## Elize Dulam

# " Il faut faire attention à la suradaptation "

### Mon parcours

J'ai toujours eu des stéréotypies, des intérêts restreints et des difficultés sociales sauf que j'ai appris en grandissant à faire en sorte que mes stéréotypies soient moins visibles

Dès la petite section de maternelle, je voyais bien qu'il y avait une différence avec les autres enfants… À l'époque, il n'y avait pas toutes les démarches et tous les tests qui existent maintenant. À l'adolescence, c'est devenu plus compliqué à gérer.

> « L'annonce du diagnostic a été un soulagement. »

### Mon cocon sensoriel

Dès l'instant où je ne me suis pas chez moi, je me sens agressée par les bruits, la lumière, la pression atmosphérique, les odeurs, la foule… J'ai donc créé un cocon avec des lumières tamisées, des coussins, des plaids, des couleurs sobres et peu de décoration. Tout ce qui est décoration va pomper de l'énergie sensorielle, donc je préfère un univers très épuré.

> « Quand je rentre à la maison, j'ai besoin de me sentir en sécurité, sans agressions sensorielles. »

### Mon organisation

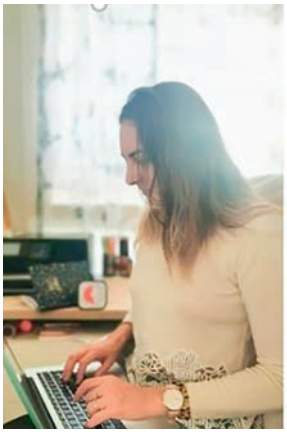
Je planifie toutes mes journées dans mon « bullet journal » afin d'éviter l'improvisation dont j'ai horreur. Même pendant les vacances, je planifie chaque jour dans le moindre détail. J'inclus des plages de temps libre au cours desquelles je peux faire ce que je veux, mais dans un temps donné. À la maison, j'utilise également un planning mural qui est utile à toute la famille.

Je me sers aussi d'un Time timer complètement silencieux pour limiter dans le temps mes activités, car je pourrais oublier de manger ou de dormir tellement je suis investie dans ma tâche !

Je m'en sers également lorsque je suis avec mon fils toute la journée pour me créer des pauses sensorielles. Lorsque je me sens trop fatiguée, à cran, mon fils va s'occuper seul dans sa chambre et nous mettons le timer pour délimiter un

**LA BIO d'ELIZE DULAM**

- 33 ans
- Maman d'un petit garçon de 9 ans
- Professeure en Sciences de l'éducation
- Diagnostiquée autiste Asperger à l'âge adulte, en 2018
- Travaille actuellement sur un livre autobiographique



temps durant lequel il ne va pas me déranger afin que je recharge mes batteries. Nous utilisons également une roue que nous avons fabriquée avec un code couleur : vert = tout est ok; rouge = je suis à cran, on peut me parler en cas d'impératif; noir = il faut me laisser tranquille, je suis au bord d'exploser.

### Mes actuces pour gérer le stress

En dehors des choses que j'ai mises en place et dont j'ai parlé plus tôt, j'ai également d'autres outils et astuces pour gérer mon stress.

**J'utilise mon lézard lesté,** le Manimo quasiment tous les soirs. Je m'installe en général à plat ventre sur le canapé et l'appose sur le haut de mon dos. Son poids me fait me sentir mieux de manière instantanée. Puis, je m'amuse à tripoter ses pattes ou sa queue pour occuper mes

mains et décharger le stress de la journée.

Un autre outil qui peut être très intéressant pour se couper des stimuli extérieurs est **le casque antibruit.** J'en ai deux : un classique et un électronique. Je les utilise plutôt à l'intérieur qu'à l'extérieur. En effet, à l'extérieur je me sens vulnérable et donc angoissée si je ne peux pas entendre ce qui se passe autour de moi. Je pense néanmoins qu'ils peuvent être utiles à l'extérieur pour les enfants accompagnés de leurs parents.

J'utilise également **un gros ballon** pour m'assoir lorsque je travaille. Cela me permet de gérer mon hyperactivité en m'étirant, me balançant et bougeant.

### Attention à la fatigue

Je surveille également mon niveau de fatigue physique, mentale et sensorielle et j'essaye de repérer ce qui a pu me causer plus de fatigue dans une période donnée. Chaque jour, je vais donc noter comment je me sens. Puis, au bout de quelques semaines, je fais le point et je mets en corrélation les événements qui ont eu lieu dans ma vie en lien avec mes notes concernant ma fatigue. Pour moi, souvent ce sont les interactions sociales qui pompent mon énergie.

Si cette fatigue n'est pas prise en compte, vers 30-

> « Il faut faire attention à la suradaptation. Nous nous forçons à vivre dans un monde qui n'est pas adapté à nous ce qui par conséquent, engendre chez nous une énorme fatigue. »

40 ans, cela peut entrainer un burn-out autistique. Je ne pense pas qu'il faille non plus élever ses enfants dans une bulle, car ils seront confrontés à un moment ou un autre à la vie réelle, mais il va falloir que la personne autiste trouve des solutions pour s'autoréguler.

