

# ☀️ Trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) ☁️

## Qu'est-ce que le TSAF ?

- Le TSAF est un diagnostic pour décrire les impacts sur le cerveau et sur le corps des individus exposés à l'alcool prénatal. Le TSAF est un handicap pour la vie.
- Chaque individu atteint du TSAF est unique. Chacun a des forces et des défis.

## Soutien

- Les individus atteints du TSAF peuvent vivre des défis à de différents niveaux pendant leur vie quotidienne. Afin d'atteindre tout leur potentiel, ils ont parfois besoin du soutien en ce qui concerne :
  - La motricité
  - La santé physique
  - La régulation émotionnelle
  - Les compétences sociales
  - L'apprentissage
  - La mémoire
  - L'attention
  - La communication

Les troubles de comportements souvent associés aux TSAF ne sont pas le résultat d'une mauvaise parentalité. L'exposition prénatale à de l'alcool a des impacts sur le cerveau, ce qui mène à des changements dans la manière dont les informations sont traitées. Des inquiétudes au niveau de la mémoire, du manque de capacités à résoudre des problèmes, de la difficulté de stimulation sensorielle et de compréhension de la réalité causent souvent des troubles comportementaux.

## Plus de Ressources

Consultez fasdNL pour :

- La prestation de services et du soutien
- - La formation
- - L'éducation, la sensibilisation et la recherche
- - Les travaux de TSAF en Canada Atlantique

• Autres Ressources

- « moi et mon TSAF » (<https://fasd.me/>)

Certaines personnes peuvent penser qu'il n'y a aucun avantage de recevoir un diagnostic de TSAF. Cependant, un diagnostic permet une compréhension sur la façon de mieux accompagner votre enfant. Le processus de diagnostic aide à développer des stratégies et des interventions conçues pour les besoins uniques de l'enfant et de la famille, afin d'aider l'enfant à apprendre et à atteindre tout leur potentiel.

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques. Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## Pour la Mémoire

« Utilisez un calendrier des événements importants et donnez plusieurs rappels ».

## Des astuces générales pour tous les âges

- Encouragez !
- Offrez du soutien pour qu'ils essaient de nouvelles choses
- Donnez des tâches simples
- Concentrez-vous sur leurs forces
- Renforcez le fait que nous sommes tous différents
- Parlez de leurs accomplissements

## La Confiance en Soi

## La Mémoire et l'Apprentissage

- Demandez pour des évaluations d'apprentissages pour déterminer leurs capacités et les accommodations possibles.
- Présentez les informations dans des formats variés (de façon visuelle, à l'oral, etc.).
- La routine et la répétition
- Suivez leur rythme et ajustez vos attentes de leurs capacités.

## Créer des Amitiés

- Rappelez les attentes sociales et les règles sociales.
- Limitez les médias qui montrent de mauvais comportements dans les amitiés ou de mauvaises compétences sociales.
- Commencez une conversation ou faire un lien d'amitié pour eux

## Les Concepts Abstraits

- Séparez et définissez les faits par opposition à la fiction.
- Répétition
- Évitez des mots et des phrases abstraits.
- Renforcez les nouveaux concepts avec des exemples de la vie quotidienne
- Utilisez des points de repère connus
- Rendez l'apprentissage amusant par le jeu
  - 1 même durée de récréation

## Trouble du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale (TSAF)

### Qu'est-ce que le TSAF ?

- Le TSAF est un diagnostic pour décrire les impacts sur le cerveau et sur le corps des individus exposés à l'alcool prénatal. Le TSAF est un handicap pour la vie.
- Chaque individu atteint du TSAF est unique. Chacun a des forces et des défis.

### Soutien

- Les individus atteints du TSAF peuvent vivre des défis à de différents niveaux pendant leur vie quotidienne. Afin d'atteindre tout leur potentiel, ils ont parfois besoin du soutien en ce qui concerne :
  - La motricité
  - La santé physique
  - La régulation émotionnelle
  - Les compétences sociales
  - L'apprentissage
  - La mémoire
  - L'attention
  - La communication

Les troubles de comportements souvent associés aux TSAF ne sont pas le résultat d'une mauvaise parentalité. L'exposition prénatale à de l'alcool a des impacts sur le cerveau, ce qui mène à des changements dans la manière dont les informations sont traitées. Des inquiétudes au niveau de la mémoire, du manque de capacités à résoudre des problèmes, de la difficulté de stimulation sensorielle et de compréhension de la réalité causent souvent des troubles comportementaux.

