

## Comment aider les enfants atteints de l'ETCAF à prendre des décisions

Il est très difficile pour les enfants atteints de l'ETCAF de prendre les bonnes décisions, y compris celles de la vie quotidienne. Puisque leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent ne pas comprendre clairement les conséquences de leurs actions. Ils peuvent aussi éprouver de la difficulté à trancher les faits lorsqu'ils ont à prendre des décisions.

La plupart des parents apprennent à leurs enfants à prendre de bonnes décisions et faire des choix judicieux. Les parents et les parents substitués de jeunes atteints de l'ETCAF découvrent rapidement que leurs enfants ont besoin d'un appui supplémentaire dans ces apprentissages. Cet appui peut être nécessaire plus longtemps que pour les autres enfants.

### Exemple n° 1 :

C'est une journée froide d'hiver, et votre enfant ne veut pas porter son manteau, son chapeau ou ses mitaines.

#### Stratégie de soutien

Votre enfant peut ne pas comprendre qu'elle a froid parce qu'elle ne porte pas assez de vêtements. Laissez-lui les mains au froid pendant quelques instants et ensuite, demandez-lui d'enfiler ses mitaines et son chapeau. Dites-lui : « Quand mon corps et ma tête ont froid, je mets toujours un chapeau. Tes mains et ta tête ne se sentent-elles pas plus au chaud avec tes mitaines et ton chapeau? » Répétez ce scénario plusieurs fois. Vous pouvez lui aider à assurer sa sécurité par temps froid.

### Exemple n° 2 :

Vous êtes à l'épicerie et votre enfant ouvre un récipient de friandises en vrac rempli de bonbons colorés. Il ouvre sa main pour prendre des bonbons et les manger. Vous lui dites qu'il faudra tout d'abord payer les bonbons : ils ne sont pas gratuits. Quelques minutes plus tard, il prend une pomme et la croque.

#### Stratégie de soutien

Ce petit garçon n'avait pas compris qu'il fallait « **ACHERTER** » toute la nourriture que nous prenions dans le magasin. Il a besoin d'une directive très claire et simple. « Nous ne mettons rien dans nos poches avant de l'avoir payé. Il faut payer toutes les choses que nous prenons de tous les magasins. Lorsque nous aurons payé notre nourriture à la caisse, tu pourras manger quelque chose. »

## ETCAF Conseil n° 1

### Développé par :

*Saskatchewan Fetal Alcohol  
Support Network*  
510 rue Cynthia  
Saskatoon, SK S7L 7K7  
Sans frais : 1 866 672-3276  
À Saskatoon, composez le :  
975-0884

Courriel: [fasdnetwork@sasktel.net](mailto:fasdnetwork@sasktel.net)  
Site Web : [www.skfasnetwork.ca](http://www.skfasnetwork.ca)

N'hésitez pas à photocopier ce document et de vous en servir.



## Quelques conseils pour favoriser la prise de décision :

1. Un enfant atteint de l'ETCAF prend plus de temps à apprendre certaines choses. La routine est importante. Essayez de continuer à faire les choses de la même façon à tous les jours.

Par exemple, votre enfant doit placer ses vêtements sales dans le panier à linge lorsqu'il enfle son pyjama. Répétez, répétez, répétez : ça aidera votre enfant à développer des habitudes de vie saines.

2. Essayez de garder vos explications courtes. Employez les mêmes mots à chaque fois. Une rime ou un « rap » pourrait aider votre enfant à se souvenir des tâches à faire en ordre.

Par exemple : « Nourris l'oiseau; dehors il neige; mets ton chapeau; et ton manteau beige. »

3. Employez des indices visuels lorsque possible.

Par exemple, fixez une image d'un manteau au-dessus du crochet où votre enfant devra ranger son manteau. (ex : pictogrammes)

4. Offrez seulement 2 choix à la fois.

Par exemple : « Veux-tu porter ton chandail bleu ou ton chandail rouge aujourd'hui? »

5. Essayez de minimiser les distractions pour l'enfant atteint de l'ETCAF. Il est difficile pour eux de se concentrer lorsqu'il y a beaucoup de choses qui se passent en même temps ».

Par exemple, si quelques enfants s'appêtent à sortir dehors, il sera plus facile pour vous et pour l'enfant atteint de l'ETCAF de se préparer avant ou après les autres enfants.

6. Il est important de donner à l'enfant atteint de l'ETCAF suffisamment de temps pour lui permettre de faire la transition d'une activité à l'autre. Il pourrait être utile de fixer un chronomètre (ou un compte-minutes) à trois minutes et de faire savoir à l'enfant que lorsqu'il sonne, il sera temps d'arrêter de jouer et qu'il faudra s'appêter pour aller à l'école.

7. Soulignez les bonnes décisions et les bons choix de votre enfant.

Par exemple : « Tu as bien fait de ne pas suivre ton ballon dans la rue! Tu as pris une bonne décision. Je suis fier de toi! »

8. Essayez de rester calme et posé. Si vous vous fâchez ou si vous perdez votre calme, l'enfant risque de devenir agité ou confus et de perdre le contrôle de son comportement.