ATELIER LIVE

Pause sensori-motrice
Marie-Laetitia de Pennart, ergothérapeute

Comment enseigner à la maison à un enfant avec des besoins spécifiques ?

Sur le Blog

Un environnement favorable aux fonctions exécutives

Sur le Blog

Conseils de pro : rééducation des fonctions exécutives

Sur le Blog

Neurosciences : ce qu'elles nous apprennent sur les enfants

Sur le Blog

Tout savoir sur le syndrome dysexécutif

# Objectifs

- Acquérir des compétences de planification : anticiper et organiser des actions dans un but précis.
- Stimuler les capacités de la mémoire, dont la mémoire de travail.
- Développer des aptitudes en résolution de problèmes, notamment l'inhibition, c'est-à-dire apprendre à résister aux automatismes et aux impulsions.
- Aller vers une plus grande flexibilité mentale afin que la personne s'adapte plus facilement aux situations.
- Guider vers une gestion des émotions et la mise en place de stratégie d'autorégulation pour gagner en sérénité et bien-être.

# S'organiser

**Savoir anticiper, mettre en place des stratégies pour faire face à une situation, résoudre un problème, faire une tâche ou atteindre son but… ça s'apprend ! Pour développer la capacité d'autorégulation, favorisez la régulation des comportements et des émotions.**

## Nos conseils

- En co-création, fixez de petits objectifs au quotidien. Cela peut être des tâches simples comme ranger sa chambre. Et veillez à bien dimensionner chaque défi pour ne pas décourager.
- Proposez des jeux de logique, des casse-têtes qui offrent des défis progressifs ne mettant pas la personne en situation d'échec, mais plutôt l'encourageant à progresser par étape.
- Faites participer la personne à l'élaboration d'une recette ou d'un projet créatif. Utilisez si besoin des aides visuelles pour l'aider à mieux comprendre l'enchainement des tâches.
- Proposez des jeux de construction pour développer les compétences de planification, notamment lorsqu'il s'agit de reproduire des modèles.
- Régulièrement, intégrez de la nouveauté dans les routines : changer de chemin pour aller à l'école, découvrez de nouvelles saveurs… Cela permet de démontrer qu'il y a plusieurs choix possibles pour arriver à un objectif.
- Proposez des jeux de codage qui développent la faculté à bâtir une stratégie pour atteindre un objectif.
- Faites des puzzles en famille : ils apprennent à observer, tâtonner, manipuler, se tromper, recommencer, déduire…
- Aidez la personne à mettre en place des stratégies pour s'autoréguler. Collaborez avec la personne pour trouver avec elle les outils d'autorégulation qui correspondent à ses besoins.
- Faites des retours constructifs à la personne, aussi bien en cas de réussite que d'échec. Acceptez l'erreur comme une étape constructive qui fait apprendre et progresser.

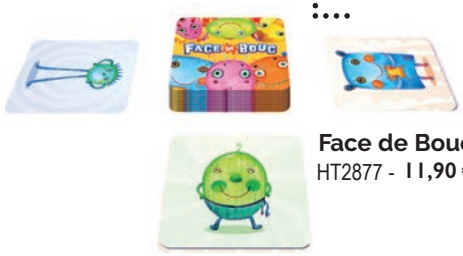
★★★★★ 4.5 / 5 • 2 avis

Super support pour travailler la planification, plusieurs niveaux de difficultés avec pour chaque niveau, plusieurs scénarii à travailler.

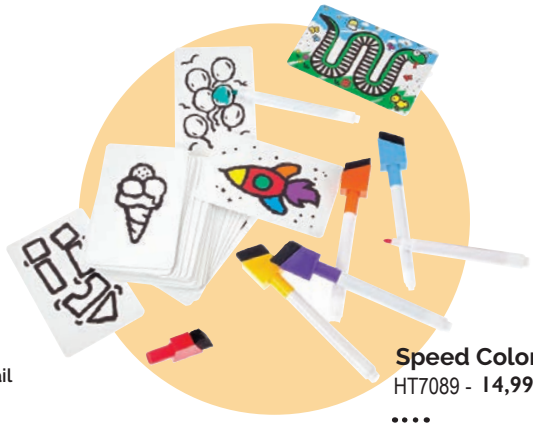
**Mathilde C.**
**Fédération APAJH**

**Planif**
TA003 - **48,00 €**

Développe la mémoire de travail et aide à bâtir des stratégies de mémorisation




**Face de Bouc**
HT2877 - **11,90 €**

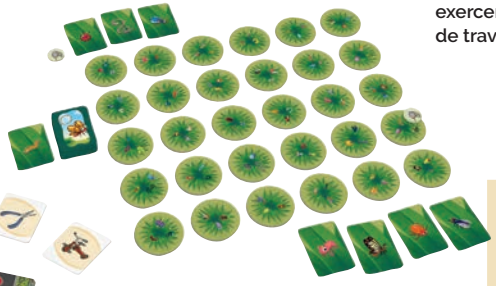


**Speed Colors**
HT7089 - **14,99 €**

Excellent jeu dynamique pour exercer la mémoire de travail !