### Plus de Ressources

Consultez fasdNL pour :

- La prestation de services et du soutien
- - La formation
- - L'éducation, la sensibilisation et la recherche
- - Les travaux de TSAF en Canada Atlantique

• Autres Ressources

- « moi et mon TSAF » (<https://fasd.me/>)

Certaines personnes peuvent penser qu'il n'y a aucun avantage de recevoir un diagnostic de TSAF. Cependant, un diagnostic permet une compréhension sur la façon de mieux accompagner votre enfant. Le processus de diagnostic aide à développer des stratégies et des interventions conçues pour les besoins uniques de l'enfant et de la famille, afin d'aider l'enfant à apprendre et à atteindre tout leur potentiel.



# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques.

Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## Pour la Mémoire

« Utilisez un calendrier des événements importants et donnez plusieurs rappels ».

## General Tips for All Ages

- Encouragez !
- Offrez du soutien pour qu'ils essaient de nouvelles choses
- Donnez des tâches simples
- Concentrez-vous sur leurs forces
- Renforcez le fait que nous sommes tous différents
- Parlez de leurs accomplissements

## La Confiance en Soi

## La Mémoire et l'Apprentissage

- Demandez pour des évaluations d'apprentissages pour déterminer leurs capacités et les accommodations possibles.
- Présentez les informations dans des formats variés (de façon visuelle, à l'oral, etc.).
- La routine et la répétition
- Suivez leur rythme et ajustez vos attentes de leurs capacités.

## Créer des Amitiés

- Rappelez les attentes sociales et les règles sociales.
- Limitez les médias qui montrent de mauvais comportements dans les amitiés ou de mauvaises compétences sociales.
- Commencez une conversation ou faire un lien d'amitié pour eux

## Les Concepts Abstraits

- Séparez et définissez les faits par opposition à la fiction.
- Répétition
- Évitez des mots et des phrases abstraits.
- Renforcez les nouveaux concepts avec des exemples de la vie quotidienne
- Utilisez des points de repère connus
- Rendez l'apprentissage amusant par le jeu
  - 1 même durée de récréation

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques. Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## La Gestion de l'Irritabilité

« Je donne jusqu'à 5 bains par jour parce qu'il aime l'eau ».

## Les Enfants en Bas Âge

### Le Réveil

- Utilisez une routine de réveil douce et calme
  - Se coller, jouer de la musique douce, utiliser des lumières sombres, etc.
- Permettez du temps supplémentaire pour des réveils plus doux
- Identifiez quelque chose d'amusant à faire AVANT qu'il s'endorme et utilisez un objet ou une phrase clé en lien à l'activité en question afin de leur rappeler lors de leur réveil. Par exemple, un toutou va t'attendre le matin pour te chanter une chanson.

### S'endormir

- Utilisez des stratégies pour calmer, comme des massages de dos, chanter des chansons ou raconter des histoires
- Maintenez un horaire et une routine cohérente
- Jouez des bruits de fond
  - La pluie, les vagues, du bruit blanc ou le battement du cœur

### Irritabilité

- Rassurez et donnez du temps supplémentaire pour faire des activités qu'ils aiment faire
- Évitez de faire des activités que vous ne voulez pas permettre régulièrement. Par exemple, la permission d'ouvrir la fenêtre de l'auto

### Pour la Mémoire

« Faire l'épicerie – je vais nommer à l'enfant 4 ou 5 éléments que nous devons acheter et je vais les répéter à l'enfant à quelques reprises, souvent en chantant. Ensuite, je vais leur demander de me rappeler les éléments dont nous avons encore besoin. »

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques. Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## Pour Augmenter la Confiance

« ENCOURAGEMENTS,  
ENCOURAGEMENTS et encore  
plus D'ENCOURAGEMENTS »

