



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

Un corps en bonne santé – Annexe

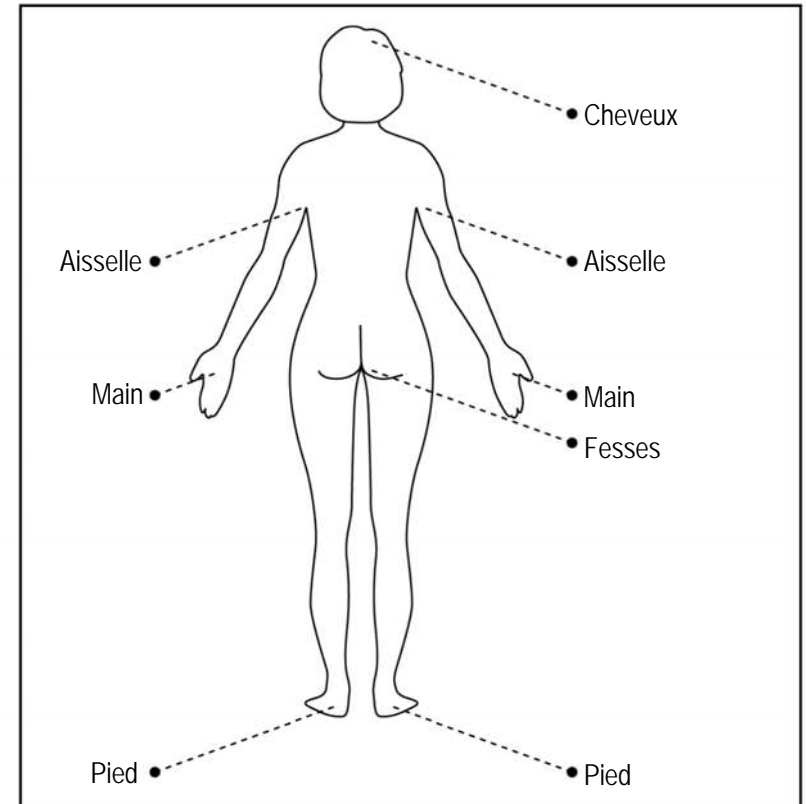
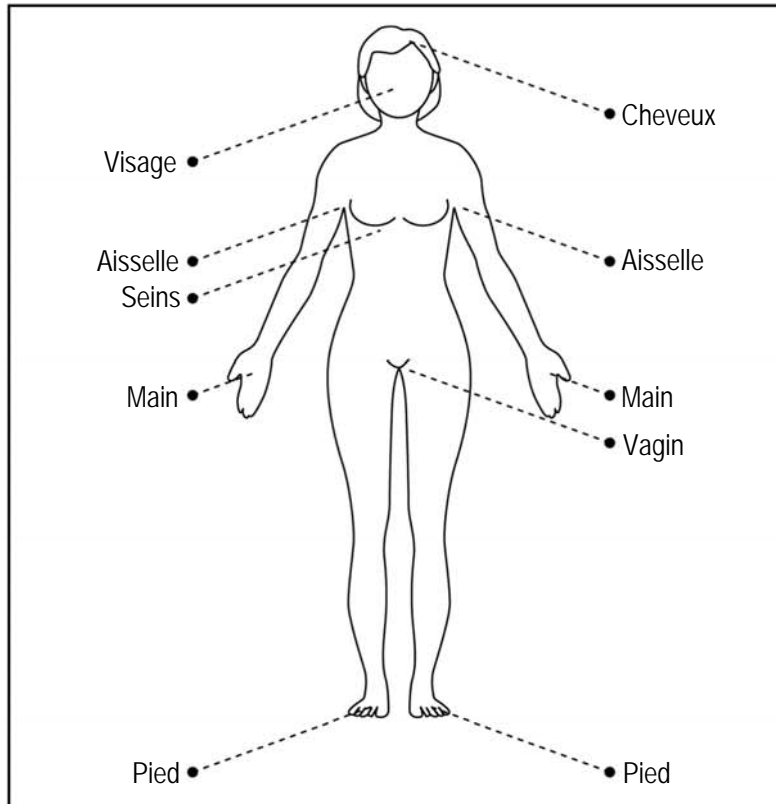
pour
les filles



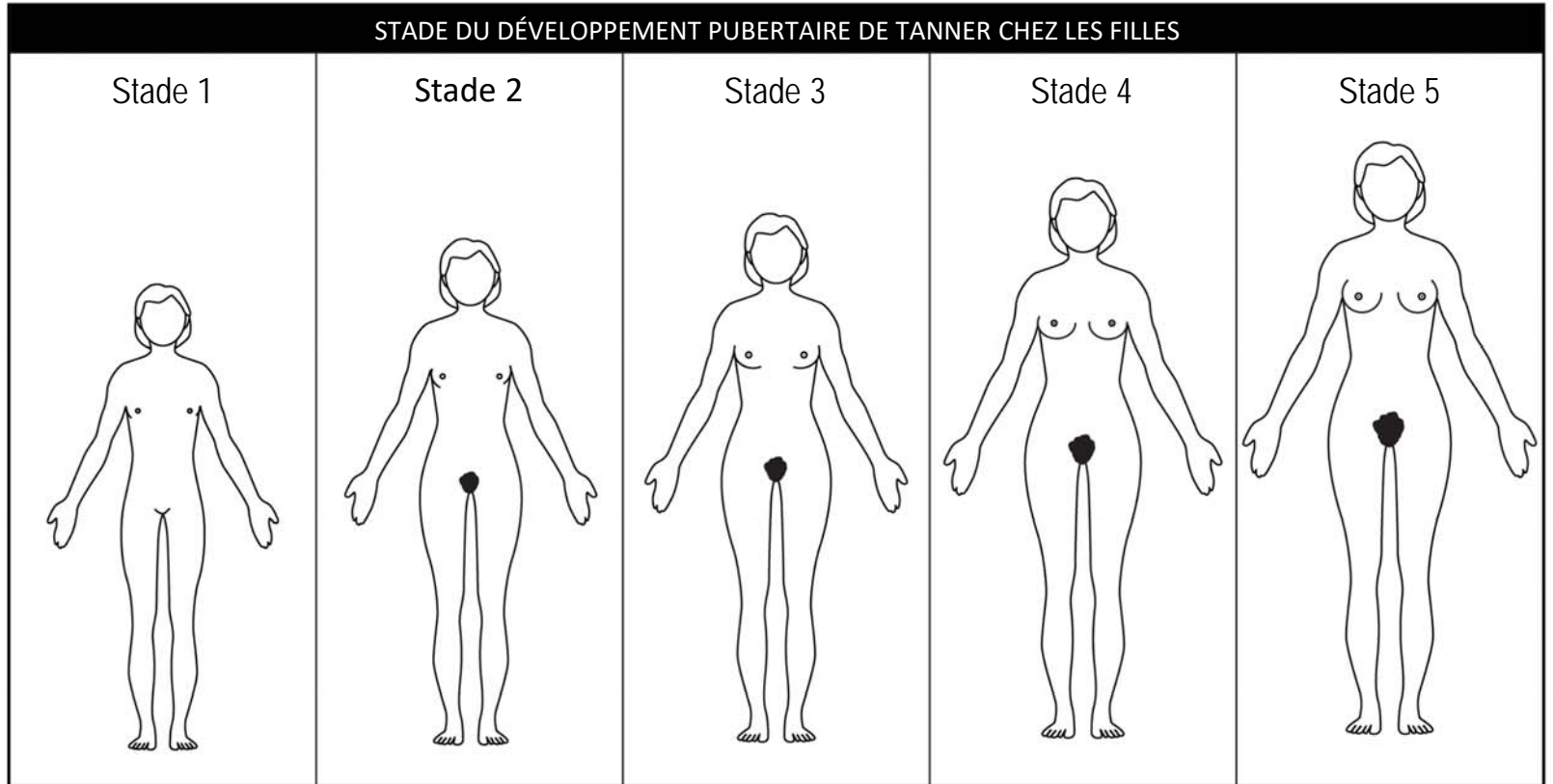
Vous pouvez
télécharger une boîte à outils
contenant des informations
et des ressources à l'adresse
suivante : [vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Un guide sur la puberté pour les filles souffrant d'un
handicap à l'attention des parents

Utilisez ces images pour enseigner le nom des parties du corps. Après avoir enseigné les noms des parties du corps, vous pouvez les recouvrir et demander à votre fille de les nommer dans le cadre d'un jeu. Vous pouvez également découper les noms et demander à votre fille de les placer physiquement sur l'image.

