



Conférence multimédia

Série spéciale COVID-19

REPRISE

**Programmation, c'est bon
tout le temps, mais c'est bien
meilleur en confinement**

**Véronique Longtin, Ph. D., ps.éd.
Conseillère experte en TGC**

**Julie Bouchard, ps.éd.
Conseillère en TGC**

30 juin 2020

Pour consulter notre offre de formation : sqetgc.org



Programmation, c'est bon tout le temps, mais c'est bien meilleur en confinement

Véronique Longtin, Ph.D., ps.éd.
Conseillère experte en TGC, SQETGC
Julie Bouchard, ps.éd.
Conseillère en TGC, SQETGC

SQETGC
Service québécois d'expertise
en troubles graves du comportement

14 mai 2020



Objectifs du webinaire

- Soutenir les éducateurs et les professionnels dans l'élaboration et l'utilisation des programmations
 - Comprendre les bonnes stratégies de création
 - Comprendre les bonnes stratégies d'utilisation
 - Savoir comment reconnaître que la programmation ne répond pas aux besoins de la personne
 - Des idées, des idées et d'autres idées
 - Connaître les pièges à éviter

Tous droits réservés SQETGC © 2020

2

Contexte de confinement = plus ou moins de comportements???

Plus de TC/TGC :

- Crainte du matériel de protection
- Changements de personnel + fréquents
- Pertes (activités, contacts sociaux, travail, école, loisirs)
- Changements d'horaire
- Moins de contrôle

Moins de TC/TGC :

- Programmation allégée (respecte plus le rythme naturel de la personne)
- Propositions d'activités en compagnie des personnes sécurisantes en individuel
- Moins de transitions (moins difficile)
- Intervenants plus présents parce qu'ils sont moins sollicités ailleurs
- Moins de pression de faire correspondre l'horaire aux contraintes extérieures
- Équipes/liste de rappels dédiées

Tous droits réservés SQETGC©2020

3

Nos attitudes ont changé

- Notre vie en confinement se rapproche de la vie des usagers
 - Nous avons moins de contrôle sur nos vies
 - Nous sommes confinés comme eux le sont souvent
 - Nous sommes contraints par les choix des autres
 - Nos propres choix sont limités
- La façon dont on les aborde peut être différente
- On ajuste nos attentes parce qu'on vit aussi du stress
- On prend plus notre temps

Tous droits réservés SQETGC©2020

4

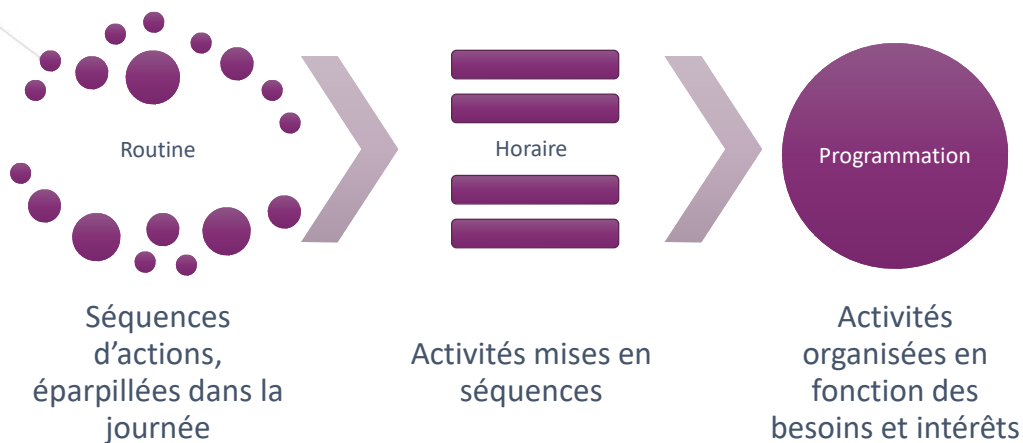
Les nouvelles règles (sous toutes réserves)

