

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Communication	<input type="checkbox"/> Je participe aux conversations en famille : <ul style="list-style-type: none"> • Je parle de mes amis, de mes activités, de ma journée à l'école • J'informe la personne avec qui je parle lorsque je ne comprends pas • Je demande de répéter lentement ou dans d'autres mots 	<input type="checkbox"/> Choisir le moment propice dans la journée pour avoir des conversations avec moi (ex : au souper, au coucher, dans l'auto). <input type="checkbox"/> Demander ce que j'ai aimé le plus dans la journée, ce que j'ai aimé le moins. <input type="checkbox"/> Me donner le droit de parole dans les conversations. <input type="checkbox"/> Me demander ce que j'ai compris, me demander de le redire dans mes mots.
	<input type="checkbox"/> Je respecte les règles de communication : <ul style="list-style-type: none"> • Quand je parle : <ul style="list-style-type: none"> ○ Je n'interromps pas une conversation en cours ○ Je reste dans le sujet • Quand j'écoute : <ul style="list-style-type: none"> ○ J'écoute l'autre jusqu'au bout <input type="checkbox"/> J'exprime mes goûts, mes préférences, mes émotions aux membres de ma famille <input type="checkbox"/> Je m'implique dans la participation des loisirs de la famille (ex : choix de restaurant, choix d'un film)	<input type="checkbox"/> Me faire prendre conscience lorsque je suis hors-contexte en conversation. <input type="checkbox"/> M'interrompre lors de comportements inadéquats et me donner un modèle de comportement le mieux adapté (ex : me signifier que j'ai interrompu l'adulte en conversation et me demander d'attendre le signal). <input type="checkbox"/> Me demander ce que j'ai compris (redire dans mes mots). <input type="checkbox"/> Me laisser répondre et me donner le modèle attendu au besoin. <input type="checkbox"/> M'offrir un choix afin que je puisse donner mon opinion.

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Communication	<input type="checkbox"/> J'entre en relation : <ul style="list-style-type: none"> • Je réponds à une personne inconnue • Je salue à l'arrivée et au départ • Je me présente • Je m'intègre à un groupe et m'intègre à une conversation 	<input type="checkbox"/> Me sensibiliser à l'importance de la salutation et à me présenter. Pratiquer avec des jeux de rôle.
	<input type="checkbox"/> Je réponds au téléphone adéquatement	<input type="checkbox"/> Me laisser répondre au téléphone. <input type="checkbox"/> M'apprendre les salutations (ex : Oui allô?). <input type="checkbox"/> Me conseiller pour m'améliorer. <input type="checkbox"/> Commencer par me faire téléphoner à des personnes familières, m'aider à préparer la conversation lorsque possible.
	<input type="checkbox"/> Je téléphone à un ami pour l'inviter à la maison	<input type="checkbox"/> Susciter les occasions d'inviter mes amis. <input type="checkbox"/> Mon parent peut commencer par appeler les parents de mes amis. <input type="checkbox"/> M'aider à faire un bottin téléphonique avec les noms et numéros de téléphone de mes amis proches (surligner en jaune les noms de mes amis). <input type="checkbox"/> Me faire pratiquer à composer un numéro de téléphone. <input type="checkbox"/> M'apprendre les salutations et les phrases-clés (ex : Bonjour! Est-ce que je pourrais parler à ...?).
	<input type="checkbox"/> Je choisis et commande moi-même mon repas au restaurant	<input type="checkbox"/> M'encourager à varier mes choix. <input type="checkbox"/> Me faire pratiquer à l'avance pour combattre ma gêne. <input type="checkbox"/> Lorsque possible, m'aider à consulter le menu à l'avance (dépliant, internet).