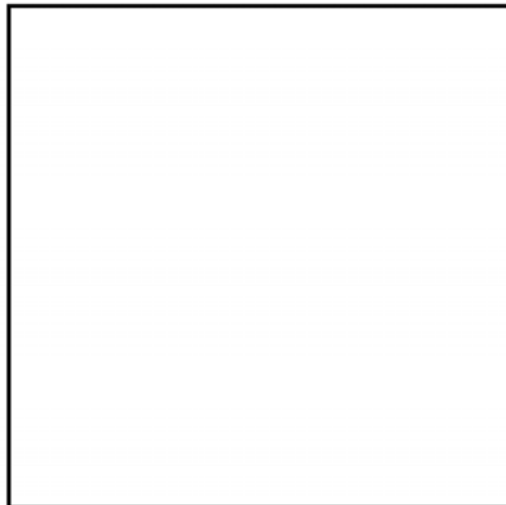
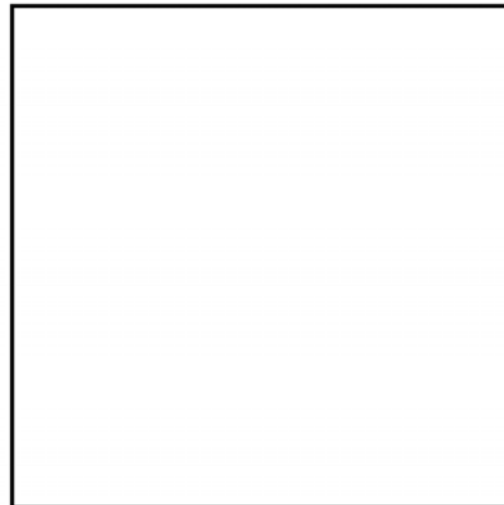
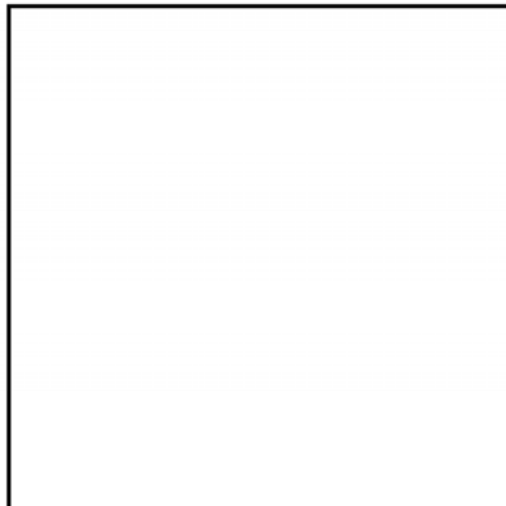
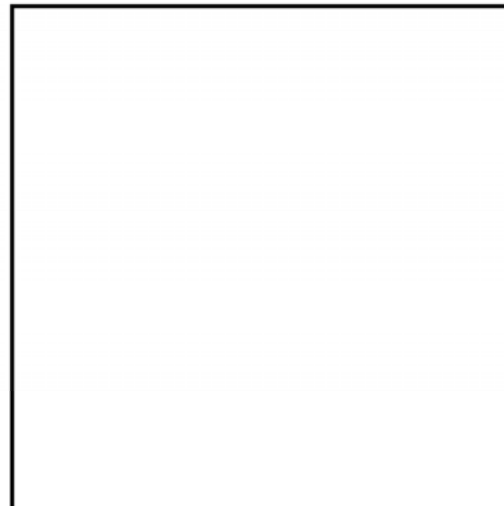


Les stades du développement de Tanner peuvent lui montrer comment ses seins vont changer et sa pilosité augmenter.

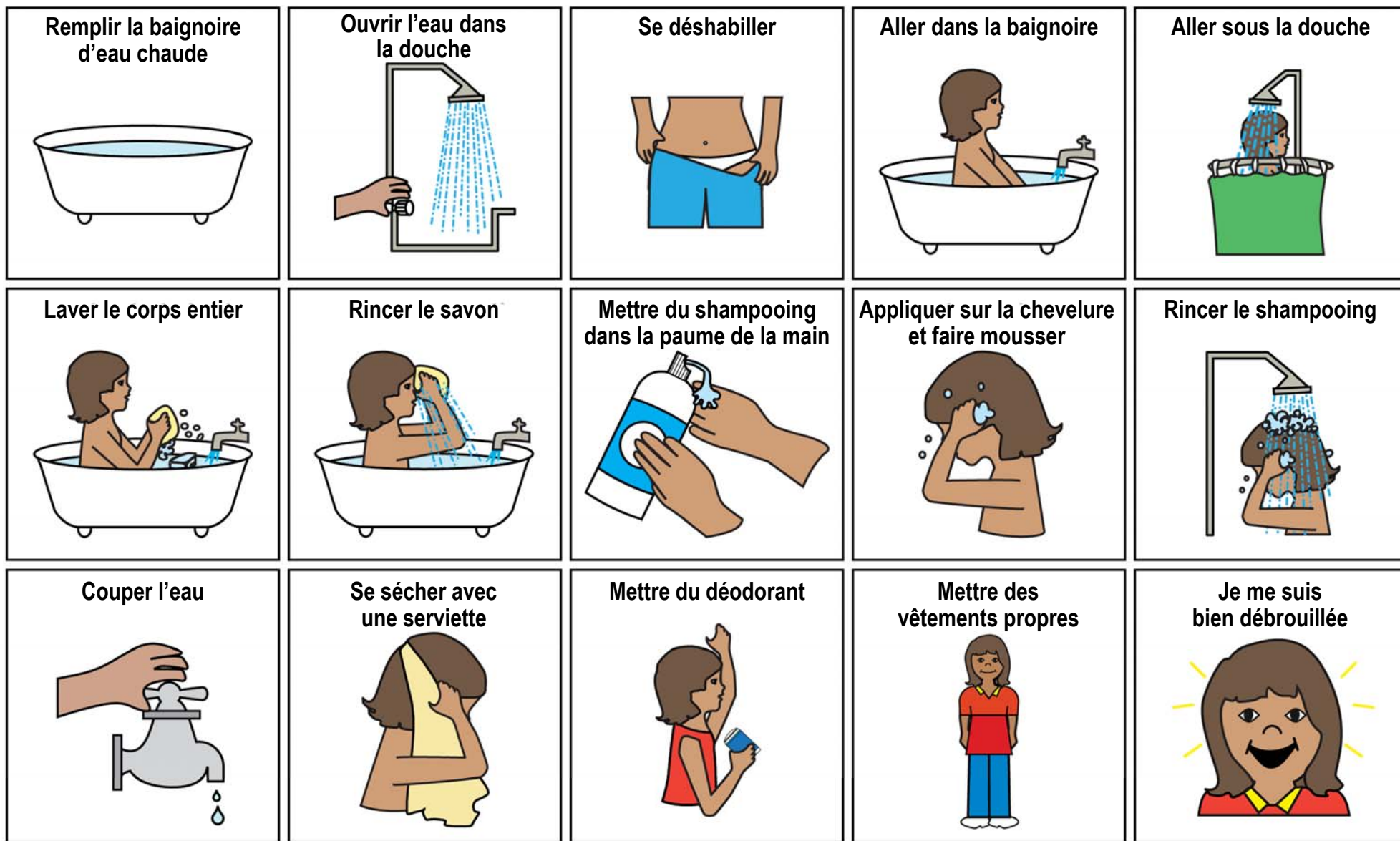


Pour motiver votre enfant à faire des choses qui peuvent être difficiles ou désagréables pour lui, comme faire de l'exercice, essayez d'utiliser un support visuel comme un tableau « D'abord/Ensuite ». Effectuez *d'abord* l'activité qui lui plaît le moins, *puis* l'activité qui fait office de récompense. Par exemple, « D'abord l'exercice » suivi de « Ensuite les jeux vidéo ». Vous pouvez utiliser des images ou des mots, en fonction des capacités de lecture de votre enfant. Vous pouvez également plastifier ces cartes et utiliser du velcro avec des images ou un marqueur effaçable à sec pour pouvoir les réutiliser.

N'OUBLIEZ PAS : Mettez toujours l'activité la plus amusante dans la boîte Ensuite. Cela montre à votre enfant ce qu'il doit faire pour y accéder.

D'abord**Ensuite****D'abord****Ensuite**

<p>Savon</p> 	<p>Shampooing/ Après-shampooing</p> 	<p>Rasoir</p> 	<p>Mousse à raser</p> 	<p>Déodorant</p> 
<p>Culottes propres</p> 	<p>Serviettes hygiéniques</p> 	<p>Boîte de serviettes hygiéniques</p> 	<p>Lingettes humides</p> 	<p>Lotion</p> 
<p>Brosse à cheveux</p> 	<p>Brosse à dents et dentifrice</p> 	<p>Fil dentaire</p> 	<p>Prendre les médicaments</p> 	<p>Ne pas toucher aux boutons d'acné</p> 



Qu'est-ce que c'est que cette odeur ?