Outil professionnel pour renforcer la mémoire de travail et visuo-spatiale des adolescents et des adultes.

**Quadri'mnésik**
HT4768 - **36,00 €**



**Chasseurs en herbe**
HT8117 - **30,00 €**

- ✔ Développer la mémoire sélective et visuelle
- ✔ Apprendre à juger les informations les plus importante

- ✔ Développer les compétences visuelles
- ✔ Entraîner la mémoire sélective
- ✔ Apprendre à enregistrer et organiser les informations en mémoire

**Vol de mémoire**
HT8126 - **37,00 €**

★★★★★ 5.0 / 5 • 1 avis

Très bon support pour travailler la planification, l'organisation tant avec les enfants qu'avec les adultes.

**Mathilde C.**
**Fédération APAJH**

**Temps pour tant**
HT7457 - **36,00 €**

Conçu par un enseignant spécialisé pour développer l'enchaînement, en rythme, de gestes moteurs simples

**Tam Tap**
HT4827 - **29,90 €**

- ✔ Encourager l'utilisation de stratégies de mémorisation
- ✔ Développer le langage et le vocabulaire
- ✔ Permettre une meilleure conscience de la construction de la phrase

**Mémoire télescopique**
HT8118 - **30,00 €**

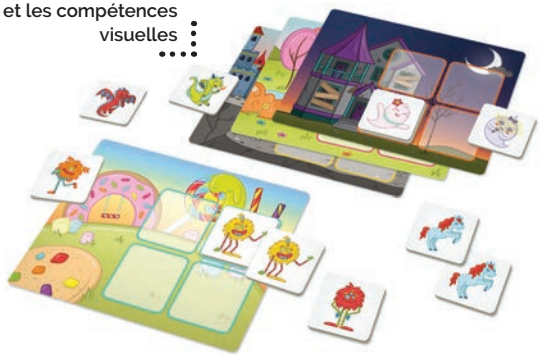
Un jeu pour entraîner la concentration et l'inhibition cognitive

**Attention aux loups**
HT8112 - **25,00 €**

# Des jeux pour développer les compétences de planification et la mémoire de travail

**Cartador**
HT4823 - **32,90 €**

Idéal pour travailler la mémoire,la concentration et les compétences visuelles



**Dompteur de mémoire**
HT8113 - **25,00 €**

Un jeu pour apprendre à planifier ses actions tout en tenant d'anticiper celles des autres

**Les conquérants**
HT8124 - **37,00 €**

Un coffret pour s'entrainer à adapter ses réactions et sa communication à différentes situations !

**Swap**
HT8141 - **46,00 €**

Un coffret professionnel pour solliciter la flexibilité mentale, l'inhibition ou la mémoire de travail !

**Flexinhib**
HT4934 - **44,00 €**

**Fais ta valise le casse-tête**
HT7074 - **24,90 €**

5.0 / 5 • 5 avis

Jeu formidable pour un cabinet d'orthophonie ! Il faut d'abord trouver les formes demandées (1er exercice de discrimination visuelle), puis arriver à remplir la valise. Je n'ai réussi aucun des challenges du niveau 1, mais les enfants testés y sont arrivés mieux que moi. En plus, il y a plusieurs façons possibles de disposer les accessoires pour arriver à fermer cette valise. On a bien ri avec mes patients (convient même à des enfants de primaire) d'autant plus que cela rappelait les vrais préparatifs de bagages où la valise ne veut pas se fermer !

**Caroline L.**

**Bazar bizarre junior**
HT4426 - **15,90 €**

Un jeu pour travailler l'attention visuelle, la déduction, la rapidité et la flexibilité mentale. Existe aussi en version standard

Un jeu de manipulation très amusant qui développe la capacité de raisonnement et de résolution de problèmes

**Top That !**
HT3312 - **24,90 €**

**Un jeu pour :**

- ✔ Développer les compétences visuelles
- ✔ Entraîner la mémoire sélective
- ✔ Apprendre à enregistrer et organiser les informations en mémoire

**Sans problème**
HT8120 - **35,00 €**

5.0 / 5 · 1 avis

Très bon jeu de planification, très bonne idée le changement possible de rôles et le fait de ne pas tout gagner ou tout perdre !