## Les enfants d'âge Préscolaire

### Apprentissage de la Propreté (Aller à la Salle de Bain Seul)

- Acceptez qu'ils soient prêts à leur rythme
- Soyez cohérent pour l'heure d'aller à la salle de bain et donnez de petites récompenses pour les succès.
- Essayez de lire des livres avec des images pour augmenter leur confort sur la toilette
- Ayez plusieurs paires de culottes et soyez prêt à réessayer malgré les accidents

## S'endormir

- Donnez des massages de dos, dans le cou et sur la tête
- Soyez cohérent et ayez une routine du coucher
- Très peu, ou aucun stimulus dans la chambre.
  - Pas de jouet, des rideaux épais, une chambre silencieuse
- Essayez la mélatonine ou du magnésium

*Pour les cauchemars :*

- Utilisez un attrape-rêve
- Expliquez que le cerveau joue pendant la nuit et que les cauchemars ne sont pas vrais

## La Capacité d'Attention

- Les activités nécessitant une attention élevée devraient être faites dans des environnements ennuyants visuellement pour éviter des distractions
  - S'habiller dans la salle de bain pour que les jouets ne soient pas des distractions
- Donnez des consignes en étapes pour éviter des frustrations
  - Ajoutez des pictogrammes et des instructions visuelles.

## Les Routines

« Pour les routines à la maison, j'ai fait une affiche avec des images et des flèches afin de montrer le déroulement du matin. Il y a une photo de lui avec une photo de ses vêtements ainsi que des flèches allant de lui à ses vêtements. Ensuite, il y a une photo de son dîner et de son cahier qui vont dans son sac à dos. Après, il y a une photo de nous en train d'embarquer dans l'auto. J'ai également des affiches comme celle-ci, mais pour les soirs. »

### Langage

#### L'orthographe et les Lettres

- Pratiquez l'orthographe à l'oral pour réduire les défis ajoutés par la motricité fine.
- Faites des associations avec les lettres dans plusieurs environnements
  - Dans la nature, avec la nourriture, avec les photos, etc.

#### Parlez

- Continuez des conversations
  - Répétez, reformulez et montrez les structures adéquates pour les phrases
- Chantez des questions pour encourager la discussion
- Jouez à des jeux de répétition

### Irritabilité

- Suggérez un repos, une collation ou quelque chose à boire.
- Rappelez que nous avons tous des moments où nous ne sommes pas contents, mais que nous essayons de notre mieux pour parler des enjeux ou pour être plus adéquat envers les autres dans notre famille.

#### Le Vol

« La plupart de nos enfants ne volent pas. Ils prennent des choses parce que le concept de possession est trop abstrait... rappelez-leur que si l'objet n'est pas à eux c'est qu'il appartient à quelqu'un d'autre. »

### Le Contrôle de l'Impulsivité, l'Alcool et la Confabulation

- Essayez de ne pas être fâché ou éperdu lorsque les enfants font des choses à répétition alors que vous leur avez demandé qu'ils ne le fassent pas.
- Restez calme et affectueux, redirigez leurs comportements.
- Renforcez le fait qu'ils doivent demander pour regarder quelque chose qui n'appartient pas à eux.
- Ne pas avoir de l'alcool qui est facile d'accès dans la maison. Si vous en avez dans la maison, garde-le sous clé.

### L'écriture

- Écrivez des lettres et des chiffres individuellement
- Demandez qu'ils réécrivent l'alphabet
- Commencez par rassembler ensemble des lettres
- Écrivez des mots pour les pratiquer
- Ensuite, rassemblez des mots pour faire des phrases.
- Travaillez sur la capitalisation et la grammaire après avoir consolidé une bonne compréhension des lettres et des mots.

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques. Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## La Motricité Fine

« Demandez qu'il écrive avec des outils différents, par exemple, avec de la craie sur le trottoir, de la peinture avec les doigts, une branche sur du sable ».

## Les Enfants d'âge Scolaire

## Gestion d'Argent

- Prenez des petits pas de responsabilité
  - Des petites allocations, de l'argent pour le dîner, demandez qu'il utilise votre carte pour payer l'épicerie, etc.
- Si vous utilisez des comptes bancaires, ayez deux comptes bancaires
  - Un compte pour épargner et un pour l'usage au quotidien.