Je grandis et mon corps change. J'ai des poils sous les aisselles et sur mes parties intimes. Parfois, mes aisselles et mes parties intimes sentent mauvais. Cette odeur s'appelle l'odeur corporelle. Les gens n'aiment pas sentir les odeurs corporelles. Si je sens mauvais, les gens ne voudront pas être près de moi. Je peux réduire les odeurs corporelles en me lavant les cheveux, les aisselles, les parties intimes et les pieds tous les jours avec de l'eau chaude et du savon. Après m'être lavé(e), je peux mettre du déodorant sur mes aisselles. Le déodorant aidera mes aisselles à sentir bon et à rester sèches. Je mettrai du déodorant sous mes aisselles tous les matins pour me débarrasser de mon odeur corporelle. J'aime sentir bon. Si je sens bon, mes parents, mes amis et mes professeurs seront également contents.

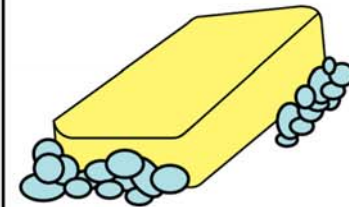
Sale vs propre



Se laver les cheveux



Se savonner



Laver le corps entier



Mettre du déodorant



Déodorant










Mettre des vêtements propres



Sentir bon



Annexe Encourager une bonne hygiène – Supports visuels pour la routine du brossage des dents

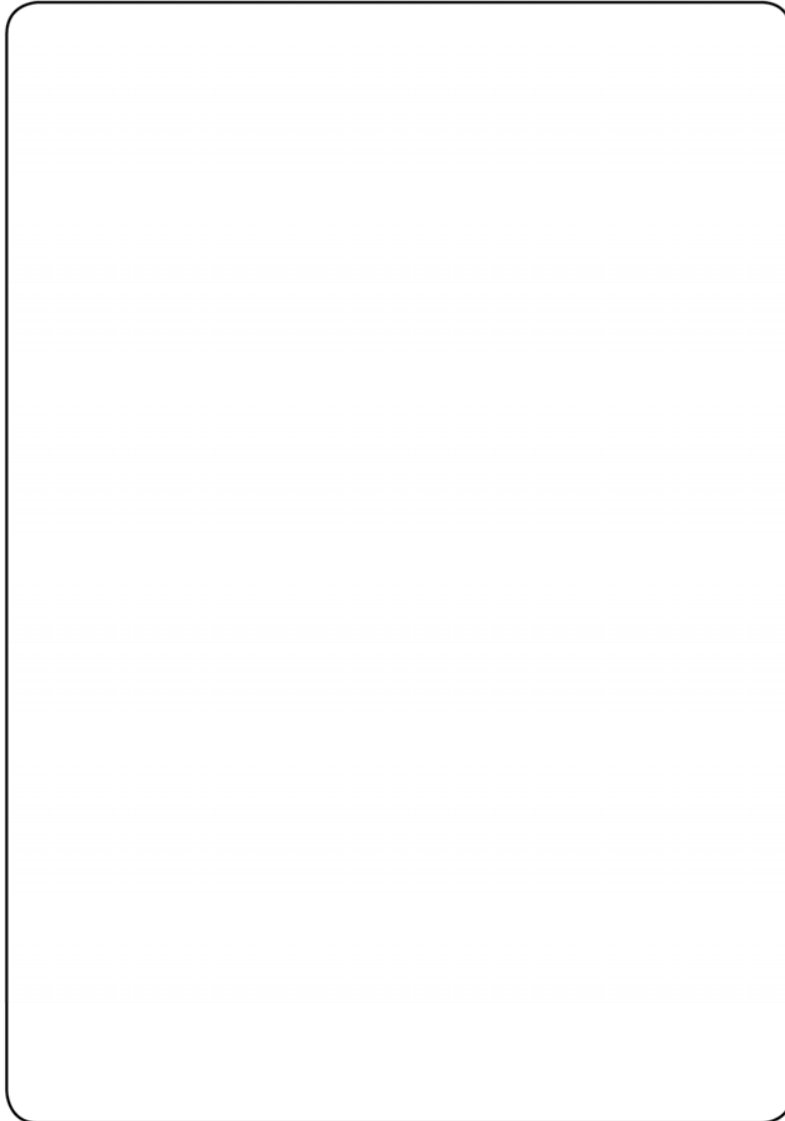
<p>Brosse à dents</p> 	<p>Dentifrice</p> 	<p>Mettre du dentifrice sur la brosse à dents</p> 	<p>Se brosser les dents</p> 	<p>Cracher dans le lavabo</p> 
<p>Se rincer la bouche</p> 	<p>Fil dentaire</p> 			

Vous pouvez apprendre à votre fille quels comportements sont acceptables dans les lieux publics et quelles activités doivent rester privées à l'aide d'images. Dans l'activité ci-dessous, vous pouvez l'aider à faire le tri entre les activités et les lieux publics et privés. Vous pouvez utiliser les images des pages suivantes ou ajouter vos propres images.

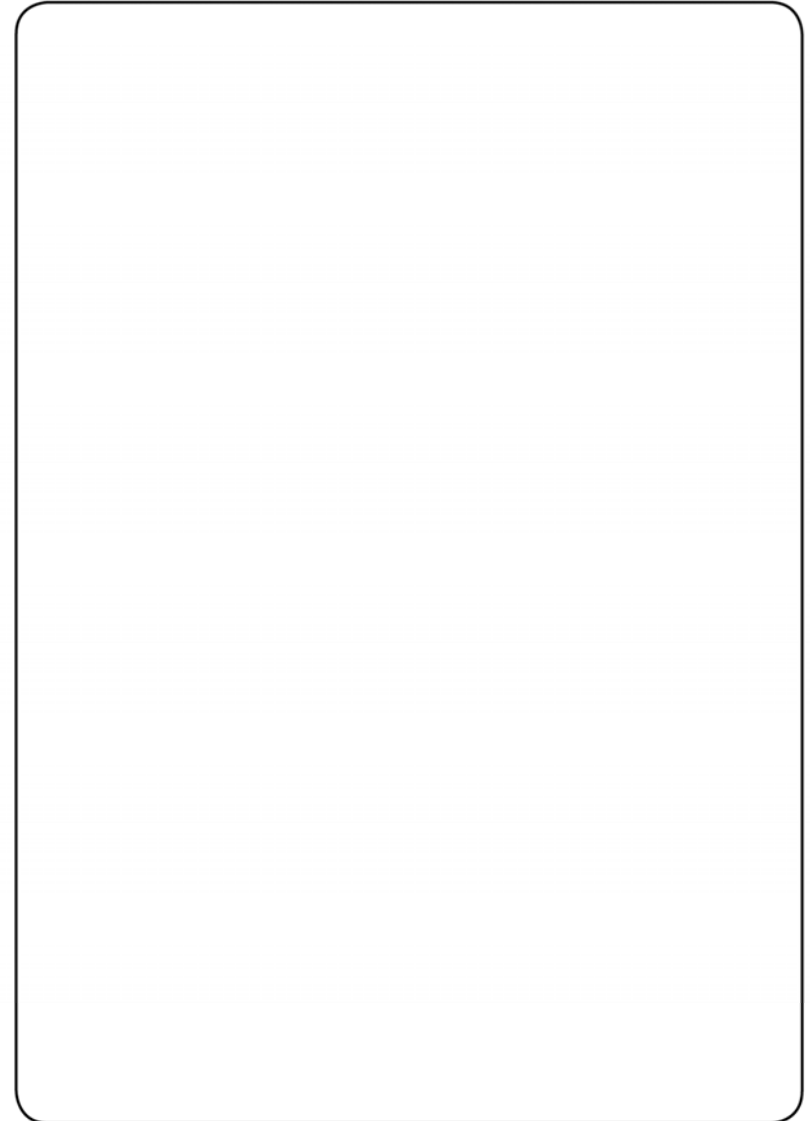
Une fois que votre fille aura compris ce que signifie « public » et « privé », vous pourrez utiliser les images « public » et « privé » comme rappel visuel. Par exemple, si elle commence à se curer le nez, brandissez la carte « privé » et dites-lui de trouver un endroit à l'abri des regards.

Ces images ou rappels visuels peuvent également être utilisés pour préparer votre fille à se rendre dans un lieu public, comme une sortie au restaurant.

