

## Comment aider les ados et les adultes atteints de l'ETCAF à prendre des décisions

Il est très difficile pour les personnes atteintes de l'ETCAF de prendre de bonnes décisions tout au long de leur vie. Ces gens auront besoin de quelqu'un en qui ils peuvent faire confiance pour les aider à prendre de bonnes décisions. Mais comment pouvez-vous aider votre ado ou votre adulte à être indépendant?

Les ados atteints de l'ETCAF sont comme la plupart des ados : ils veulent se sentir bien dans leur peau, avoir des amis et être indépendant. Mais à cause de la façon dont leur cerveau fonctionne, ils risquent d'agir avant de penser. Ils sont souvent plus impulsifs que leurs pairs, et leurs décisions irréfléchies peuvent mener à des ennuis. Ce dépliant vous offre des conseils sur la façon dont vous pouvez guider et enseigner à votre ado ou votre adulte à prendre de bonnes décisions. Tout d'abord, voici quelques exemples « de la vraie vie » :

### Exemple n° 1:

Un adolescent fait la livraison de journaux. Il fait un travail magnifique à livrer les journaux à chaque jour après l'école! Toutefois, il oublie de percevoir les paiements mensuels des clients. La collecte d'argent ne fait pas partie de sa routine quotidienne.

#### Stratégie de soutien

Aidez-le à faire de la collecte d'argent une partie de sa routine. Un parent ou un ami proche pourrait faire la livraison avec lui la journée où il doit recueillir l'argent. De cette façon, il aura un rappel de recueillir l'argent. Et il aura quelqu'un pour l'aider s'il a besoin de remettre de l'argent à un client. Expliquez-lui que dans son travail, il doit livrer les journaux, recueillir l'argent et remettre au service du journal sa part.

### Exemple n° 2:

Une adulte est en route vers la maison après le travail et a juste assez d'argent pour prendre l'autobus. En attendant l'autobus, elle commence à avoir faim. Elle se rend au magasin et s'achète une tablette de chocolat. Maintenant, elle n'a plus assez d'argent pour prendre l'autobus et devra marcher à la maison.

#### Stratégie de soutien

Vous pouvez aider cette femme à apprendre comment budgétiser sa paie. L'achat d'une carte d'abonnement mensuel à l'autobus ou assez de billets pour un mois l'aideraient à se rendre chez elle du travail en sécurité.

## ETCAF Conseil n° 5

### 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. Les jeunes et les adultes atteints de l'ETCAF prennent beaucoup de temps à apprendre certaines choses. Vous pouvez les aider en demeurant patient et en répétant certaines choses plusieurs fois.
2. Une personne atteinte de l'ETCAF pourrait nécessiter beaucoup de temps pour prendre de bonnes décisions. Essayez de lui donner amplement de temps afin qu'elle puisse se décider. Vous pouvez aussi lui expliquer comment les décisions que nous prenons peuvent nous affecter tout au long de notre vie.

Par exemple, vous pouvez lui expliquer comment utiliser une carte d'abonnement pour l'autobus. Même si une carte d'abonnement semble plus dispendieuse que des billets individuels, ça peut parfois être moins coûteux. Expliquez-lui qu'une carte d'abonnement lui permettra de prendre l'autobus aussi souvent par jour qu'elle le veut, n'importe quel jour de la semaine. Ça cause aussi moins d'ennuis que d'avoir la monnaie exacte. Aidez-lui à tenir compte des avantages et des inconvénients.

3. Essayez de réduire le nombre de distractions lorsqu'ils doivent prendre une décision.

Par exemple, avant que la famille fasse sa commande au restaurant, discutez des repas sur le menu et aidez-les à décider ce qu'ils veulent manger et boire. Ensuite laissez-les commander leur repas en premier auprès de la serveuse ou du serveur. Si vous fréquentez souvent ce même restaurant, ils se sentiront plus à l'aise et moins confus. (La nourriture qui contient du colorant alimentaire ou des agents de conservation pourrait affecter leur comportement de façon négative.)

4. Aidez-les à comprendre que **tout le monde** se trompe et que c'est bien de rester calme lorsqu'on se trompe.

Par exemple, montrez-leur à regarder autour d'eux, à essayer de trouver quelqu'un qu'ils connaissent et de qui ils pourraient demander de l'aide. S'ils ne connaissent personne, montrez-leur que c'est acceptable de demander de l'aide d'une maman ou d'une grand-maman. Aidez-leur à comprendre que se fâcher ou devenir impoli ne fera que les frustrer davantage.

5. Vous devez leur montrer pourquoi il vaut mieux bien réfléchir avant d'agir. Il est difficile de prendre de bonnes décisions. La vie est compliquée. Mais, la vie est plus facile lorsqu'on a pris de bonnes décisions. Assurez-vous de souligner lorsqu'ils prennent de bonnes décisions. Discutez aussi de différentes situations et de comment la décision qu'ils prennent peut être un bon ou mauvais choix.

Par exemple, que ferais-tu si tu manquais l'autobus? Resterais-tu à l'abri pour attendre le prochain autobus? Ou, marcherais-tu au travail même s'il fait très froid dehors?

6. Faites-leur remarquer que nous avons tous et toutes des responsabilités envers nous-mêmes ainsi qu'envers les autres.

Par exemple, nous sommes responsables d'avoir une bonne hygiène personnelle et de porter des vêtements propres. C'est aussi notre responsabilité d'essayer de garder notre maison propre et à l'ordre. Discutez ensemble des habiletés de vie essentielles dont nous avons besoin pour bien vivre.

7. Discutez avec eux et montrez-leur ce que ça signifie d'être adulte. Expliquez-leur que ça prend du temps pour apprendre à être un adulte. Dans la vie, nous avons tous besoin de l'aide d'un membre de la famille ou d'un ami. Dites-leur comment vous, leurs amis ou leurs aînés, avez appris à gérer la vie adulte. Donnez des exemples clairs et brefs.

8. Les habiletés de vie. Les habiletés de vie. Les habiletés de vie. Rendez leurs travaux domestiques et leurs responsabilités une partie de la vie quotidienne. S'ils ont de bonnes habitudes et des routines précises, ils auront moins de décisions à prendre à chaque jour.