1. Un ratio d'un intervenant par usager;
2. Limiter à un seul duo usager/intervenant par local au même moment;
3. Aucun rassemblement de plus de deux personnes;
4. Aucune activité de groupe intérieure et extérieure;
5. Planifier les déplacements à l'intérieur des milieux afin que les usagers ne se croisent pas dans les corridors ou dans les locaux;
6. Maintenir une distance de 2 mètres avec l'utilisateur, aussi souvent que possible;
7. Lorsqu'il est impossible de garder une telle distance, porter un masque de procédure et des lunettes de protection en tout temps lorsqu'à moins de deux mètres.
8. (Aucun visiteur n'est admis);
9. Aucune sortie de l'utilisateur pour visiter d'autres membres de la famille ou pour aller dans un lieu public (épicerie, pharmacie, banque, etc.);
10. Les sorties extérieures supervisées (ex : dans la cour) sont permises en maintenant une distance de deux mètres avec toute autre personne.

Tous droits réservés SQETGC©2020

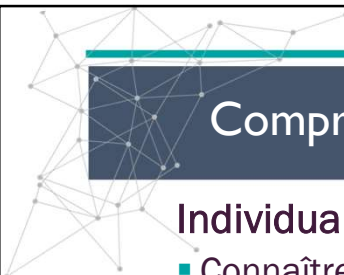
5

Horaire ou programmation?



Tous droits réservés SQETGC©2020

6



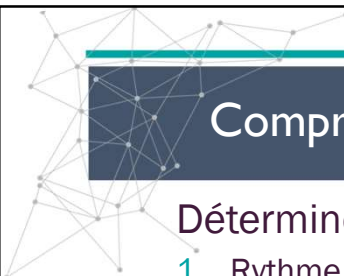
Comprendre les bonnes stratégies de création

Individualisez, individualisez, individualisez!

- Connaître les intérêts, les motivations, les forces et les difficultés (répertoire des intérêts, projet de vie)
- Déterminer quels sont les obstacles actuels
 - Absence de programmation (TC/TGC/faible qualité de vie)
 - Périodes d'engorgement de certaines pièces
 - Pas assez d'intervenants
 - « On ne sait juste pas quoi faire »
- Déterminer les forces et les faiblesses du milieu par rapport à la programmation

Tous droits réservés SQETGC©2020

7



Comprendre les bonnes stratégies de création

Déterminer les éléments clés pour la personne :

1. Rythme naturel de la personne (lever, repas, coucher, etc.)
2. Périodes incontournables pour chaque personne (soins d'hygiène, médication, rdv sociaux virtuels)
3. Moment idéal de chaque activité (ex. : on bouge après les repas)
4. Durée idéale de chaque activité (selon l'attention et la difficulté)
5. Intervenants disponibles en fonction des heures de la journée
6. Pièces disponibles (commune et privée)
7. Impondérables du milieu (prise de notes, changement de quart)
8. Varier les catégories d'activités et les activités

Tous droits réservés SQETGC©2020

8

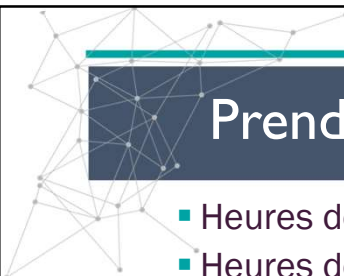


Comprendre les bonnes stratégies d'utilisation

- Mise en application en tout temps (flexibilité et souplesse)
- Respectée par chacun (respecter vos engagements)
- Évolue en fonction des besoins de la personne et du milieu
- Maintient la motivation (agréable et plus difficile)
- Alternier les périodes seul et avec l'intervenant
- Permettre des congés (planifiés et non planifiés)
- Communiquer efficacement la programmation aux intervenants
- Communiquer efficacement la programmation à l'utilisateur

Tous droits réservés SQETGC©2020

9



Prendre en compte le rythme naturel

- Heures de lever
- Heures de repas
- Collation
- Hygiène
- Émissions de télévision ou de radio préférées
- Routine du sommeil
- Heures de coucher
- Périodes d'activation
- Périodes nécessaires de régulation

Tous droits réservés SQETGC©2020

10

Varier les catégories d'activités et les activités

- Jeux de table
- Jeux vidéo
- Télévision
- Vidéos en ligne
- Travail individuel
- Tâches domestiques
- Bricolage
- Jardinage
- Sortie extérieure
- Cuisine
- Activités physiques
- Activités sensorielles
- Activités de détente (on fait rien?!?!)
- Apprentissages du PI (développement des cpts de remplacement)