**Nadine J.**

**Singes en fuite**
HT8116 - **30,00 €**

**Fex- imperturbables architectes**
HT4371 - **62,90 €**

**Minute papillon**
HT3678 - **34,00 €**

# Des jeux pour entrainer la flexibilité mentale et la faculté de résolution de problèmes

**Le petit chaperon rouge**
HT1569 - **24,90 €**

**Il était une ferme**
HT7108 - **22,90 €**

Jeu de logique spatiale avec 60 défis à la difficulté progressive

5.0 / 5 · 1 avis

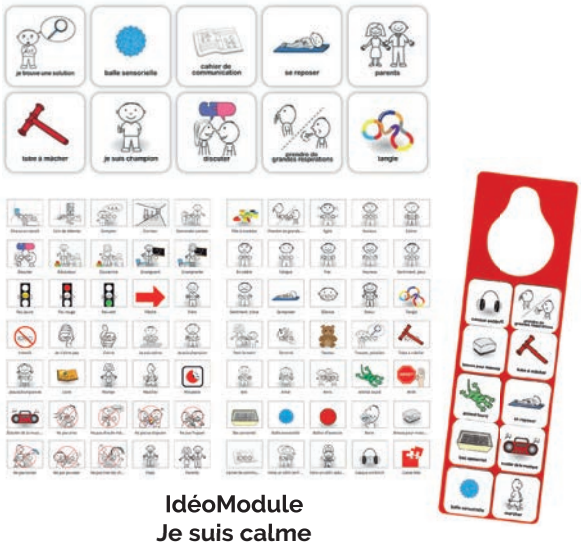
Très bon jeu de planification, très bonne idée le changement possible de rôles et le fait de ne pas tout gagner ou tout perdre !

**Nadine Jourget**

**Le robot souris et son labyrinthe**
HT1228 - **59,90 €**

**Pawz**
**le chiot apaisant**
HT8728 - **26,90 €**

Des pistes en pictogrammes pour apprendre à retrouver son calme



**IdéoModule**
**Je suis calme**
RC280 - **35,90 €**

Pour apprendre à gérer ses émotions et trouver des solutions

**Idéo - La roue de secours**
RC275 - **9,90 €**

**Retour au calme**
**- cartons de jeu**
HOP353 - **16,00 €**

**Kit labyrinthes pleine conscience**
HT8367 - **24,90 €**

6 exercices de respiration guidés pour une pratique ludique de la méditation

Des suggestions d'activités pour apprendre mieux gérer les émotions difficiles

**Retour au calme**
**- L'affiche**
HOP345 - **9,00 €**

**Cartons des stratégies d'adaptation**
HT5495 - **16,00 €**

Pour apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles.

**Tubes d'exploration fidget par 4**
HT8374 - **31,90 €**

# Des outils socio-éducatifs pour apprendre à s'autoréguler

**Les porte-clés fidgets Boinks par 3**
HT2244 - **10,90 €**

**Fidget cube**
HT2981 - **5,90 €**

**Fidget Snapper l'unité**
HT8502 - **2,90 €**

Pop !

**Fidget spinner pop**
HT8504 - **3,40 €**

Plus de choix de fidgets **sur hoptoys.fr**

4.5 / 5 · 2 avis

Très doux, on sent le bien être quand on le touche.
**Sylvia B.**

HOP700

**Twiddle animal**

| | | |
|---|---|---|
| HOP699 | chat | 65,90 € |
| HOP700 | chien | |

HOP699

**Tubes sensoriels colormix par 3**
HT8366 - **33,90 €**

## Christelle Béchouche

# " Je n'ai rien lâché "

### LA BIO de CHRISTELLE

- Exclue du système scolaire à l'âge de 13 ans
- A dû repasser ses diplômes à 25 ans.
- Diagnostiquée dysgraphique, dysorthographique à l'âge adulte
- Maman de trois enfants Dys
- Maintenant scénariste et autrice
- Défenseuse de la neurodiversité

### Ma définition

Pour moi, être DYS, c'est être issu de la neurodiversité, c'est-à-dire avoir un fonctionnement intellectuel et émotionnel différent. Alors oui, c'est principalement avoir des troubles spécifiques des apprentissages, mais c'est avant tout, pour moi, un fonctionnement atypique.

> « Les DYS qui sont-ils ? Tout sauf des fainéants ! Soyons clairs, il n'y a pas de baobab dans leur main ! C'est une incapacité reconnue qui ne guérit pas comme une simple maladie. »

### La double tâche

Nous avons du mal à faire deux ou trois choses en même temps, car nous n'avons pas d'automatisme…Par exemple, je suis dysgraphique, quand j'écris, je ne peux pas penser au sens de ma phrase, ni à l'orthographe et à la belle écriture. Les dyspraxiques qui eux ont un trouble de la motricité auront du mal à pédaler en faisant du vélo et à se concentrer sur la direction. Cela demande beaucoup de concentration de tout faire en même temps. C'est épuisant pour nous.  Il faudrait que les enfants aient un mi-temps à l'école !

### Les troubles associés

Il y a un effet domino, un trouble en amène un autre. Un dyslexique qui a du mal à décoder les mots sera aussi dysorthographique, car il n'a pas eu le temps d'enregistrer l'orthographe du mot. Il y a fréquemment des troubles sociaux-affectifs liés à l'échec. Mais surtout, les DYS sont souvent hypersensibles, l'émotivité est très forte et c'est elle qui prend régulièrement le dessus. Il y a des lâchages attentionnels crées par la double tâche… qui peuvent être confondus avec un trouble du déficit de l'attention.