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Déplacements	<input type="checkbox"/> Je me familiarise avec ma rue, mon quartier	<input type="checkbox"/> Lors des déplacements, à pied, en vélo ou en auto, me dire les repères pertinents dans ma rue, mon quartier (ex : épicerie parc, dépanneur). Me guider pour que j'apprenne un trajet que je pourrai refaire seul par la suite (ex : pour aller chez un ami, aller au parc ou à l'école)
	<input type="checkbox"/> Je traverse la rue de façon sécuritaire	<input type="checkbox"/> M'accompagner lors des déplacements et diminuer l'aide requise. <input type="checkbox"/> S'assurer que mon déplacement est sécuritaire.
	<input type="checkbox"/> Je me déplace dans les lieux publics (trottoirs, escaliers, hôpitaux, magasins, etc.)	<input type="checkbox"/> Me donner un modèle sur les règles de circulation (ex : circuler à droite, regarder si un groupe de personne s'en vient, céder le passage au besoin). <input type="checkbox"/> Me montrer à ne pas toucher à ce qui ne m'appartient pas. <input type="checkbox"/> Regarder avec moi un plan du quartier, un plan de l'hôpital, un plan du centre d'achat. <input type="checkbox"/> Me faire des rappels verbaux de rester du côté droit de la rue.
	<input type="checkbox"/> Je me déplace à vélo en respectant les règles de sécurité et de circulation	
Activités de la vie domestique	Tâches que je peux faire seul : <input type="checkbox"/> Je fais mon lit <input type="checkbox"/> Je ramasse la vaisselle après le repas <input type="checkbox"/> Je range mes effets personnels (jeux,	<input type="checkbox"/> Me confier des nouvelles tâches en fonction de mes capacités. <input type="checkbox"/> Me montrer comment faire. <input type="checkbox"/> Diminuer graduellement l'aide à m'apporter. <input type="checkbox"/> M'aider à trouver une méthode de rappel (ex : calendrier, appareils technologiques, rappel verbal, etc.).

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Activités de la vie domestique	<p>livres, matériel scolaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je réalise ma routine du matin (mettre mes vêtements, préparer mon sac d'école et ma boîte à lunch) <input type="checkbox"/> Je mets mon linge sale dans le panier <input type="checkbox"/> Je range mon linge propre dans mes tiroirs 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Me fournir une routine avec des pictogrammes au besoin ou une liste de choses à cocher. <input type="checkbox"/> Me donner un renforçateur. <input type="checkbox"/> Me procurer des outils facilitants (ex : avoir une poubelle dans ma chambre, avoir une malle à linge dans ma chambre, avoir une douillette facilitant la réalisation de mon lit, etc.). <input type="checkbox"/> Me demander de mettre mon linge sale dans le panier.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je participe à plier certains articles (ex : serviettes, débarbouillettes) <p>Tâches que je peux faire avec de l'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je participe à ranger ma chambre <input type="checkbox"/> Je vide le lave-vaisselle <input type="checkbox"/> J'essuie la vaisselle ou la mets dans le lave-vaisselle. <input type="checkbox"/> Je lave la table avec un linge humide 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Me laisser aider à plier ou à ranger en acceptant que ça ne soit pas parfait.
	<p>Avoir une responsabilité dans la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je sors la récupération <input type="checkbox"/> Je mets la table <input type="checkbox"/> Je passe le balai, j'époussette 	
Responsabilités financières	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je paie, sous supervision, un item au dépanneur 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Me laisser payer quand c'est possible. <input type="checkbox"/> Rester à mes côtés pour me superviser. <input type="checkbox"/> Me faire pratiquer à manipuler la monnaie et à prévoir le change (ex : jeux de rôles à l'épicerie).

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Responsabilités financières	<input type="checkbox"/> J'apprends la valeur de l'argent (apprendre que l'on doit travailler pour gagner de l'argent, connaître la valeur de la monnaie (1\$,2\$ et des billets))	<input type="checkbox"/> Me laisser choisir ce que je vais m'acheter comme cadeau. <input type="checkbox"/> M'aider à estimer le coût des achats.
Nutrition	<input type="checkbox"/> Je mange correctement avec les ustensiles	<input type="checkbox"/> Me fournir une débarbouillette humide au besoin. <input type="checkbox"/> Me faire prendre conscience si je suis sale.
	<input type="checkbox"/> Je coupe ma nourriture seul	<input type="checkbox"/> Me donner un modèle pour couper les aliments, diminuer l'aide graduellement. <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Je respecte les règles de civisme à table <ul style="list-style-type: none"> • Je reste assis à table • Je me lave les mains avant et après les repas 	<input type="checkbox"/> Me faire des rappels verbaux des règles de civisme à table et établir des routines.
	<input type="checkbox"/> Je participe à la préparation de mon lunch <ul style="list-style-type: none"> • Je fais des choix • J'aide mes parents à mettre les aliments dans les contenants (j'ouvre et je ferme les contenants) 	<input type="checkbox"/> Me faire participer au choix des aliments à l'épicerie. <input type="checkbox"/> M'encourager à participer à la préparation de mon lunch.

