



COMMENT PARLER DE TRISOMIE AVEC DES ENFANTS ?

RT21
Regroupement
pour la Trisomie 21

Le contenu de ce document ne peut être copié ou reproduit sans l'autorisation du Regroupement pour la Trisomie 21.



1A-3250 boulevard Saint-Joseph Est, Montréal, QC H1Y 3G2
514-850-0666
info@trisomie.qc.ca
trisomie.qc.ca

Numéro d'enregistrement de l'organisme : 119008902RR0001

Suivez-nous sur les médias sociaux



@trisomie



@Trisomie21qc



@trisomieqc

Comment parler de la différence avec des enfants ?

Prendre le temps d'aborder la différence avec ses enfants, les amis à la garderie et les élèves d'une même classe favorise grandement le développement d'une relation de qualité avec l'enfant ayant la trisomie 21. Il est important d'utiliser des mots ou des activités adaptés à l'âge des enfants afin d'expliquer en quoi et pourquoi il est unique. Parler de la différence le plus tôt possible avec les enfants le côtoyant permettra de les sécuriser et d'ouvrir le dialogue.

Les plus petits ne comprendront pas nécessairement que la trisomie 21 de l'enfant est un état permanent. Ils penseront peut-être que c'est une maladie et voudront aider à la guérir ou tout faire à sa place pour l'aider. L'utilisation de mots simples et de phrases courtes aideront à leur compréhension.



Propositions de jeux et de conversations

Vous trouverez dans cette section quelques exemples d'explications simples. Évidemment, à vous de vous les approprier afin qu'elles soient le mieux adaptées à l'âge et aux besoins des enfants. Utilisez des mots avec lesquels vous vous sentez à l'aise et n'hésitez pas à expliquer les comportements différents de l'enfant ayant la trisomie. À noter que l'émotion avec laquelle vous en parlerez aura un grand impact sur la réception du message chez les enfants.

Les souliers

Explication : La majorité des humains ont 23 chromosomes avec 2 pattes chacun, donc 2 souliers. Lorsqu'une personne naît avec la trisomie 21, un de ses chromosomes a 3 pattes, donc 3 souliers ! Cette troisième patte fait en sorte que l'enfant a besoin de plus de temps pour bien comprendre, faire et réussir différentes choses.

Jeu : Attachez une troisième chaussure à l'un des pieds de l'enfant et demandez-lui de marcher ou de sauter. La troisième chaussure le dérangera sans aucun doute lors de ses actions et il voudra certainement la retirer. La différence est que la personne avec la trisomie 21 ne peut retirer cette troisième chaussure, ce qui explique que certaines choses sont plus difficiles à faire et lui demandent plus de temps. Le pouvoir magique de la troisième chaussure est qu'elle est invisible ! On ne peut pas la voir, mais elle est là tout le temps.



Autre jeu avec des souliers

Demandez à l'enfant d'enfiler ses chaussures et de courir d'un point A à un point B. Vous pouvez le chronométrer. Par la suite, demandez-lui de retirer ses chaussures et d'enfiler celles d'un adulte, et de faire le même exercice. Le temps obtenu est-il le même? Est-ce qu'il a été plus difficile pour lui de courir? A-t-il perdu une chaussure au passage ou est-il tombé? C'est un peu le même principe pour l'enfant qui a la trisomie 21. Les choses ne sont pas toujours à la bonne grandeur pour lui, comme un soulier trop grand. Faire des actions quotidiennes comme parler, marcher ou courir est plus difficile et demande plus de temps. Donnez des exemples par rapport à des situations vécues au quotidien.

À chacun son rythme

Vous pourriez faire la comparaison entre un lapin et une tortue qui font la course : les deux arriveront à la ligne d'arrivée, mais la tortue aura besoin de plus de temps pour s'y rendre. Ils sont tous les deux capables, mais à un rythme différent. Vous pourriez conclure en précisant que l'important c'est que la trisomie 21 ne les empêche pas de s'aimer, de jouer et de passer de bons moments ensemble.