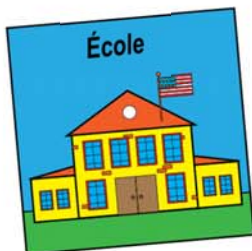
Public



Privé

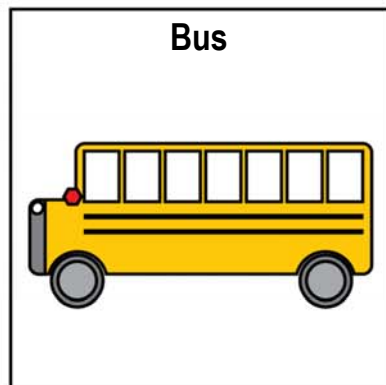
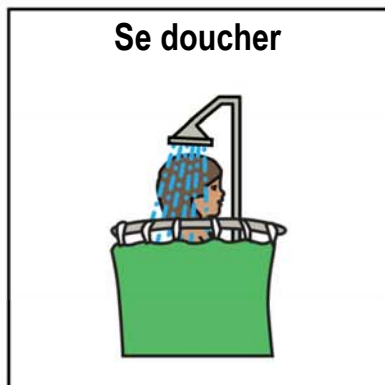
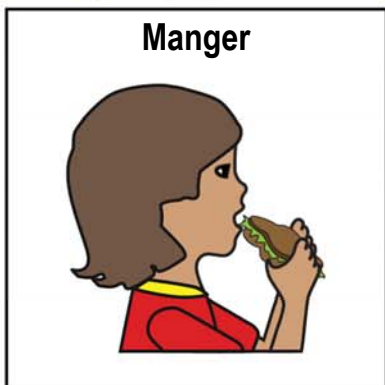
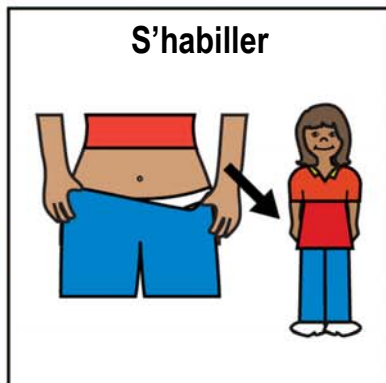
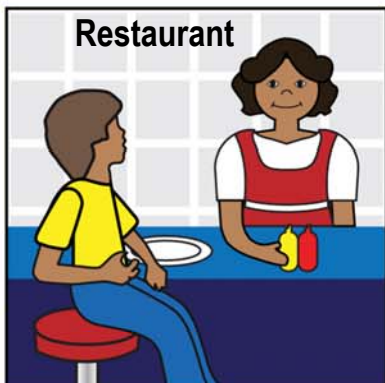
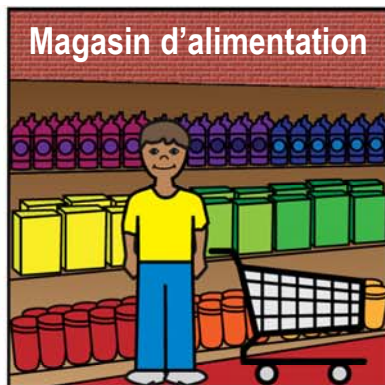
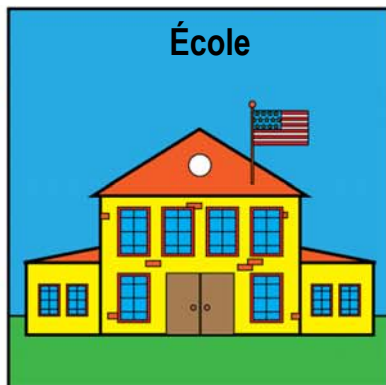
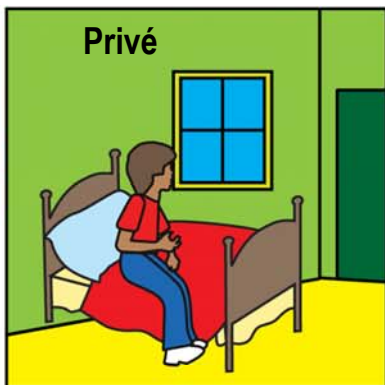
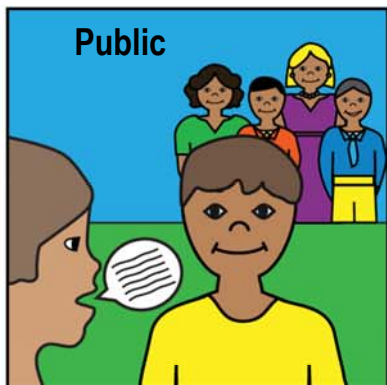


Public



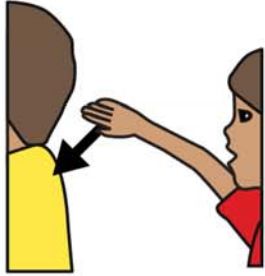
Privé





<p>Faire un pet</p> 	<p>Mains sur la table</p> 	<p>Se gratter le bras</p> 	<p>Cabinet de toilette</p> 	<p>Chambre</p> 
<p>Salle de bain</p> 	<p>Se gratter les fesses</p> 	<p>Seule</p> 	<p>Pas de mains dans le pantalon</p> 	<p>Se laver les mains</p> 
<p>Jouer au ballon</p> 	<p>Faire coucou de la main</p> 	<p>Récompense</p> 	<p>Récompense</p> 	<p>Activité spéciale</p> 

