôler face à une situation générant des émotions intenses.**

1. Enseigner à l'élève à identifier les éléments qui provoquent sa colère ou son agressivité.
2. Enseigner à l'élève à reconnaître les indices physiologiques reliés à l'intensité de son émotion.
3. Offrir une banque de moyens à utiliser lors d'émotions intenses.
4. Enseigner à l'élève à utiliser des moyens correspondant à l'intensité de la colère ressentie.
5. Amener l'élève à juger si les moyens qu'il utilise sont adéquats.
6. Enseigner à l'élève à identifier certaines émotions.
7. Prévoir avec l'élève une démarche à suivre lorsqu'il sent monter l'émotion. Afficher la démarche en classe ou dans un coin où l'élève peut se retirer pour se calmer.
8. Permettre à l'élève de se retirer de lui-même lorsqu'il est sur le point de se désorganiser dans un lieu prédéterminé, sécuritaire et sous surveillance.
9. Utiliser le temps d'arrêt pour éviter l'escalade négative.
10. Fournir à l'élève des indices (gestes, postures, reflet du comportement ou de l'image corporelle) lui permettant de comprendre et d'exprimer des émotions reflétant son état affectif.
11. Proposer à l'élève un travail sur les émotions. Faire identifier les comportements précis reliés aux émotions éprouvées. Explorer des moyens d'action qu'il pourrait entreprendre pour apaiser son anxiété, sa peine, sa détresse.
12. Faire un retour systématique après les situations difficiles, une fois le calme revenu.

13. Développer des « banques de solutions » afin d'élargir le registre de réactions possibles par rapport à la colère ressentie.
14. Nommer à la place de l'enfant l'émotion qu'il vit, lui refléter à travers son comportement ou l'illustrer à l'aide du thermomètre de la colère.
15. Enseigner à l'élève des techniques de relaxation et des exercices de respiration.
16. Encourager l'élève à demander l'aide de l'adulte.
17. Dresser, avec l'élève, une liste des dérangements qu'il devra classer selon leur importance. Cibler les situations requérant l'intervention de l'adulte.
18. Donner du temps à l'élève pour se calmer et se reposer lorsqu'il est fatigué, agité ou surexcité.

#### **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

#### **6.2 L'élève apprendra à exprimer correctement certaines émotions, besoins ou préférences.**

1. Présenter un vocabulaire précis, permettant à l'élève de reconnaître et d'exprimer ses émotions. Accompagner le vocabulaire de pictogrammes pour les enfants qui ne savent pas lire.
2. Enseigner des phrases-clés à l'élève pour exprimer ses émotions.
3. Installer en classe une boîte à commentaires où l'élève pourra inscrire sur un bout de papier ses frustrations pour en discuter plus tard lors d'un moment prédéterminé dans l'horaire.
4. Féliciter l'élève de ses progrès à s'exprimer de façon appropriée.
5. Enseigner à l'enfant à décrire le comportement qui a provoqué sa réaction. Lui apprendre à dire par exemple : « Je suis en colère parce que... ».
6. Animer un atelier sur les effets nocifs de la violence verbale.



## **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

### **6.3 L'élève développera la capacité à exprimer ses frustrations à la personne concernée, au moment opportun ou en utilisant un langage respectueux.**

1. Installer en classe une boîte à commentaires où l'élève pourra inscrire sur un bout de papier ses frustrations pour en discuter plus tard lors d'un moment prédéterminé dans l'horaire.
2. Intervenir aussitôt qu'un comportement inadéquat se manifeste (coup de pied, parole vulgaire, destruction de matériel, etc.); imposer une conséquence favorisant la réparation du geste.
3. Féliciter l'élève de ses progrès à s'exprimer de façon appropriée.
4. Animer des activités de résolution de problèmes sociaux. Voir « Et si un geste simple donnait des résultats ».
5. Encourager l'enfant à exprimer ses frustrations par des dessins, la parole, etc.
6. Suggérer de faire une activité agréable au lieu d'une activité qui ne fera qu'augmenter sa frustration.
7. Enseigner à l'enfant à décrire le comportement qui a provoqué sa réaction. Lui apprendre à dire par exemple : « Je suis en colère parce que... ».
8. Quand l'élève tente d'appliquer une nouvelle stratégie de résolution de problème, le renforcer et tenter de favoriser une issue positive.
9. Expliquer clairement à l'élève, le lien entre la colère et les conflits.
10. Orienter l'élève vers une autre activité ou un autre sujet s'il est sur le point de se fâcher ou de vouloir initier une confrontation (faire diversion).
11. Placer l'élève dans des situations sociales structurées.