Tous droits réservés SQETGC©2020

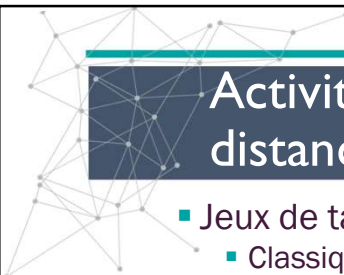
11

Quelques stratégies en confinement

- Adapter les anciennes activités : plexiglas, jouer debout en s'avancant vers la table, écrire au mur, etc.
- Planifier des projets sur plusieurs périodes, plusieurs jours : bricolage en plusieurs étapes, faire du pain(!), faire le ménage du printemps, etc.
- Optimiser chacune des activités avec des à-côtés : on dessine notre scène préférée du film qu'on a regardé, on complète un journal de nos semis, on fait un sondage d'appréciation sur le pain qu'on a fait, etc.
- Choisir des thèmes pour nous inspirer : semaine mexicaine, fin de semaine Olympiques, journée des fleurs, Noël du campeur, etc.

Tous droits réservés SQETGC©2020

12



Activités en période de confinement avec distanciation sociale

- Jeux de table
 - Classiques : Uno, Skip-bo, Qui est-ce?, Bataille
 - Dépoussiérés : mime, Fais-moi un dessin, la Fureur
 - Nouveautés : Zombie Kids, Ghost Blitz, Cardline, Llama
 - À imprimer : Combo Color, Dobble, et plusieurs autres! (Asmodée)
- Jeux vidéos
 - Sims, Simcity, Minecraft, Wii
- Vidéos en ligne:
 - Youtube, pour apprendre, faire de l'exercice, des respirations, etc.
 - Explore.org, pour voir des aquariums, des réserves en Afrique, etc.
 - Visites de musées, de zoos, etc.

Tous droits réservés SQETGC©2020

13



Activités en période de confinement avec distanciation sociale

- Travail individuel :
 - Consolider les apprentissages : appariement, catégorisation, etc.
- Tâches domestiques :
 - Tâches supplémentaires à cause de la COVID-19 : plus de lavage, désinfection des poignées de portes, etc.
 - Grand ménage : nettoyer les garde-robes, le garde-manger, laver les murs, les fenêtres, etc. (en plusieurs étapes, c'est un projet)
- Bricolage :
 - Vider le bac de récupération, laisser le matériel disponible aux usagers
 - Bricolage sur plusieurs périodes : bonhomme géant, murale de la mer, vaisseau spatial en papier mâché.

Tous droits réservés SQETGC©2020

14



Activités en période de confinement avec distanciation sociale

- **Jardinage :**
 - Il n'est pas trop tard pour les semis!
 - Jardin en pots = fouiller dans votre bac de récupération
 - Optimiser : un journal de bord de nos pousses, calendrier des premiers légumes, trouver des recettes, etc.
- **Cuisine :**
 - En plusieurs périodes : faire du pain, biscuits + crémage, etc.
 - Rendez service : des biscuits à chien pour un refuge, des collations pour remercier d'autres personnes, etc.

Tous droits réservés SQETGC©2020

15



Activités en période de confinement avec distanciation sociale

- **Activités physiques**
 - Marche, utilisez un podomètre, donnez-vous des défis. Ou complétez une image : 12 morceaux, les morceaux sont cachés au sous-sol et le casse-tête est au rez-de-chaussée.
 - Sur YouTube : yoga, aérobic, chorégraphie de danses
 - Danser, tout simplement!
 - Comment augmenter la dépense énergétique de chaque activité? (ex. : Uno, les cartes sont sur une table au centre de la pièce, on colle notre dos au mur, on doit s'avancer pour jouer et retourner à notre espace; les paniers de tri sont sur une table au bout de la pièce, les objets à trier sont à l'autre bout, on fait les allers-retours.
 - Parcours : billes; course à obstacles ou à défis