> « Je pense que le travail, la dérision, l'humour, l'estime de soi sont très importants. »

### Mes difficultés

Je suis très émotive et hypersensible. J'ai besoin d'être très organisée, et ce qui est très compliqué pour moi, c'est ce qui doit être automatique, comme les petites choses du quotidien. En général, ce sont des choses très simples… Compter, lire l'heure sur un cadran, reboucher les bouteilles, les tubes de dentifrice, travailler dans un bureau avec d'autres personnes. Tout cela est difficile pour moi.

### Mes astuces

L'organisation, avoir du temps, j'ai besoin de compensations techniques comme l'ordinateur, des logiciels pour mon travail (Final Draft), expliquer aux gens que je suis DYS, mais généralement, ils entendent, mais ne comprennent pas ce que cela implique.

> « Ce qu'il faut atteindre en priorité c'est l'autonomie, pour arriver à se faire un chemin avec sa différence. »

### Mes clés de réussites

C'est ce qui m'a aidé, c'était ma force, c'est ma force. Je pense que le travail, la dérision, l'humour, l'estime de soi sont très importants. On a tous un point fort, que ce soit dans le sport, la créativité ou dans d'autres domaines, et je dirais que c'est ce point fort, ce potentiel qui est le plus important et qu'il faut exploiter. Le reste, c'est beaucoup de stratégies et de la confiance. Moi, j'ai un parcours atypique puisque j'ai très peu fréquenté l'école. C'est l'école de la vie qui m'a formée. Mais je pense que ce qu'il faut atteindre en priorité c'est l'autonomie, pour arriver à se faire un chemin avec sa différence. Je donne beaucoup de conseils dans mes livres pour aller dans ce sens.

> « Moi, je n'ai rien lâché, j'avais une très grande détermination et je me suis réfugiée dans ma créativité. »

### Mon conseil pour les parents

En fait, ce que je conseillerais, c'est de faire confiance à votre enfant, de toujours croire en lui. Il a un fonctionnement propre à lui-même, il entend et comprend ce qu'il doit faire, mais ne peut pas encore le restituer. Il y a une maturité qui se fera dans ce sens, mais tardivement.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès des associations aussi, car ce sont des parents comme vous qui ont été concernés par la problématique. Votre enfant aura un avenir et arrivera à s'épanouir. Il faut trouver ses points forts et le stimuler dans ce sens. Les sortir du cadre dans lequel on les oblige à être, c'est très important : par des activités culturelles, artistiques, sportives ou tout simplement en jouant... Ils ne sont pas que DYS, même s'ils ne le communiquent pas, ils ont besoin de sortir de cette stigmatisation.

> « Les enfants ont besoin de découvrir ce qu'ils sont eux-mêmes. Ils ont énormément besoin de se découvrir en dehors de leur trouble DYS. »


**Découvrez les 2 livres de Christelle :**

**DYS, TDAH, EIP**
HT5972
**22,90 €**

**Le manuel de survie de l'adulte atypique**
HT5979
**22,90 €**

# À lire
## Sur le Blog

**Construire la confiance et l'estime de soi à tout âge**

**Évoquer les émotions dès le plus jeune âge**

**Les enfants DYS et la confiance en soi**

**10 phrases pour rebooster la confiance de mon enfant**

**Réseaux sociaux : 8 bonnes pratiques pour se protéger**

**Handicap et sexualité : rencontre avec Laetitia Rebord**

# Objectifs

- Aider la personne à bien comprendre son environnement.
- Accompagner la personne vers une connaissance de son propre fonctionnement.
- Aider la personne à trouver sa façon de faire les choses pour être efficace.
- Aider à développer sa zone de contrôle sur son environnement dans la juste mesure de ses capacités.
- Lui apprendre à faire ses propres choix de manière éclairée, en évaluer les conséquences et intégrer ses responsabilités.
- Aider la personne à s'approprier ses réussites et à apprendre de ses échecs.
- Accompagner vers une connaissance de ses droits.

# Être capable

**Savoir reconnaître ses réussites, ses petites victoires au quotidien l'aidera à construire sa confiance en elle et à acquérir progressivement une meilleure estime d'elle-même.**

## Nos conseils

- Dès le plus jeune âge, offrez la possibilité d'avoir du contrôle sur une situation donnée. Par exemple, pour un enfant avec un polyhandicap, branchez un contacteur à un ventilateur en cas de forte chaleur pour lui donner le contrôle sur sa sensation de confort.
- Rendez les jouets accessibles pour que l'enfant, très tôt, puisse choisir avec lesquels il veut jouer.
- Rendez possible l'expérience de la réussite en calibrant bien les défis et en veillant à proposer une progression dans la difficulté. Par exemple, décomposez une tâche difficile en plusieurs petites tâches plus faciles.
- Construisez aussi sur les échecs et les erreurs en donnant des clés de compréhension. Encore une fois, cela peut porter sur de petites choses… Par exemple, lorsque l'enfant joue avec un encastrement et qu'il se trompe de forme…
- Guidez la personne pour qu'elle s'attribue ses propres réussites en liant ses actions aux résultats. Cette compréhension de lien de causalité se développe très tôt par le jeu. Pour les enfants avec un polyhandicap, l'usage d'un contacteur, dès que cela est possible, permet d'acquérir cette compréhension.
- Donnez et discutez d'exemples de parcours en dehors de la norme pour que la personne puisse se projeter vers un idéal de vie adulte.
- Évitez de faire une « course au progrès », centrez-vous sur la personne et avancez à son rythme.