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**6.4 L'élève développera la capacité à réagir calmement face à une difficulté ou un échec.**

1. Élaborer un scénario social sur l'échec.
2. Mettre l'accent sur la qualité du jeu, de la coopération ou de l'interaction avec les pairs.
3. Utiliser des directives claires et simples. Mettre l'accent sur ce que l'enfant peut faire.
4. Encourager l'élève à considérer les aspects positifs.
5. Féliciter l'élève lorsqu'il demande de l'aide.

**OBJECTIF GÉNÉRAL :**

**7. AUGMENTER LE NIVEAU DE SÉCURITÉ ET DE QUIÉTUDE**

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**7.1 L'élève développera la capacité à reconnaître les signes de son anxiété.**

1. Apprendre à l'élève à reconnaître lorsqu'il ne comprend pas.
2. Faire un retour avec l'élève sur les attitudes et les comportements qu'il a manifestés lors d'une situation de changement (miser autant sur le positif que sur le négatif).
3. Fournir à l'élève une liste qui illustre des émotions.
4. Demander à l'élève d'identifier l'émotion qu'il ressent.
5. Montrer à l'élève à reconnaître les signes liés à l'anxiété.
6. Habiliter l'élève à situer son niveau d'anxiété sur une échelle graduée.
7. Utiliser la trousse socio-guide.

## **OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

### **7.2 L'élève développera la capacité à gérer son niveau de stress.**

1. Enseigner à l'élève à exprimer ses craintes au moment où elles surviennent.
2. Enseigner à l'élève à exprimer ses craintes à une personne de confiance.
3. Enseigner à l'élève à exprimer ses craintes tout en gardant son calme.
4. Modifier ou éliminer les situations qui contribuent à la nervosité excessive chez l'élève, par exemple les examens, les activités compétitives ou limitées par le temps.
5. Encourager l'élève à pratiquer des stratégies d'autocontrôle.
6. Maintenir des attentes qui sont prévisibles pour l'élève.
7. Favoriser une exposition graduelle et hiérarchisée de l'élève à la situation anxiogène. Mettre l'élève en action.
8. Adopter une approche ferme et rassurante dans les contacts avec l'élève.
9. Mettre en place des moyens visant à gérer l'anxiété de l'élève (respiration, relaxation, visualisation).
10. Fournir à l'élève un horaire (visuel ou écrit) de la journée.
11. Utiliser une horloge visuelle, un sablier, une minuterie sonore, une étiquette auto-adhésive apposée sur le cadran de la classe pour marquer la fin d'une activité ou d'une période.
12. Offrir une routine quotidienne.
13. Aider l'élève à écrire une liste d'étapes à franchir lorsqu'il se sent tendu, en y incluant des comportements ritualisés si cela l'aide à se calmer. Écrire ces étapes sur une fiche afin qu'il puisse rapidement s'y référer.
14. Permettre des moments, un endroit et un laps de temps pour le répit.

15. Habilitier l'élève à se référer à une liste mettant en parallèle le niveau d'anxiété et les stratégies adaptatives (ex. : retrait à l'écart des stimuli anxiogènes, technique de relaxation).

**OBJECTIF SPÉCIFIQUE :**

**7.3 L'élève apprendra à utiliser les moyens qui lui sont proposés pour améliorer sa capacité d'adaptation aux changements de personnes, d'activités ou d'environnement.**

1. Aviser l'élève à l'avance de tous les changements de routine, d'activité spéciale, lors de l'absence de l'enseignante ou des débuts et fins d'activités.
2. Sécuriser l'élève face au changement annoncé.
3. Dédramatiser la situation.
4. Nommer l'événement, l'illustrer au besoin.
5. Expliquer les motifs du changement.
6. Aider l'élève à comprendre que le changement est temporaire.
7. Dans un premier temps, privilégier des activités qui ont un début et une fin à l'intérieur d'une même période.
8. Illustrer le changement sur l'horaire (signe sur l'horaire hebdomadaire).
9. Introduire intentionnellement et graduellement des changements à son horaire et à sa routine; débiter par des changements agréables dans lesquels on sait que l'élève est très à l'aise et que la réussite sera atteinte.
10. Rédiger ou illustrer une histoire qui parle d'une situation de changement et en faire la lecture à l'élève.
11. Utiliser un scénario social pour enseigner comment réagir aux changements.
12. Minimiser les transitions.



13. Ne changer qu'une seule variable d'une routine à la fois.
14. Favoriser chez l'élève la possibilité de tenter des changements dans des tâches ou des moments ciblés, structurés et sécurisés.
15. Permettre à l'élève de s'autoréguler (s'apaiser) en planifiant des moments où il pourra être rigide et en ciblant d'autres moments où il devra faire un autre choix.