Tous droits réservés SQETGC©2020

16

Activités en période de confinement avec distanciation sociale

- Activités sensorielles
 - Collaborer avec les ergos!
 - Varier les activités d'activation et les activités de régulation (ex. : balançoire, step, projection, vibromasseur, chaise hamac, poids, ballon, couverture lourde, veste de compression, veste lourde)
 - Considérer le manque de contacts physiques des usagers (+ depuis le confinement)
- Activités de détente (on fait rien!?!?)
 - Bain moussant, lire, se faire lire, musique, sieste, etc.
- Apprentissages du PI
 - Développement des cpts de remplacement, nouvelles compétences

Tous droits réservés SQUETGC©2020

17

Si votre milieu part de loin

1. Mettez sur papier les routines et les catégories d'activités, avec des heures approximatives pour tous les usagers, en fonction de leurs besoins

*Horaire de la Résidence Bellevue
Jour de semaine – Confinement*

Heure	Infos	Outils
6h45 à 8h00 Lever	Hygiènes du matin pour usagers déjà debout. Réveiller J.B. à 7h15, aller le voir aux 5 min. Laisser V.L. dormir, il se réveille avec le bruit.	Séquence visuelle pour J.B., V.L. et S.C. dans l'armoire de la salle de bains.
8h00 à 9h00 Déjeuner	1 intervenant dans la cuisine, les autres servent.	Voir cartable « Alimentation »
9h00 à 10h15 Activités	Casse-tête, sport, marche, TV, musique à la chambre, brico, UNO, etc.	
10h15 à 10h30 Collation	1 intervenant prépare les collations, M.R. sert les collations.	Voir cartable « Alimentation »
10h30 à 11h00 Tâches ménagères	Lavage Laver poignée de portes, fenêtres, passer le balai, etc.	Horaire de lavage sur la laveuse. Liste de tâches derrière la porte de la salle de lavage.
11h00 à 12h00 Temps libres	Aller voir J.B. aux 10 minutes, l'encourager à continuer.	

Tous droits réservés SQUETGC©2020

18

Si votre milieu part de loin

2. Élaborez une liste d'activités minimales à faire pour chacun des usagers

Truc : 1 liste / quart de travail (prévient les reproches entre les équipes de jour et de soir)

Truc : demandez des commentaires sur le déroulement de l'activité

- a) vous assure que ça a été fait
 - b) vous aidera pour monter la programmation dans le futur
3. Faites concorder en fonction des pièces et des intervenants dispo

J.B. Liste d'activités à faire à chaque quart de jour

Dans n'importe quel ordre. Choisissez une activité qui vous convient.

Activités à faire	Quand et par qui	Commentaires
Activité dépense d'énergie #1 Marche, basket, DVD exercice, danse	Heure : _____ Initiales : _____	
Activité dépense d'énergie #2 Marche, basket, DVD exercice, danse	Heure : _____ Initiales : _____	
Activité à la table Panier, casse-tête, écriture	Heure : _____ Initiales : _____	
Jeu de société UNO, bataille, vitesse, skip-bo, fais-moi un dessin	Heure : _____ Initiales : _____	

Aménagement physique

- Marquage au sol : lignes, X à 2m pour jaser
- Retirer du mobilier et les placer à 2m
- Panneaux de plexiglas sur les tables à manger
- Rideaux de douche (plastique) pour diviser des pièces
- Objets de 2 m pour indiquer la distance : bâton de hockey, nouilles de piscine, chapeaux, etc.
- Chaque côté de la clôture à l'extérieur



Pourquoi intégrer une programmation en période de confinement?

- Pour encourager la personne à respecter certaines règles liées au confinement et à la distanciation sociale
- Pour augmenter, même juste un peu, la qualité de vie
- Pour favoriser l'autonomie
- Pour vivre des réussites et lui faire vivre des réussites
- Oisiveté ou ennui = TGC

Tous droits réservés SQETGC©2020

21



Reconnaître que la programmation ne répond pas aux besoins de la personne

- La personne n'a pas participé à la création de sa programmation (selon ses capacités)
- Personne ne se réfère à la programmation (usager, intervenants)
- C'est toujours la bataille!
- Une escalade apparaît lors du rappel de la programmation (avant, après, pendant)
- Plusieurs usagers sont dans la même pièce en même temps
- La personne modifie son horaire constamment