**Superhéros superpouvoirs**
HT6600 - **46,90 €**

★★★★★ 5.0 /5 · 6 avis

Magnifique jeu de société, il permet aux enfants de s'exprimer et de trouver des exemples tout en jouant. Et ils s'aperçoivent également que les parents ont aussi des émotions et ressentis.

**Ludivine**

- 6 super héros pour faire face aux inquiétudes ou aux peurs familières.

**La montagne de la confiance**
HT7310 - **35,00 €**

## Des outils psychoéducatifs pour développer la confiance et l'estime de soi

**Expert en concentration**
HOP357 - **9,00 €**

**Journal pour gérer mon stress**
HT3117 - **19,00 €**

**Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH**
HT2238 - **17,00 €**

**Estime de soi en construction**
HT3116 - **14,00 €**

**Journal pour gérer ma colère**
HT3118 - **19,00 €**

**Guide d'entrainement pour apprivoiser son lion**
HT5493 - **19,00 €**

Pour une meilleure compréhension du stress afin de mieux le gérer

**Zenda : le maitre du stress**
HT8114 - **37,00 €**

8 sources de conflits au recto et 8 solutions au verso. Responsabilise dans la recherche de solutions !

**Idéo - la table ronde**
HT3529 - **9,90 €**

6 thèmes : l'esprit civique, la responsabilité, le respect, la serviabilité, la bienfaisance et l'autonomie

**Historiettes habiletés sociales Responsabilité**
HT1013 - **39,90 €**

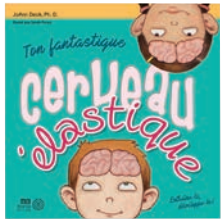
**N Jouons en égalité**
HT8261 - **15,90 €**

**Tableau Récompenses**
HT7031 - **13,50 €**

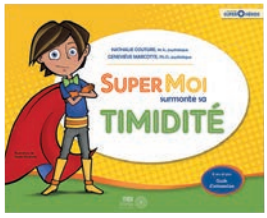
4.5 / 5 • 4 avis

Super livre qui permet de bien expliquer aux enfants le mécanisme du cerveau mais aussi des apprentissages. Il permet aussi de gagner confiance.

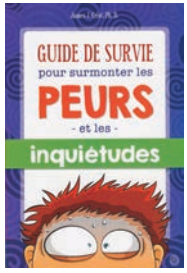
**Jeannot Alice**




**Ton fantastique cerveau élastique**
HT5492 - **18,00 €**




**Super moi surmonte sa timidité**
HT5491 - **19,00 €**




**Guide de survie pour surmonter les peurs et inquiétudes**
HT3119 - **17,00 €**

**N Roulette de l'estime de soi**
HT8264 - **19,90 €**

## Laetitia Rebord

# "J'ai envie de partager mon expérience"

### Mon quotidien avec mon handicap

Je ne peux bouger qu'un pouce et qu'un orteil. J'ai une atteinte respiratoire importante qui m'oblige à avoir une trachéotomie et à être ventilée, principalement la nuit, sous respirateur. J'ai un besoin constant d'accompagnement par des aidants. Je conduis mon fauteuil avec un joystick au niveau de la bouche qui me sert aussi pour faire fonctionner mon ordinateur. J'écris principalement avec une dictée vocale et un logiciel de clavier à l'écran avec prédiction de mots.

### Mon combat

Alors que depuis ma plus tendre enfance et grâce à l'aide de mes parents qui m'ont permis de grandir en milieu de vie ordinaire, j'ai réussi dans de nombreux domaines, école, études supérieures, travail, et ce, en ayant une paralysie progressive et aujourd'hui quasi intégrale de mon corps, **j'ai su très vite que j'aurais de grandes difficultés à parvenir à connaître une vie affective et sexuelle.** Je me suis rendu compte de la peur de mes parents quant à toute éventuelle rencontre, comme une totale méfiance envers tout intérêt pour moi.

Je sentais bien que, même inconsciemment, mes parents ne croyaient pas que je puisse un jour connaître une vie affective et sexuelle.

> « J'étais très attristée par le fait que je ne pouvais en parler à personne. »

Mes amis avaient un train d'avance ou en tout cas, de décalage avec ma situation, je ne souhaitais pas parler véritablement de cela avec mes propres parents, ou très peu et très superficiellement, et aucun espace n'était à l'époque prévu et organisé pour que je puisse en discuter.

### LA BIO de LAETITIA REBORD

- Née en 1982, à Albertville (Savoie),
- En couple depuis 2017.
- A une maladie génétique de naissance, l'amyotrophie spinale.
- A obtenu un Master 2 de traduction spécialisée multilingue en 2007 et un Diplôme Universitaire Personne Experte en Situation de Handicap en 2020
- Traductrice depuis 2007.
- Aujourd'hui pair-aidante en santé sexuelle et accompagnante vers l'autodétermination des personnes en situation de handicap.

