

TRUCS ET ASTUCES



Comportement difficile à la cantine

Source d'inspiration: Participate! - 19 mars 2013

« Kilian n'est pas tranquille pendant les repas. Il veut toujours aller aux toilettes ou il quitte la table. Comment lui apprendre à rester assis à table ? »

Observer

Kilian a 7 ans et a un quotient intellectuel normal.

Il sait manger tout seul. Il n'est pas très adroit, l'adulte lui coupe sa viande.

Il adore parler, même pendant les repas.

Kilian n'aime pas trop rester à table. Une règle est mise en place : il doit toujours goûter, mais il n'est pas obligé de finir son assiette.

A la cantine, chacun a une place fixe à table.

Kilian est hyperactif.

Il collectionne les cailloux, les bâtons et les petits bibelots. Il raffole des autocollants.

Objectif

Objectif choisi pour Kilian: rester assis pendant les repas.

Agir

Adapter l'environnement

La règle 'rester assis à table' est expliquée à Kilian à l'aide de deux images : un enfant debout barré d'une croix rouge et un enfant assis sur sa chaise. Les illustrations serviront d'aidemémoire à côté de l'assiette de Kilian pendant les repas. Lorsqu'il ne respecte pas la règle, ses parents peuvent lui rappeler la présence des images et répéter brièvement la règle sans donner d'explications détaillées ou discuter.



Instaurer un rituel

Kilian veut souvent quitter la table pour aller aux toilettes. Un rituel peut être instauré avant de passer à table : une petite visite aux toilettes et se laver les mains.

Aider

Une fois le repas servi, un des adulte répète la règle et montre les illustrations à côté de son assiette.

Récompenser

La visualisation de la règle ne s'est pas avérée suffisamment efficace. Les adultes ont alors instauré un système de récompense. Ils ont collé les mêmes images de la règle 'rester assis' dans un cahier et ont dessiné deux colonnes en dessous : une pour la date, l'autre pour le repas. Lorsque Kilian reste assis à table, il peut coller un autocollant.





TRUCS ET ASTUCES

Lorsqu'il ne respecte pas la règle, les adultent notent une croix. Les adultes lui expliquent aussi brièvement pourquoi, à ce moment, il ne peut pas mettre un autocollant.

Coller un autocollant est une récompense en soi pour Kilian. Mais pour le motiver davantage, les adultent peuvent appliquer un système de bons points.

Par exemple, si Kilian a rassemblé 12 autocollants la première semaine, il reçoit une récompense supplémentaire. La deuxième semaine, il doit gagner 15 autocollants, 18 la troisième semaine.



La récompense supplémentaire doit être choisie avec soin : quelque chose que Kilian adore, un à faible coût... Par exemple, les adultes ont choisi des images super héros pour Kilian. Les récompenses supplémentaires sont montrées au préalable à Kilian parce qu'il n'aime pas les surprises.

Attention

Lorsqu'on utilise un système de récompense, on veillera à ce que l'enfant puisse rassembler assez vite des bons points au début pour la récompense. Il ne faut pas placer la barre trop haut au début. Le système de récompense n'est utilisé que pour récompenser un bon comportement. Kilian ne peut donc pas coller d'autocollants s'il n'est pas resté assis à table.

Et après...

L'observation du cahier (système de récompense avec les autocollants) donne des informations sup-plémentaires. On remarque, par exemple, que Kilian respecte moins la règle le lundi et le vendredi. Sa volonté de quitter la table semble liée à la transition (maison-école) ou à la fatigue. Les adultes ont observé plus attentivement les repas du lundi et vendredi pour mieux comprendre le problème. Ils ont, pour ce faire, rédigé une grille d'observation (complétée sur place ou après repas)

Sur base de cette grille, différentes explications et solutions peuvent se présenter :

Explications	Solutions
Kilian, qui est hyperactif, éprouve des difficultés à rester à table, car le repas comprend plusieurs services.	On lui propose l'ensemble du menu en un seul service. Il mange à son rythme. Quand il a fini, il peut lire, s'isoler ou manipuler un objet (fidget). On peut également lui proposer un coussin à air à mettre entre ses fesses et sa chaise ou une bande élastique tendue au niveau des pieds entre les pieds de la chaise (répondre au besoin de mouvement tout en restant
Kilian adore parler et aime aussi peut-être négocier sur les quantités qu'il doit avaler. Le repas dure donc plus longtemps.	On évite les négociations et on convient, au préalable, des quantités qu'il doit manger.
Kilian ne mange pas ou peu les plats composés ou mélangés.	Kilian a besoin de reconnaitre ce qu'il mange. On sépare si possible les aliments pour qu'il puisse les reconnaitre. Ex: assiette ou plateau compartimenté



TRUCS ET ASTUCES

D'autres pistes et aménagements raisonnables possibles

- Présenter le menu en amont du repas (menu visuel, pictogrammes ou photos) préparera l'enfant psychiquement
- Accompagner la transition vers la cantine: si l'enfant est dans un jeu (de voiture, imaginaire etc...) dans lequel il est totalement investi, le prévenir quelques minutes avant de l'arrêt de son activité. Vous pouvez vous servir d'un Time Timer, outil visuel, pour l'aider à visualiser le temps qui lui reste pour finaliser son jeu et se préparer à rentrer dans le rang ou se diriger vers l'espace de restauration. Cela peut éviter des comportements parfois violents d'opposition ou de refus liés à la frustration.
- Aménager une place à table dos au mur ou dans un coin afin de canaliser l'envie de se lever. Un adulte peut également se mettre à ses côtés par moment pour l'aider à se sentir sécurisé, contenu.
- Dans le même sens, il existe des paravents de concentration que l'on peut disposer sur la table de repas qui permettent d'isoler l'enfant. Cela peut lui permettre d'être moins déranger par les va et viens constants.
- Le casque anti-bruits peut faciliter également la prise du repas selon si l'enfant est perturbé par l'ambiance sonore souvent bruyante des cantines. Certains enfants peuvent avoir une hypersensibilité auditive, cela peut permettre de réduire leur stress.
- Le Time-timer individuel ou collectif (dimensions différentes mais même fonctionnement) est un outil facilitant la visualisation du temps qui passe. Il permet d'anticiper les temps de transitions, facilite les temps d'attente, de concentration, de retour au calme. (cf. fiche présentation Time Timer)











Professionnels périscolaires et des loisirs, vous souhaitez être accompagnés dans l'organisation d'un temps de repas, la mise en place d'aménagements et d'adaptations spécifiques ?

Contactez l'équipe du Pôle Ressources au 05 65 75 54 00 ou à poleressources12@famillesrurales.org