Tous droits réservés SQETGC©2020

22

Appliquer des actions correctrices aux problèmes identifiés

1. Impliquer la personne concernée dans sa programmation
2. Réviser son répertoire des intérêts
3. Réviser la liste des forces et des difficultés
4. Changer les plans de communication (susciter l'intérêt)
5. Demandez à chacune des personnes qui l'utilisent de vous expliquer comment elle fonctionne (application conforme)
6. Ajouter un renforçateur ou une incitation à l'utilisation de la programmation (susciter l'intérêt)
7. Impliquer les professionnels

Tous droits réservés SQUETGC©2020

23

Connaître les pièges à éviter

- Croire qu'il y a une programmation actuellement ou qu'elle est parfaite.
- Penser d'avance que ça ne marchera pas
 - « on l'a déjà essayé en 1964, pis ça l'intéressait pas »
 - « c'est pas le genre de chose qu'il aime, lui il est pas comme ça »
 - « il a aucun intérêt »
- *One size fits all!*
- S'attendre à ce qu'elle soit parfaite du premier coup
- Se limiter au matériel disponible OU penser que c'est impossible parce qu'on n'a pas le bon matériel
- En faire trop ou ne pas en faire assez
- En déployer trop, trop vite
- Croire qu'une fois que ça fonctionne, il n'y a plus rien à faire (le milieu change, la personne évolue, les contextes sont différents, etc.)

Tous droits réservés SQUETGC©2020

24



Messages clés à retenir

- Porter un regard critique sur les horaires et programmations déjà en place
- Tout usager doit avoir une programmation individualisée, adaptée, ajustée, validée
- Investir du temps dans l'élaboration et la création de la programmation, c'est gagnant!
- **Individualisez, individualisez, individualisez!**
- **L'utilisateur est au centre de sa programmation**
- Faites de bons plans de communication

Tous droits réservés SQETGC © 2019

25



Questions? Commentaires?

N'oubliez pas de compléter le sondage d'évaluation!

Merci pour votre participation!

SQETGC
Service québécois d'expertise
en troubles graves du comportement

SQETGC

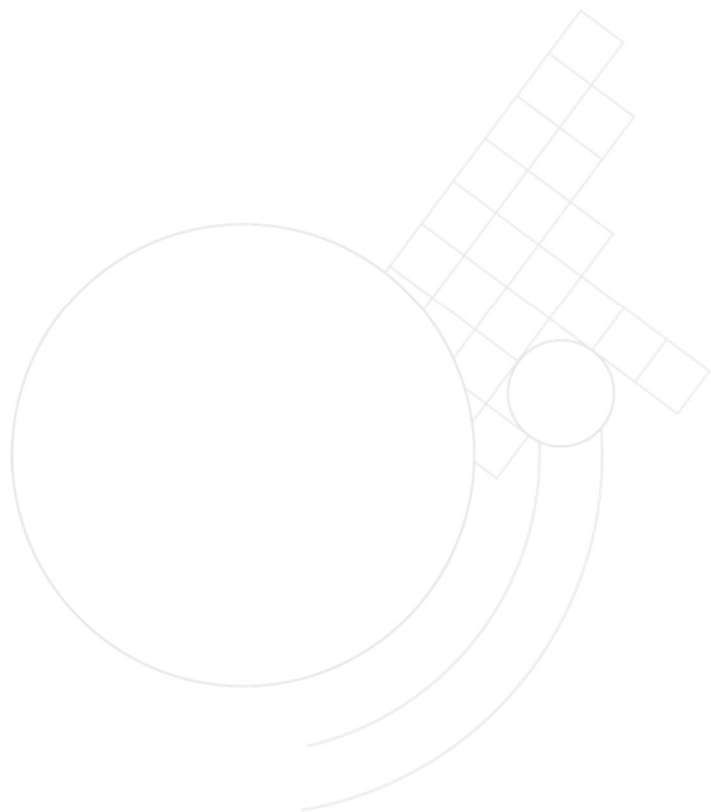
**Rattaché au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

**2021, avenue Union, bureau 870
Montréal (Québec) H3A 2S9**

Téléphone : 514 873-2090



Facebook.com/sqetgc



Pour consulter notre offre de formation : sqetgc.org

SQETGC

Service québécois d'expertise
en troubles graves du comportement