### L'élément déclencheur : la rencontre avec mon compagnon !

J'ai rencontré par la suite mon compagnon avec qui je vis depuis 2017. Ma vie sexuelle s'est principalement construite avec lui. J'ai découvert ce qu'était la vie de couple avec les difficultés et les grands bonheurs de tout un chacun, accompagnée de ce handicap avec lequel il faut composer.

Mon besoin d'assistance, 24 heures sur 24, est probablement l'élément inconditionnel à une vie pérenne, mais également très perturbateur au sein de l'intimité d'un couple. Qu'il s'agisse d'intervention d'auxiliaires de vie, de présence quasi permanente, ou du choix que mon compagnon s'occupe de moi pour préserver une certaine intimité, nombreuses sont les difficultés où aucune solution parfaite n'existe.

Voyant aussi autour de moi la solitude et le désespoir de nombre de mes pairs, j'ai envie de partager mon expérience. J'ai envie d'exprimer et de faire comprendre que le handicap n'est qu'une particularité, auprès des personnes concernées, des parents et proches, mais également des professionnels de la santé et de l'accompagnement.

> « La vie en couple, même avec handicap considéré comme lourd, est possible. »

### Ma vision de pair-aidance en santé sexuelle

Je souhaite pouvoir faire émerger la parole, ce dont j'ai absolument manqué tout au long de ma vie. J'adopte aujourd'hui une posture professionnelle en me basant sur mon expérience, en gardant l'émotion qui m'anime pour être au plus près des ressentis des personnes que je souhaite accompagner. Ma pratique de pair-aidante est évidemment conditionnée par l'ensemble de mon vécu. J'effectue un détachement de moi-même pour parvenir à être efficiente sans imposer de vision, sans juger. Mes expériences m'ont permis de mesurer l'importance de développer une approche globale centrée sur l'écoute et l'expression.

Inspirée par l'approche dite de « réduction des risques », la prévention et l'éducation consistent à favoriser l'accès à l'information et son appropriation.

### Mes conseils pour se réapproprier sa sexualité

D'abord apprendre à connaître son corps, ce qui nous fait du bien, ce que l'on n'aime pas. Seul quand c'est possible, ou avec l'aide des autres.

La communication est essentielle comme dans toutes les relations. Le handicap nécessite probablement encore plus de pouvoir exprimer ses désirs, ses besoins, ses limites à son ou sa partenaire.

> « Reconnaître une personne dans sa dimension affective et sexuelle, c'est la considérer avant tout comme un être humain ! »

**Il faut être libre d'exprimer son identité sexuée. Ne pas avoir peur d'affirmer ouvertement :**

- **Je suis humain, humaine avant tout et j'ai des besoins affectifs et sexuels.**
- **J'existe, je ne suis pas invisible, aussi dans le champ de la vie affective et sexuelle.**
- **J'ai une sexualité.**
- **Je souffre ou non de ne pas en avoir.**
- **Je suis ou je tends à devenir indépendant·e dans mes choix pour accéder à une vie intime, affective et sexuelle.**

**Vie sexuelle et handicap : c'est possible ?**
Témoignage de Laetitia Rebord, pair-aidante et coach en santé sexuelle
**Rendez-vous jeudi 27 janvier !**

# Accompagner pour construire la vie affective et sexuelle

**Handicap : l'aider à comprendre les menstruations**

L'adolescence est une période marquée par le changement.
Le changement du corps, mais aussi des humeurs, des émotions, des centres d'intérêt…

**Il est amoureux ? expliquer le sentiment amoureux aux ados**

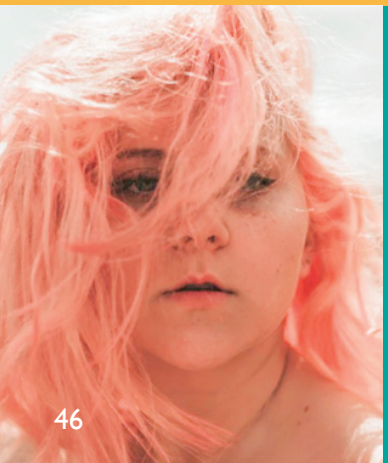
Comme pour la plupart des parents, nous ne sommes jamais vraiment prêts aux premiers émois de nos enfants…

**La dimension sexuelle de la personne tsa dyscommunicante**

« Il y a autant d'autistes que d'autismes », tout comme il n'existe pas une forme de sexualité mais plutôt des façons de vivre ou de partager sa vie intime et sexuelle…

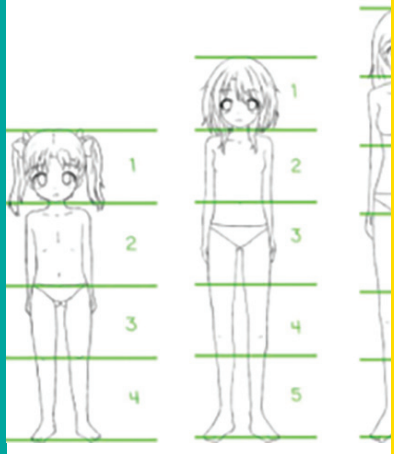
**Autisme et handicap : la puberté chez les filles**

Toute jeune fille a besoin d'être préparé à la puberté, aux changements du corps et aux règles.