On mime !

Écrivez des mots sur des bouts de papier et placez-les dans un bol. Demandez ensuite à l'enfant de piger un bout de papier et de mimer ce qui est écrit. Mais attention, il ne peut pas parler! A-t-il réussi à vous faire deviner les mots? Combien de mots a-t-il dû laisser tomber car il n'y arrivait pas? Comment s'est-il senti lorsqu'il n'arrivait pas à vous faire deviner un mot? Ce jeu démontre que sans l'utilisation du langage verbal, il peut être plus difficile de se faire comprendre. Ça peut aussi être plus frustrant et épuisant. Les personnes qui ont une trisomie 21 ont plus de difficultés à se faire comprendre et à communiquer verbalement. L'enfant prendra conscience que ça ne doit pas être facile pour son frère, sa sœur ou son ami qui vit avec la trisomie.

À vos crayons !

Demandez à l'enfant d'écrire son nom (ou de dessiner quelque chose). Une fois terminé, demandez-lui d'enfiler des mitaines de four et d'écrire son nom à nouveau.

Les deux signatures se ressemblent-elles? Est-ce que cela a demandé plus de temps à réaliser? Comment s'est-il senti? Ici on peut donc en profiter pour parler de motricité fine ou encore d'hyposensibilité dans des mots qu'il comprend plus facilement.



S'améliorer

Présentez à l'enfant un nouveau jeu qui représente un défi, comme un casse-tête, des objets à empiler ou un livre à lire. L'idée est de lui faire réaliser que plus on se pratique, plus on s'améliore et que plus on répète le même geste, plus ça devient facile pour nous. Quand on a la trisomie 21, les activités quotidiennes sont souvent comme un nouveau jeu. Il faut observer, pratiquer et le faire plusieurs fois avant d'être capable de bien comprendre et de le faire seul. C'est pourquoi, avec les personnes qui ont la trisomie 21, il faut souvent répéter et les aider pour qu'elles s'améliorent. Cela fait travailler notre patience, mais ça en vaut la peine. Elles finissent par y arriver et c'est une réussite pour tout le monde.

Peu importe la manière dont vous choisirez de l'expliquer aux enfants, sachez que vous leur donnerez les bons mots pour expliquer la trisomie à leurs amis et leur famille par la suite !



Les enfants pourraient hésiter à vous poser des questions concernant la trisomie de leur frère, sœur ou ami de peur de vous faire de la peine, de vous fâcher ou par culpabilité.

Il peut être pertinent alors de devancer les questions que les enfants pourraient avoir et de les aborder avec eux ou de les inviter à en discuter avec un adulte de confiance. Il est aussi très important de favoriser une communication ouverte afin qu'ils aient la possibilité de revenir vous poser des questions à tout moment ou encore d'exprimer comment ils se sentent. Tout comme vous, il se peut qu'ils ressentent le besoin de ventiler parfois. Les écouter et accueillir leurs émotions leur sera grandement bénéfique !

À lire en famille

- *Un petit frère pas comme les autres* par Marie-Hélène Delval et Marie Flusin (2 à 7 ans)
- *Une petite soeur particulière* par Claude Helft (dès 8 ans)
- *Mon drôle de petit frère* par Elizabeth Laird (dès 11 ans)
- En anglais : *Fasten Your Seatbelt : A Crash Course on Down Syndrome for Brothers and Sisters* par Brian Skotko & Susan P. Levine (11 à 19 ans)

Autres lectures

- *La petite casserole d'Anatole* par Isabelle Carrier (2 à 7 ans)
- En anglais : *We'll Paint the Octopus Red* par Stephanie Stuve-Bodeen (3 à 7 ans)
- *Mon amie est différente ! : Vivre avec la trisomie* par Jennifer et Fab Moore-Mallinos (dès 4 ans)
- *Fidélité et Annabelle* par Brigitte Marleau (dès 5 ans)