Tapes dans le dos



Se curer le nez



Se tenir la main



Tape dans la main



Serrer quelqu'un dans ses bras

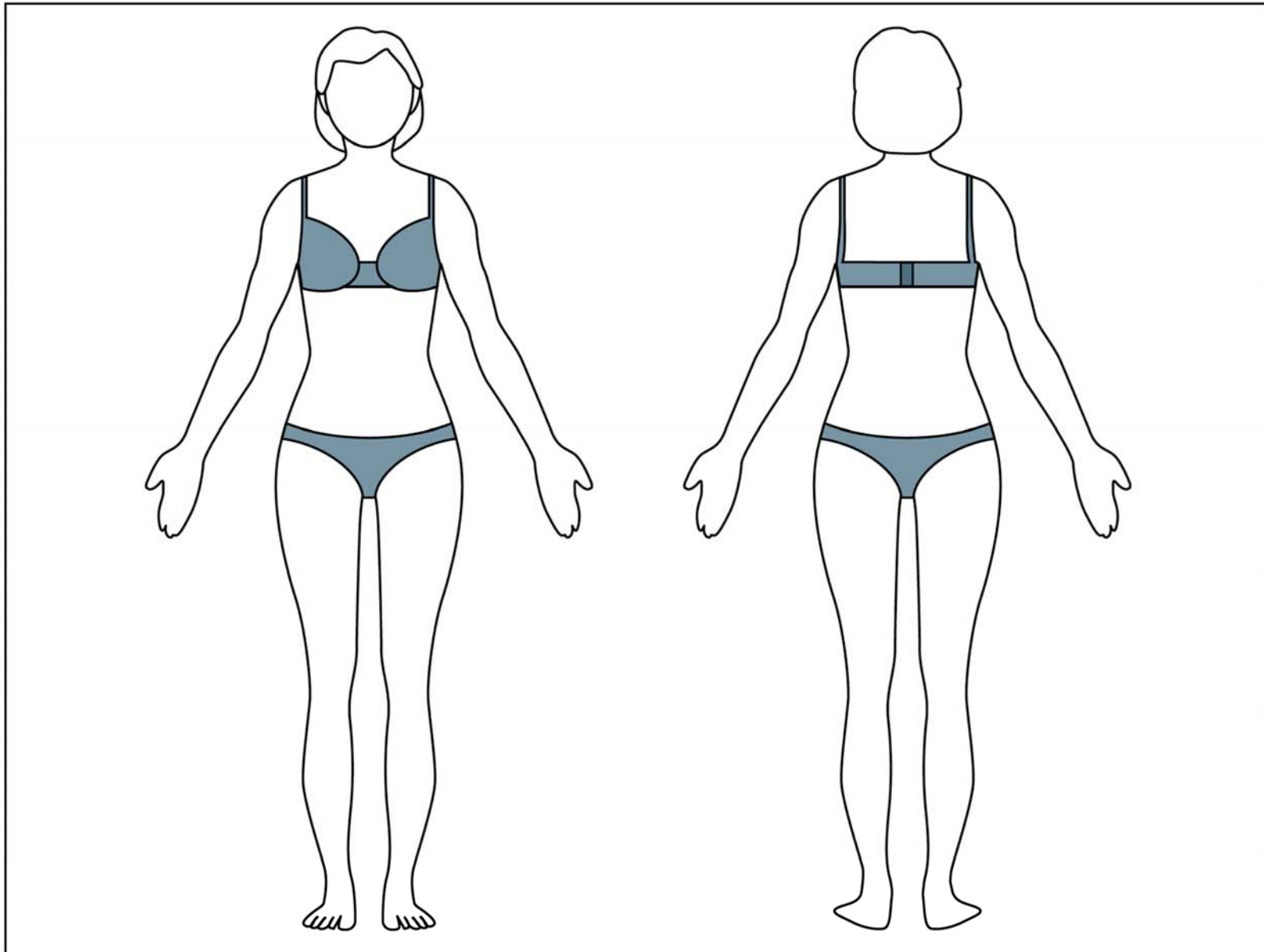


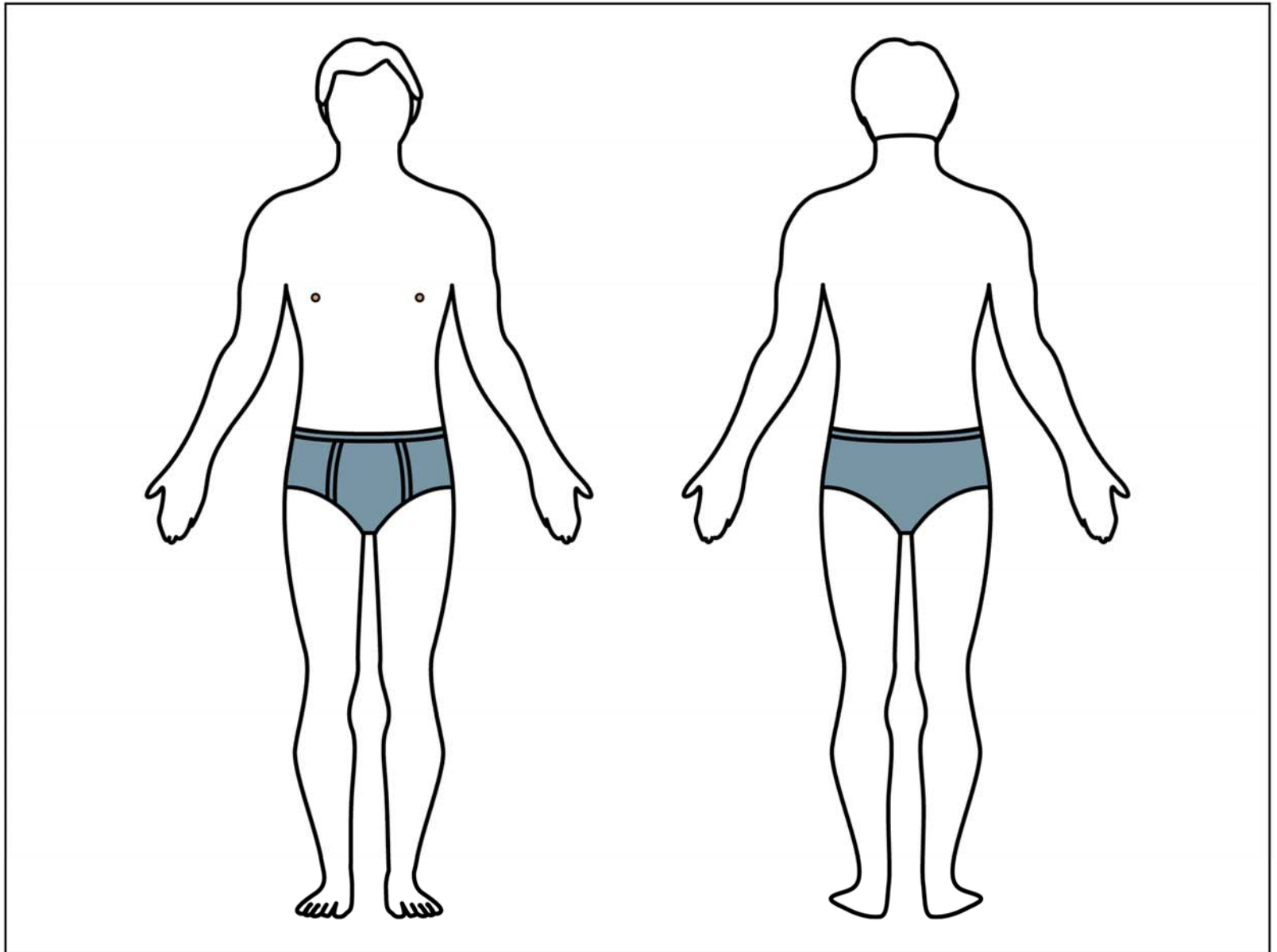
Faire un bisou



Apprenez à votre enfant où il peut toucher les autres et où les autres peuvent le toucher en utilisant les figures suivantes. Montrez une partie du corps et dites : « Est-ce qu'on peut toucher ? » Si oui, placez un cercle vert sur cette partie du corps pour dire « oui ». Si non, mettez un cercle rouge pour « stop ».

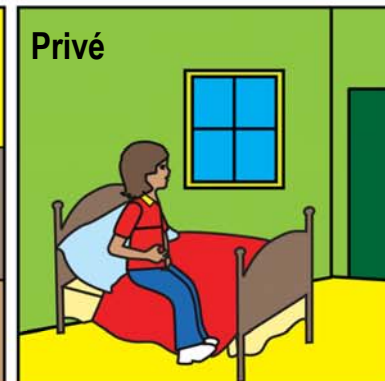
Par exemple, votre fille doit mettre un cercle vert sur la main et un cercle rouge sur le bas. Vous pouvez utiliser la même activité et demander : « Où les gens peuvent-ils me toucher ? »





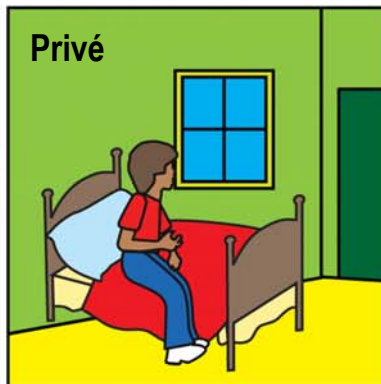
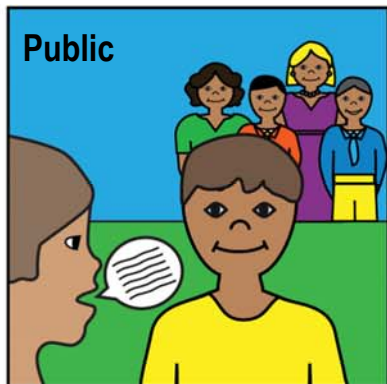
Se curer le nez est quelque chose que l'on fait en privé

Il m'arrive de me curer le nez en privé. Je ne me cure le nez que lorsque quelque chose est coincé dans mon nez et que je ne peux pas l'expulser avec un mouchoir en papier. Se curer le nez peut propager des microbes. Je dois utiliser un mouchoir en papier lorsque je me cure le nez ou me mouche. Je dois me laver les mains après avoir touché mon nez. Les gens ne veulent pas me voir me curer le nez. Lorsque j'ai besoin de me curer le nez, je vais dans un endroit privé, par exemple dans la salle de bain avec la porte fermée. Je ne dois pas me curer le nez devant d'autres personnes ni parler de mon geste à d'autres personnes.

Se curer le nez**Se moucher****Mouchoir en papier****Se laver les mains****Cabinet de toilette****Privé**

Parties intimes

Les endroits **publics** sont ceux où les gens peuvent me voir. Les endroits **privés** sont des endroits à l'écart des autres personnes, comme ma chambre ou la salle de bain avec la porte fermée. Tout le monde a des parties **intimes**. Je peux savoir quelles parties de mon corps sont **intimes** parce que je les couvre avec mes sous-vêtements. Je ne touche pas mes parties intimes en public, à la vue des autres. Je ne mets jamais mes mains dans mon pantalon en public. Je peux m'aider à me rappeler de ne pas toucher en mettant mes mains à côté de moi, en croisant les bras ou les mains. Parfois, j'ai besoin de toucher mes parties intimes, par exemple lorsque ça me gratte ou que mes sous-vêtements me gênent. Je peux demander à aller aux toilettes. Lorsque je suis seul(e) dans ma chambre ou dans la salle de bain, je peux toucher mes parties intimes.