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Nutrition	<input type="checkbox"/> Je prépare moi-même mon déjeuner <ul style="list-style-type: none"> • Je verse mes céréales • Je tartine mes rôties • Je mets les rôties au grille-pain (sous supervision) 	<input type="checkbox"/> Me laisser choisir mes céréales et verser mon lait seul, me laisser tartiner ma rôtie, me laisser verser du jus, me laisser couper des bananes.
	<input type="checkbox"/> Je participe à la préparation des repas familiaux <ul style="list-style-type: none"> • Je mélange des ingrédients • Je casse des œufs • J'aide à la préparation de certains légumes (ex : je lave les légumes, je coupe les concombres) • J'épluche les fruits (ex : clémentines, bananes) • Je verse des préparations dans les moules à muffins, etc.) 	<input type="checkbox"/> Me confier de nouvelles tâches. <input type="checkbox"/> Me montrer comment faire. <input type="checkbox"/> Diminuer graduellement l'aide à m'apporter. <input type="checkbox"/> Valoriser mes succès. Utiliser les opportunités de la fin de semaine pour prendre le temps de me laisser participer
Soins personnels et de santé	<input type="checkbox"/> Je reconnais et signale les problèmes de santé (douleur, blessures, symptômes de maladies) et les signaler aux bonnes personnes.	<input type="checkbox"/> M'enseigner à observer la présence de blessures et à les signaler (présence d'enflure, plaies, contusions, frissons, etc.).

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Soins personnels et de santé	<input type="checkbox"/> Je vois à mon hygiène personnelle (ex : cheveux, dents, etc.)	<input type="checkbox"/> M'aider à trouver une méthode de rappel (ex : calendrier, appareils technologiques, rappel verbal, etc.). <input type="checkbox"/> Me laisser exécuter mon hygiène seul (ex : brosser mes dents et me laver) en acceptant que ça ne soit pas parfait et au besoin réviser l'hygiène). <input type="checkbox"/> Me superviser lors du brossage de dents et diminuer graduellement la supervision lorsque je maîtrise la tâche.
	<input type="checkbox"/> Je reconnais les signes d'abus, les signes d'intimidation.	<input type="checkbox"/> M'expliquer les comportements et les paroles inacceptables. <input type="checkbox"/> Me faire pratiquer des jeux de rôle pour savoir comment réagir dans telle situation. <input type="checkbox"/> Accueillir mes confidences et intervenir rapidement pour mon bien.
Loisirs et amitiés	<input type="checkbox"/> Je varie mes activités pour mieux connaître mes intérêts	<input type="checkbox"/> M'encourager à vivre des nouvelles expériences. <input type="checkbox"/> Me faire vivre des activités variés en famille.
	<input type="checkbox"/> Je participe au choix d'une activité de loisirs avec mes parents	<input type="checkbox"/> Rester à l'affût des loisirs proposés dans ma communauté, à l'école et par l'IRDPQ (ex : centre communautaire, organisme, maison des jeunes). Consulter le guide des loisirs de mon arrondissement, les activités parascolaires et le guide des loisirs adaptés de l'IRDPQ. <input type="checkbox"/> M'encourager à persévérer dans une activité que j'aime.

HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER POUR DEVENIR AUTONOME

(7-10 ANS)



Habitudes de vie	Ce que je peux faire	Ce que mes parents peuvent faire pour m'aider
Loisirs et amitiés	<input type="checkbox"/> Je fais une activité familiale en invitant un ami.	<input type="checkbox"/> M'encourager à inviter un ami lors de certaines activités familiales.
Autre		

Si malgré vos efforts, vous éprouvez des difficultés à acquérir certaines habitudes de vies, vous pouvez contacter votre équipe de l'IRDPQ.