## Le Vol

- Enseignez la notion que tout objet a une place et que les choses doivent retourner à leur place.
- Ne pas garder de l'argent comptant dans votre portefeuille pour réduire les risques d'impulsivité.
- Confrontez si vous savez qu'ils volent et expliquer pourquoi le comportement n'est pas acceptable.

## Confabulation

- Confrontez et questionnez en faisant attention, de façon directe et simple.
- Essayez de reformuler votre attente désirée (ex. ne pas frapper ta sœur), au lieu d'essayer de leur faire admettre qu'ils sont dans le tort.

## La Fixation

« Nous avons seulement développé des problèmes de fixation récemment. La seule manière que j'ai trouvé qui fonctionne pour briser ces pensées est de la prendre dans mes bras et de la tourner dans les airs jusqu'à ce qu'elle rit. Au début, elle est réticente de lâcher-prise, mais cela ne prend pas beaucoup de temps pour faire changer ses idées ».

# Les Enfants d'âge Scolaire

## La Capacité d'Attention

- Concentrez sur les forces et les points d'intérêts
- Concentrez sur une chose à la fois ; restez simple
- Augmentez graduellement la durée de temps, débutez à une minute et allez jusqu'à 10 minutes ou plus
- Répétez vos propos pour ramener leur concentration
  - « Non, X, tu ne m'écoutes pas ». « Ce que j'aimerais savoir c'est ce qui est en train de se passer en ce moment ». « Qu'est-ce qui se passe en ce moment ? » « Non, non X, qu'est-ce qui se passe en ce moment pour toi ? »

## S'endormir

- Faire ce qui les rend confortables
  - Ayez des objets de confort, comme des couvertures, un toutou, etc.
- Établissez et maintenez une routine de coucher
- Ils peuvent nécessiter du confort supplémentaire à la suite de situations stressantes
  - Faites du co-dodo (dormir à côté d'eux) après des cauchemars

## L'intégration Sensorielle

Avoir le ventilateur allumé dans l'auto ou une fenêtre baissée, même quand la météo n'est pas adéquate.

## Langage

- Lisez des histoires, écoutez des histoires enregistrées et regardez le film associé
- Communiquez fréquemment avec les enseignants et les administrateurs pour avoir des suivis
- Des cours de langage/orthophonie peuvent aider énormément
- Utilisez le temps dans l'auto pour des petites quantités de travail
  - S'ennuyer dans l'auto = plus probable de participer.
  - Ne pas faire face à l'autre accentue le sentiment de collaboration au lieu de la confrontation

## L'activité Sexuelle et l'Alcool

- Minimisez la quantité d'alcool dans la maison, rangez-le dans des endroits sécuritaires
- Éduquez sur l'activité sexuelle, la puberté, la santé reproductive et le consentement
- Explorez les méthodes de contraception et discutez des avantages/risques

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques. Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## La Capacité d'Attention

« Seulement lui demander qu'elle fasse des choses qui prennent un temps limité (15 minutes). »

## Les Adolescents

### La lecture

- Lisez à voix haute et achetez des livres qui seront intéressants et qui comportent des phrases simples.
- Demandez pour de l'aide scolaire supplémentaire
  - Rencontrez des personnes de ressources fréquemment pour rester à jour avec les travaux, etc.
- Demandez à votre adolescent de lire des livres d'enfants quotidiennement aux enfants plus jeunes
- Ajoutez à votre routine une visite à la bibliothèque hebdomadairement

### Confabulation, le Vol et l'Activité Sexuelle

- Identifiez les sentiments autour du moment de l'incident.
  - Anxiété, gratification, problèmes du passé qui continuent à rejouer dans leur tête, etc.
- « En réponse à une demande similaire à une autre faite dans le passé (ex. l'enfant dit « tu m'as permis la dernière fois » ...), si vous dites « c'était une erreur », ce refus va causer une crise. J'aurais aimé apprendre cela plus tôt »
- Éduquez sur l'activité sexuelle, la puberté, la santé reproductive et le consentement.

### Réveiller du Sommeil

- Utilisez des alarmes différentes
  - Des alarmes qui vibrent, de la musique, du bruit répétitif, un volume qui augmente, une phrase enregistrée
- La stimulation physique
  - Frottez le dos ou la tête, secouez doucement leur épaule, etc.