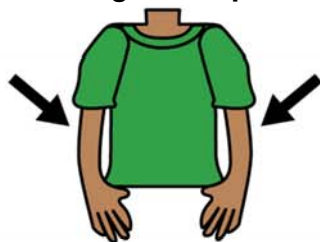
Soutien-gorge et culotte recouvrent les parties intimes



Ne pas se toucher



Garder les bras le long du corps



Croiser les mains



Se gratter les fesses



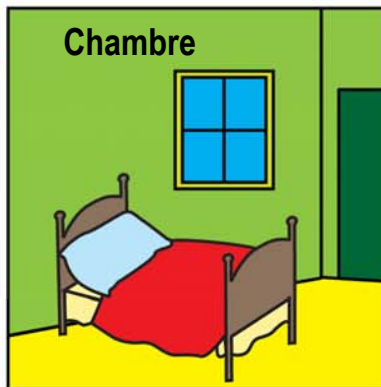
Salle de bain



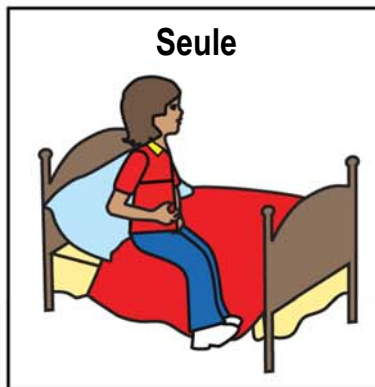
Besoin de se toucher



Chambre

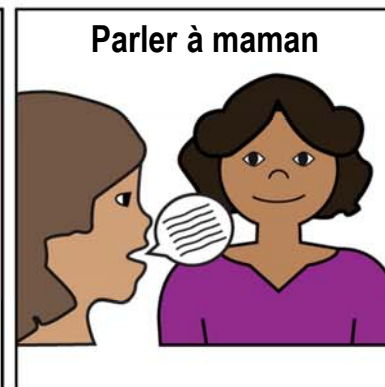
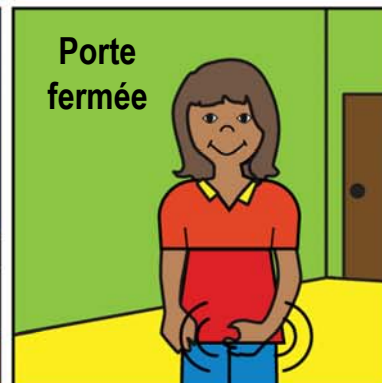
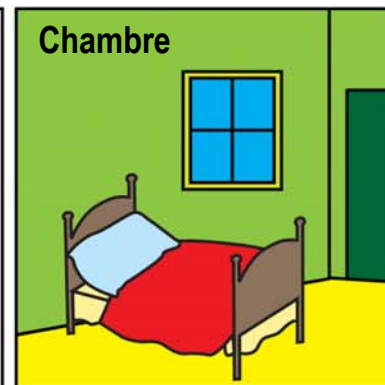
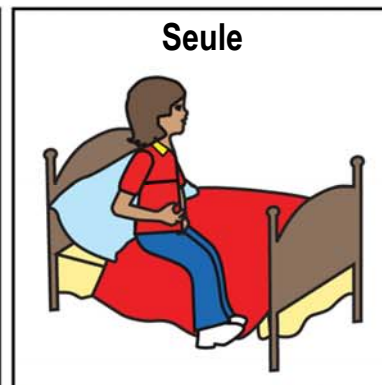


Seule



Mais ça fait du bien !

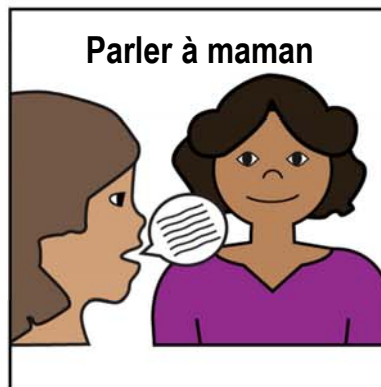
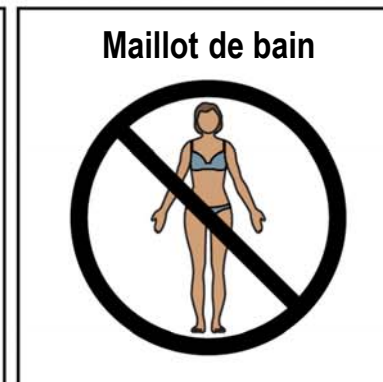
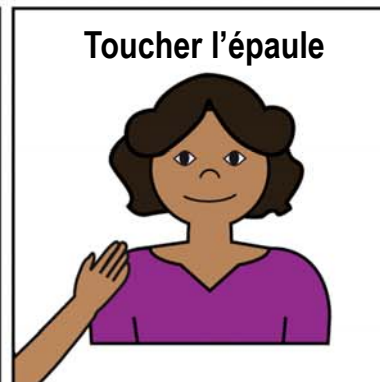
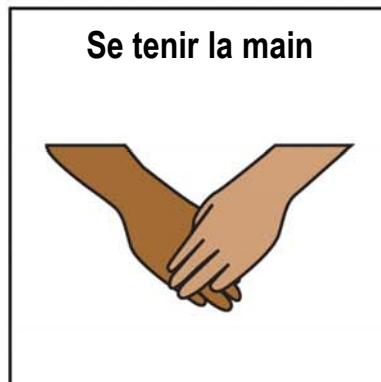
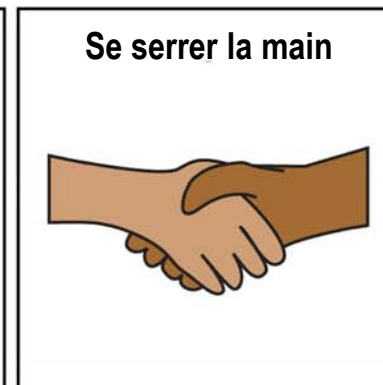
Tout le monde a des parties intimes. Je peux savoir quelles parties de mon corps sont intimes parce que je les couvre avec mes sous-vêtements. Je ne touche pas mes parties intimes en public, à la vue des autres. Lorsque je suis seul(e) dans ma chambre ou dans la salle de bain avec la porte fermée, je peux toucher mes parties intimes. Toucher mes parties intimes peut parfois me faire du bien. Certaines personnes aiment la sensation qu'elles ressentent lorsqu'elles touchent leurs parties intimes. Je peux toucher mes parties intimes quand je suis seul(e). Parfois, toucher mes parties intimes peut être salissant. Je nettoierai mes mains et mes parties intimes quand j'aurai fini. Je ne parlerai pas du fait de toucher mes parties intimes avec d'autres personnes. Si j'ai des questions ou si me toucher me fait mal, j'en parlerai à mon _____ (insérer le nom du médecin ou de l'adulte de confiance).



Toucher ou ne pas toucher, voilà la question !

Lorsque je suis avec mes amis et ma famille, il est généralement acceptable de les toucher et qu'ils me touchent le bras, le dos, les épaules ou les mains. Il s'agit de zones du corps qu'il est acceptable de toucher. Par exemple, je peux leur donner une tape dans la main, leur tapoter le dos ou leur toucher le bras pour attirer leur attention. Je n'ai pas le droit de toucher d'autres personnes sur les parties de leur corps couvertes par des sous-vêtements, comme les fesses, les seins, le pénis ou le vagin. Il est interdit à quiconque (à l'exception de mon médecin, de mes parents ou de _____)* de toucher les parties de mon corps couvertes par mes sous-vêtements. Il s'agit de parties intimes du corps et de zones « Stop ». Si quelqu'un me touche les parties intimes, je dois dire « STOP » ou « NON » et le signaler à ma mère, mon père ou mes professeurs. Parfois, ma mère, mon père, _____ (insérer le nom d'un adulte de confiance) et mon médecin auront besoin de voir mes parties intimes pour m'aider à rester propre et en bonne santé. Si je ne veux pas qu'ils voient mes parties intimes, je peux leur demander de respecter mon intimité.




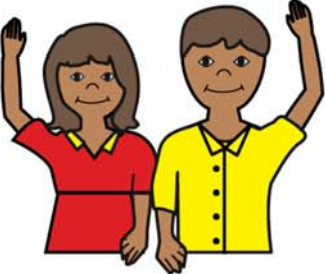
* Il peut s'avérer utile de modifier la liste pour y inclure les soignants ou les professionnels de la santé qui doivent aider l'enfant dans ses activités quotidiennes ou pratiquer des actes médicaux nécessaires.



Famille, amis et autres personnes

L'utilisation d'un jeu de tri pour expliquer les relations peut aider votre enfant à comprendre quel type de comportement est approprié pour différents types de relations. Par exemple, les inconnus se trouvent dans la colonne la plus éloignée et votre enfant peut voir qu'il est acceptable de les saluer ou de leur serrer la main. Les comportements de la première ligne concernent les partenaires romantiques et les conjoints. La famille et les amis se situent entre les deux. Votre famille peut décider des comportements à inclure dans chaque case. Vous pouvez prendre des photos de personnes pour illustrer chaque groupe.

Entraînement. Emportez-le avec vous lors de vos sorties et utilisez-le pour aider votre enfant à comprendre comment saluer quelqu'un. Par exemple, sortez le tableau lorsque votre enfant voit une personne qu'il connaît à l'école et montrez-lui les comportements qu'il peut adopter pour dire bonjour.