**Autisme et puberté : 11 conseils pour les parents**

L'autisme et la puberté peuvent être une période très déroutante pour les enfants et les parents…

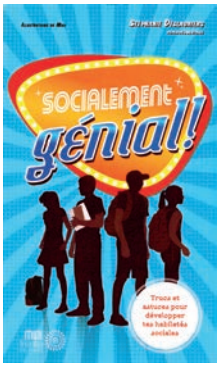



**Outils pour appréhender les changements corporels**

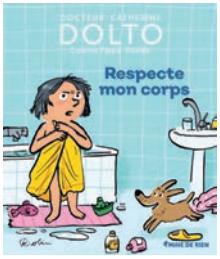
L'adolescence est une période marquée par le changement.
Le changement du corps, mais aussi des humeurs, des émotions…

665 pictos autour des enjeux du quotidien des adolescents et des adultes.

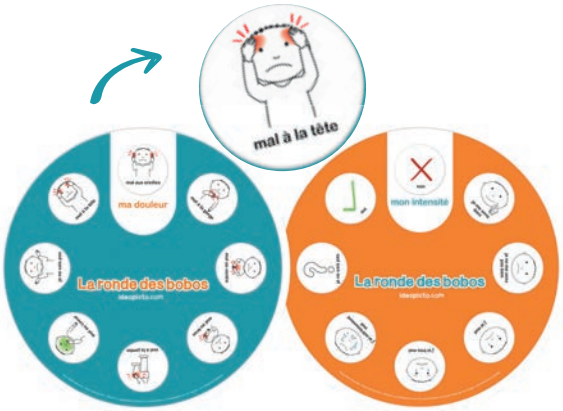
**IDÉOpicto - ado/adultes**
HOP269 - **148,90 €**




**Socialement génial !**
HT2237 - **14,00 €**




**Respecte mon corps**
LV825 - **6,50 €**




Aide à identifier une douleur physique et son intensité !

**Idéo - ronde des bobos**
RC276 - **9,90 €**

**Séquence hygiène menstruelle réalisée avec Boardmaker à télécharger gratuitement sur bloghoptoys.fr**

**Mémo Hygiène et Santé**
HT8260 - **16,90 €**

Trustpilot

### Je suis contente des produits Hop'toys...
qualité et prix sont au rendez-vous et toujours des produits recherchés pour améliorer le quotidien des petits et des grands. Merci de réfléchir à des outils utiles pour faciliter la vie.
**Lalande**

### Site que j'affectionne...
particulièrement ! On y trouve des objets bien pensés pour enfants ou adultes, pour les aider au quotidien ou dans leur apprentissage dans beaucoup de domaine. J'adore et je recommande !
**Marilyn**

### Je suis ergothérapeute et je commande...
régulièrement sur Hop'toys. Je n'ai jamais été déçu par le matériel que j'ai acheté sur le site. Je recommande vivement ce site !!!
**Ergo26**

### Ce site en constant développement...
propose des articles aussi bien pour les professionnels que pour les parents, pour améliorer le quotidien de tous les enfants. Je suis ravie de trouver des produits fiables et adaptés. Merci !
**A. Gruszka**

### Merci Hop'toys...
Hop'toys m'a permis d'apporter du mieux-être à mon fils, enfant à besoins spécifiques, dans son quotidien. Le blog est d'ailleurs bien utile pour comprendre certains comportements de mon fils. Merci à toute l'équipe d'Hop'toys !
**Emmanuelle Desvalois Boisgonti**

### Conseil, expertise...
et bienveillance !
**Pascale Champagnac**

### Merci à Hop'toys de nous proposer...
des produits pour nos enfants pour aider leur quotidien.
**Yz**

### Catalogue reçu très rapidement...
et je vous en remercie. Merci d'exister et de proposer des articles de qualité et adaptés à toutes les différences. Bonne continuation Hop'toys.
**Dominique Pignon**

### Toujours très satisfaite du matériel...
que j' ai commandé ! Je suis orthophoniste et je commande principalement pour mon travail ! Les blogs et conseils sur le site sont super riches aussi et j'apprécie. Merci.
**Myriam**

Merci

Prix valables jusqu'au 31 mars 2022, dans la limite des stocks disponibles, et sauf erreurs typographiques. Photos non-contractuelles.


au **04 67 13 81 10**
ou au 00 33 4 67 13 81 10
(appel européen)
Lundi - vendredi : 9h - 18h

au **04 67 13 81 14**
ou au 00 33 4 67 13 81 14
(appel européen)
tous les jours 24h/24

**Hop'Toys** - 6, rue Robert Koch
CS 30100
34193 Montpellier Cedex 5
France

Rendez-vous sur
**www.hoptoys.fr**
" Nous contacter "


CA806