### Gestion de l'Argent

« Notre adolescent n'avait aucune compréhension de la gestion de l'argent ; il dépensait librement et impulsivement. Donc, j'ai ouvert un compte conjoint et j'ai discuté de chaque achat comme un « besoin versus désir ». Cette stratégie a réduit significativement les achats impulsifs.

# Des Stratégies Quotidiennes pour les Parents et les Donneurs de Soins

Des astuces pour le quotidien pour des parents et donneurs de soin d'enfants atteints du TSAF. Chaque individu faisant face aux impacts du TSAF a des forces et des défis uniques.

Trouvez ce qui fonctionne le mieux et maintenez-le.

## La Confiance en Soi

« Il a une mémoire visuelle formidable. Je souligne cette force chez lui à chaque fois ».

## Les Adultes

### Réveiller du Sommeil

- Mettez plusieurs alarmes
- Expliquez la raison pour laquelle vous le réveillez
  - « Tu voulais aller au cinéma et il est présentement une heure avant l'heure que tu voulais y aller... »
- Demandez-leur s'il veut quelques minutes de plus et répétez.

### La Confabulation

« Je le préparais à ma question et je lui demandais ensuite de me répondre la vérité à cette question. Ensuite, j'attendais environ une journée avant de lui redemander celle-ci. Après, je lui demandais s'il mentait. Parfois, ça pouvait prendre des semaines avant qu'il admette que c'est un mensonge. Je ne lui donnais aucune raison pour penser que j'allais me fâcher. Je voulais juste la vérité ».

### Obtenir un Emploi

- Concentrez-vous sur leurs intérêts spécifiques et leurs forces.
- Explorez les passe-temps et les capacités variés comme des opportunités d'emploi potentielles
- Travaillez avec eux sur leurs capacités en entrevue
  - Pratiquez des entrevues pour les aider à se préparer
- Passez du temps à explorer de différents types d'emplois
  - Indépendant, télétravail, travail d'équipe, service à la clientèle, créatif, etc.

### Pour la Mémoire

« Gardez un calendrier sur le mur de la cuisine avec tous les rendez-vous ou les informations importantes. Chaque jour nécessite beaucoup d'espace. Il va vérifier le calendrier quotidiennement. Imprimez des notes (ex. des tâches) en forme de points à côté de chaque élément pour qu'il puisse les cocher lorsqu'ils seront complétés.

## Les Adultes

### Gestion de l'Argent

- Faites en sorte que le loyer soit payé directement
- Expliquez la complexité et les avantages de faire une demande pour des prestations d'invalidité.
- Ayez une personne de soutien, si possible
- Apprenez des compétences pour faire un budget ; l'argent utilisé pour le logement, les transports publics, les dépenses de fin de semaine, les épiceries, etc.

### Irritabilité

- Restez calme et revenez sur des enjeux lorsque tous les deux se sentent mieux.
- Une stratégie de prévention est d'éviter des environnements avec des précédents d'activités récurrentes.

### Obtenir un Emploi

« Mon fils aime la nourriture, donc je l'ai inscrit à un cours de cuisine pour jeunes à une épicerie d'une chaîne populaire. Maintenant, il travaille à la boulangerie ».

### Vivre de Façon Indépendante

- Essayez de développer des habitudes au lieu de la motivation intrinsèque, au besoin
- Placez le lit et le sommier directement sur le sol pour éviter que des objets s'accumulent en dessous peut être aidant
- Utilisez des bacs en plastique transparents ou un meuble de rangement suspendu ouvert afin de voir les vêtements plus facilement.
- Achetez de la vaisselle et d'autres items de la maison qui sont « incassables ».

### La Compréhension de Lecture

« Je paye pour le forfait cellulaire de mon fils et il utilise l'internet pour parler à ses amis. Je lui donne toujours l'épellation ou les mots décodés (en syllabes) immédiatement après qu'il demande afin d'éviter qu'il se frustre. Maintenant, grâce à la lecture et à l'écriture, il a appris comment épeler et décoder plusieurs mots et il est beaucoup plus réceptif aux communications par écrit ».