Marié(e) ou dans une relation	Famille	Amis	Autres personnes et inconnus
<p>Faire un bisou</p> 	<p>Serrer quelqu'un dans ses bras</p> 	<p>Tape dans la main</p> 	<p>Faire coucou de la main</p> 

Ces cartes illustrent différents sentiments et expressions faciales. Vous pouvez utiliser ces cartes pour a) décrire ce que ressent votre fille et b) l'aider à vous dire ce qu'elle ressent. Par exemple, si elle semble heureuse, montrez-lui la carte « Heureux(-se) » pendant que vous décrivez ce sentiment (« Tu sembles heureuse aujourd'hui »). Elle peut apprendre à vous donner la carte pour vous dire ce qu'elle ressent.

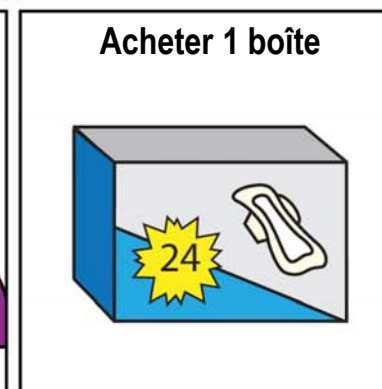
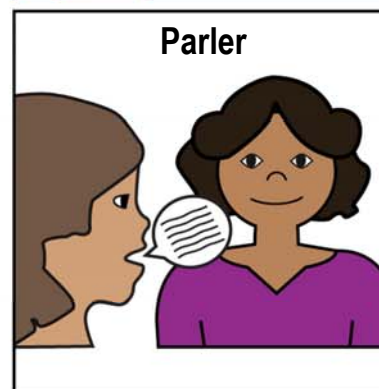
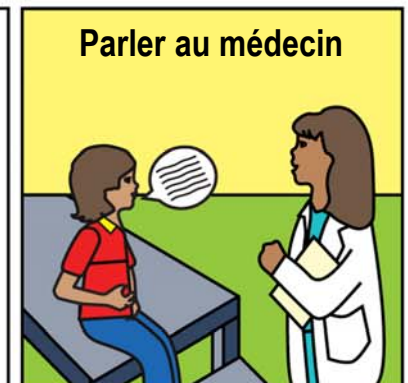
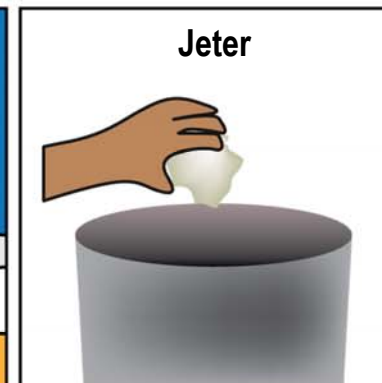
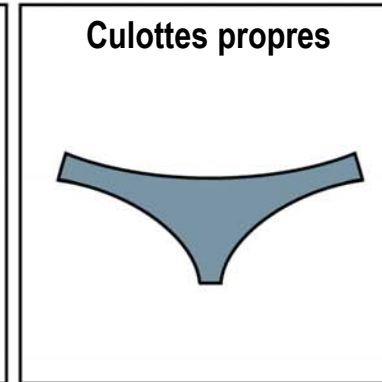
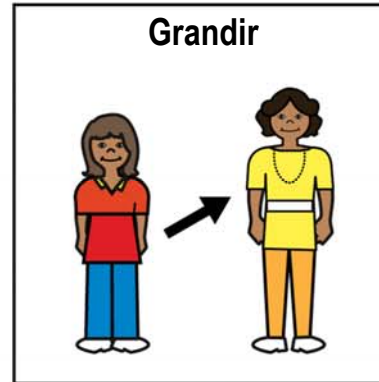
<p>Triste</p> 	<p>Déprimée</p> 	<p>Gênée</p> 	<p>En colère</p> 	<p>Choquée</p> 
<p>Déçue</p> 	<p>Blessée</p> 	<p>Confuse</p> 	<p>Frustrée</p> 	<p>Excitée</p> 
<p>Heureuse</p> 	<p>Détendue</p> 	<p>Curieuse</p> 	<p>Aimée</p> 	<p>Fière</p> 
<p>Paresseuse</p> 	<p>Prête à travailler</p> 	<p>Fatiguée</p> 	<p>Grincheuse</p> 	

Suivez l'humeur et le comportement de votre fille à l'aide d'un journal comme celui-ci. Nous avons rempli la première ligne à titre d'exemple. Vous pouvez apporter cette feuille de journal lors de la prochaine visite médicale de votre fille et faire part de vos préoccupations.

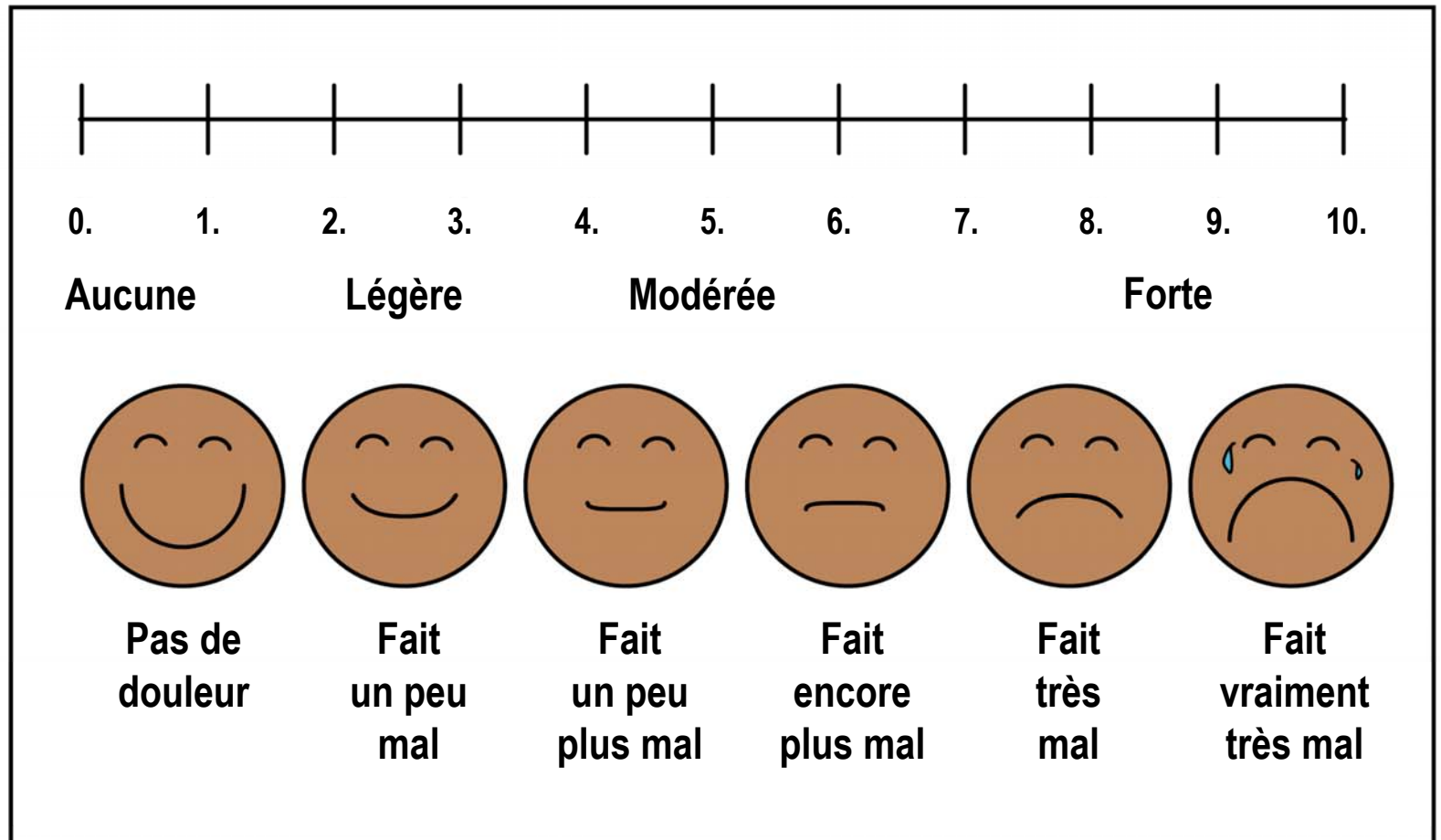
Date	Heures de sommeil	Appétit	Comportement	Médicaments/ Suppléments
8/1/2012	8-10 heures, réveillée par un cauchemar entre 23 h et 4 h	N'a pas pris de petit déjeuner		

Mes règles

Bientôt, j'aurai des règles comme ma _____ (par exemple, tante, maman, grande sœur). Cela signifie que je grandis. D'autres filles de mon âge ont aussi leurs règles. Lorsque j'aurai mes règles, du sang s'écoulera de mon vagin. Ce n'est pas grave. Je ne suis pas blessée ! Il se peut que j'aie mes règles tous les mois. Les règles sont salissantes et peuvent se retrouver sur les sous-vêtements et les pantalons. J'utiliserai une serviette hygiénique dans mes sous-vêtements pour que le sang ne se répande pas sur mon pantalon. La serviette peut sembler bizarre au début quand je l'utilise, mais elle aidera à garder mon pantalon propre à cause du sang. Je garderai ma serviette. Si, au bout de ___ heures, la serviette sent mauvais ou est pleine de sang, je la changerai dans la salle de bains. J'enlèverai ma serviette sale et l'envelopperai dans du papier hygiénique. Je jetterai le tout dans la poubelle. Je ne la jetterai pas dans les toilettes. Quand je jette ma serviette sale, je dois en mettre une nouvelle. Parfois, j'ai mal au ventre quand j'ai mes règles. Je le dirai à ma mère, à mon père ou à l'infirmière de l'école. Mes parents seront fiers que je prenne soin de moi quand j'ai mes règles et que je change mes serviettes hygiéniques.



Pendant ses règles, votre fille peut se sentir fatiguée et de mauvaise humeur. Son ventre peut gonfler ou elle peut avoir des crampes. L'utilisation d'une échelle de douleur comme celle-ci peut l'aider à vous dire à quel point elle a mal ou se sent mal à l'aise.



Consignes :

1. Imprimez une copie en couleur (3 pages au total).
2. Découpez le long des lignes en pointillés pour obtenir des cartes illustrées individuelles.
3. Percez un trou dans les cercles en haut à gauche.
4. Utilisez les numéros pour classer les cartes illustrées. Si vous utilisez des serviettes sans ailettes, omettez les cartes 8 à 10.
5. Placez les cartes-images sur un anneau pour organiser le calendrier.
6. Pour montrer à votre enfant à quoi ressemble une serviette sale, vous pouvez utiliser du colorant alimentaire rouge ou un marqueur pour teindre une serviette à la maison. Vous pouvez même prendre une photo et l'ajouter à cet emploi du temps visuel.
7. Vous pouvez emporter ce calendrier visuel avec vous ! Il peut être placé dans un sac à dos, un sac à main ou un kit d'hygiène.
8. Vous pouvez également coller du velcro au dos de chaque photo et en faire un tableau à velcro.

N° 1

Comment utiliser ma serviette hygiénique

N° 2



Ouvrir l'emballage.

N° 3



Sortir la serviette de son emballage.

N° 4



Baisser la culotte.

N° 5



Enlever le film protecteur.

N° 6



Déplier la serviette.

N° 7



Coller la serviette dans la culotte en appuyant dessus.

N° 8



Enlever le film protecteur.

N° 9



Plier les ailettes autour de la culotte.

N° 10



Appuyer sur les ailettes pour qu'elles adhèrent à la culotte.

Consignes :

1. Imprimez une copie en couleur (3 pages au total).
2. Découpez le long des lignes en pointillés pour obtenir des cartes illustrées individuelles.
3. Percez un trou dans les cercles en haut à gauche.
4. Utilisez les numéros pour classer les cartes illustrées. Si vous utilisez des serviettes sans ailettes, omettez les cartes 8 à 10.
5. Placez les cartes-images sur un anneau pour organiser le calendrier.
6. Pour montrer à votre enfant à quoi ressemble une serviette sale, vous pouvez utiliser du colorant alimentaire rouge ou un marqueur pour teindre une serviette à la maison. Vous pouvez même prendre une photo et l'ajouter à cet emploi du temps visuel.
7. Vous pouvez emporter ce calendrier visuel avec vous ! Il peut être placé dans un sac à dos, un sac à main ou un kit d'hygiène.
8. Vous pouvez également coller du velcro au dos de chaque photo et en faire un tableau à velcro.

N° 1

Comment jeter ma serviette hygiénique

N° 2



Plier la serviette sale dans du papier toilette.

N° 3



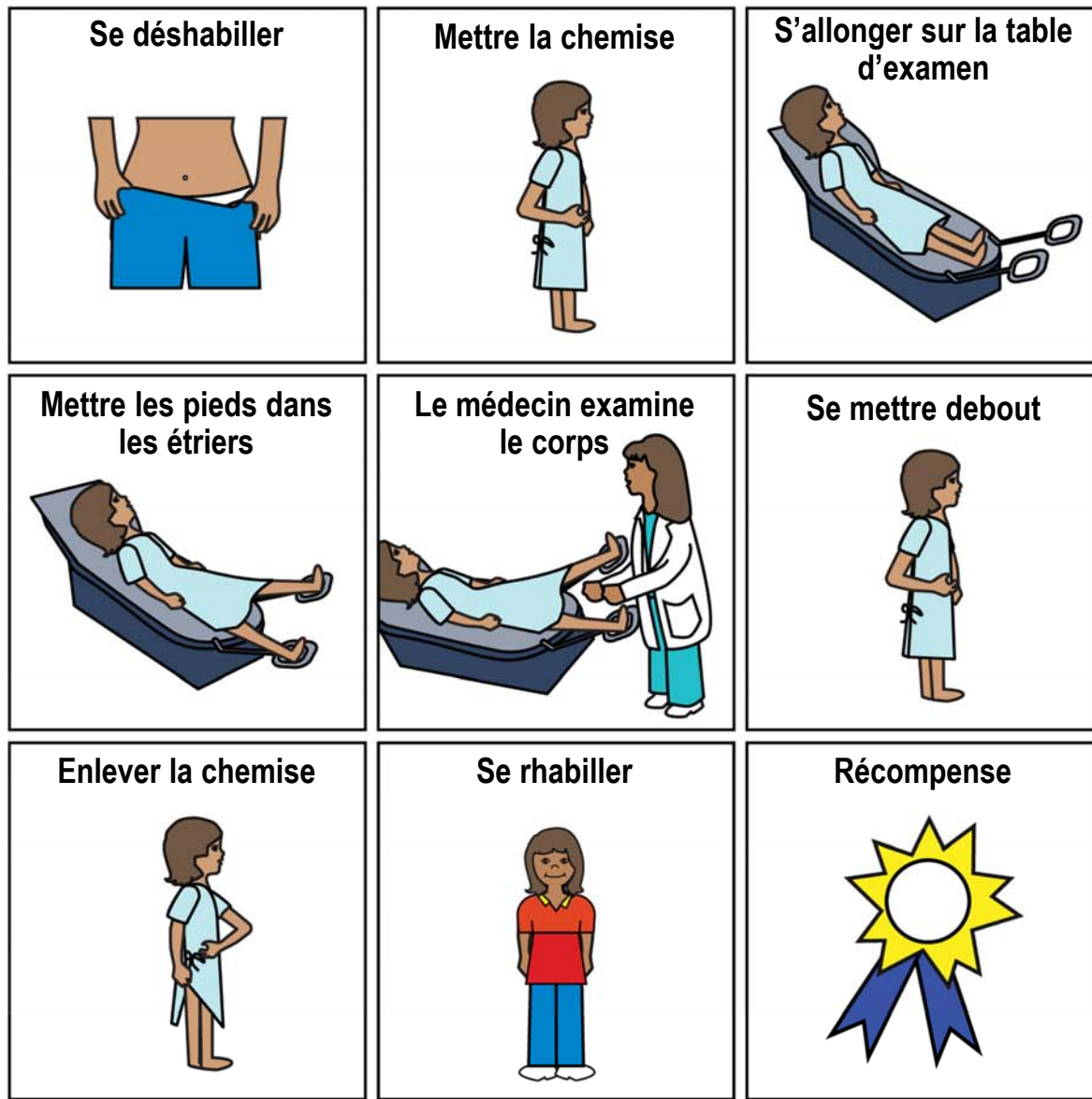
Jeter la serviette hygiénique à la poubelle.

N° 4



Se laver les mains.

Montrez à votre fille un schéma illustré de ce qui se passera lors de l'examen. Vous pouvez rayer les images au fur et à mesure de la consultation pour montrer à votre fille ce qui va suivre et la durée restante de la consultation.



©Vanderbilt Kennedy Center (VKC). Tous droits réservés. Utilisé avec l'autorisation de l'auteur. Les publications ont été cosignées par des stagiaires de longue durée du programme LEND de Vanderbilt et/ou par des membres du corps enseignant et du personnel de l'université de Vanderbilt. Produit par VKC Communications and Graphics. Le texte et/ou les illustrations ne peuvent être utilisés sans l'autorisation écrite du VKC (kc@vumc.org). Publications rendues possibles par le MCHB/de l'HRSA/du HHS T73MC00050 ; le contenu relève de la seule responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel du MCHB/de l'HRSA/du HHS.

