



VANDERBILT KENNEDY CENTER

# Un corps en bonne santé

**pour  
les filles**



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

# Table des matières

## I. Oh non ! Voilà, la puberté commence p 3.

- Parler à ma fille de ces choses

## II. Pas de loque affalée devant la télé ! Aider votre fille à rester active p. 4.

- Comment commencer

## III. Beurk ! Qu'est-ce que c'est que cette odeur ? p. 5-7

- Encourager une bonne hygiène
- Problèmes courants

## IV. S'il te plaît, pas ici ! p. 8-9

- Comportements appropriés et déplacés en public
- Enseigner ces compétences à ma fille
- Toucher ses parties intimes

## V. Pairs, hormones et sautes d'humeur p. 10-11

- Comment aider votre fille à être à l'aise socialement
- Les humeurs et les sentiments
- Plus que « lunatique »

## VI. Soutien-gorges, tampons et serviettes hygiéniques ! Mon Dieu ! p. 12-14

- Familiariser ma fille avec les soutiens-gorge
- Aider ma fille à se préparer à avoir ses règles
- Expliquer à ma fille ce que sont les règles
- Apprendre à ma fille à prendre soin d'elle-même

## VII. L'examen gynécologique et le contrôle des menstruations p. 15-18

- L'examen gynécologique
- Pourquoi ma fille a besoin d'un examen
- Lui expliquer à quoi s'attendre lors de l'examen
- Préparer ma fille à l'examen
- Aider ma fille à se sentir plus détendue
- Contrôler les règles
- Les moyens de contraception pour ma fille

## VIII. Ressources p. 19

Une annexe comprenant des histoires sociales et des supports visuels est disponible au téléchargement à l'adresse [vkc.vumc.org/HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Une annexe et des supports visuels sont disponibles en ligne à l'adresse [vkc.vumc.org/HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

La puberté peut être une période stressante et déroutante, en particulier pour vous et votre fille atteinte d'une déficience intellectuelle et/ou d'un trouble du développement (DI/TD). Malgré des retards dans d'autres domaines, les enfants atteints de DI/TD entrent généralement dans la puberté à peu près au même moment que les autres enfants de leur âge. Certains enfants atteints de DI/TD, notamment ceux qui souffrent de spina bifida et d'infirmité motrice cérébrale, peuvent commencer leur puberté de manière précoce. Cette boîte à outils vous fournit des ressources et des conseils sur la manière d'aborder ces sujets délicats avec votre fille.

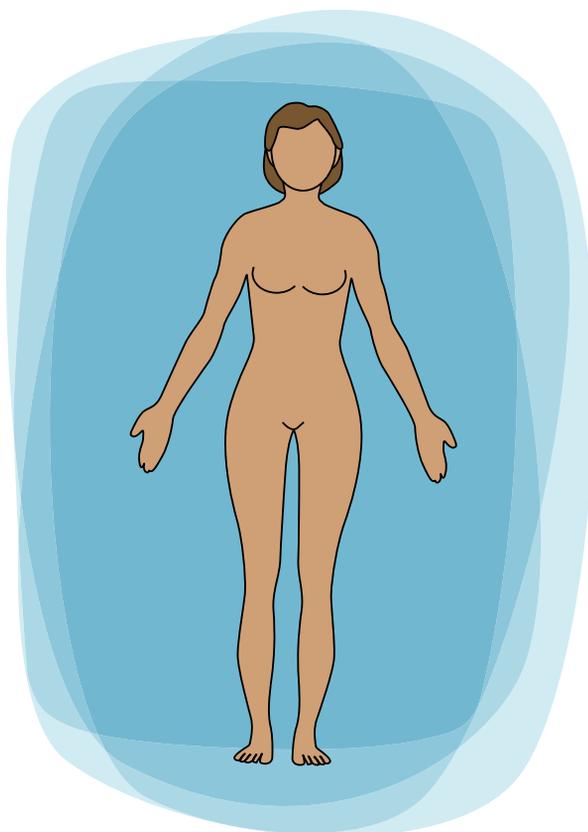
## Parler à ma fille de ces choses

**Commencez tôt.** Parlez-en avec votre fille avant que les signes évidents de la puberté ne se manifestent.

**Apprenez-lui les parties du corps.** Utilisez les mots formels pour désigner les parties du corps (par exemple, vagin, seins) et les fonctions corporelles (par exemple, uriner, règles). Cela évite toute confusion et donne à votre fille des mots qu'elle utilisera plus tard lorsqu'elle apprendra ce qu'est la puberté, la propreté et la reproduction. Consultez l'annexe « Enseigner les parties du corps » pour obtenir un support visuel que vous pouvez utiliser pour enseigner à votre fille les noms des parties du corps et la façon dont son corps se transforme.

**Utilisez des supports.** Vous savez de quelle manière votre fille apprend le mieux. Enseignez-lui la puberté de la même façon que vous enseignez d'autres sujets importants. Par exemple, si votre fille apprend mieux par la répétition, décomposez l'information en faits simples que vous réviserez souvent. Si elle apprend mieux avec des images, essayez d'utiliser des supports visuels ou des histoires sociales. Ces supports rendent les sujets difficiles à comprendre plus clairs. Passez en revue les supports que nous avons développés pour avoir des idées sur la façon d'enseigner les compétences (voir l'annexe « Enseigner les parties du corps »). Modifiez-les pour les adapter au style d'apprentissage de votre fille.

**Demandez conseil à un professionnel.** Parlez aux médecins, aux enseignants ou aux thérapeutes de votre fille pour avoir d'autres idées. ■



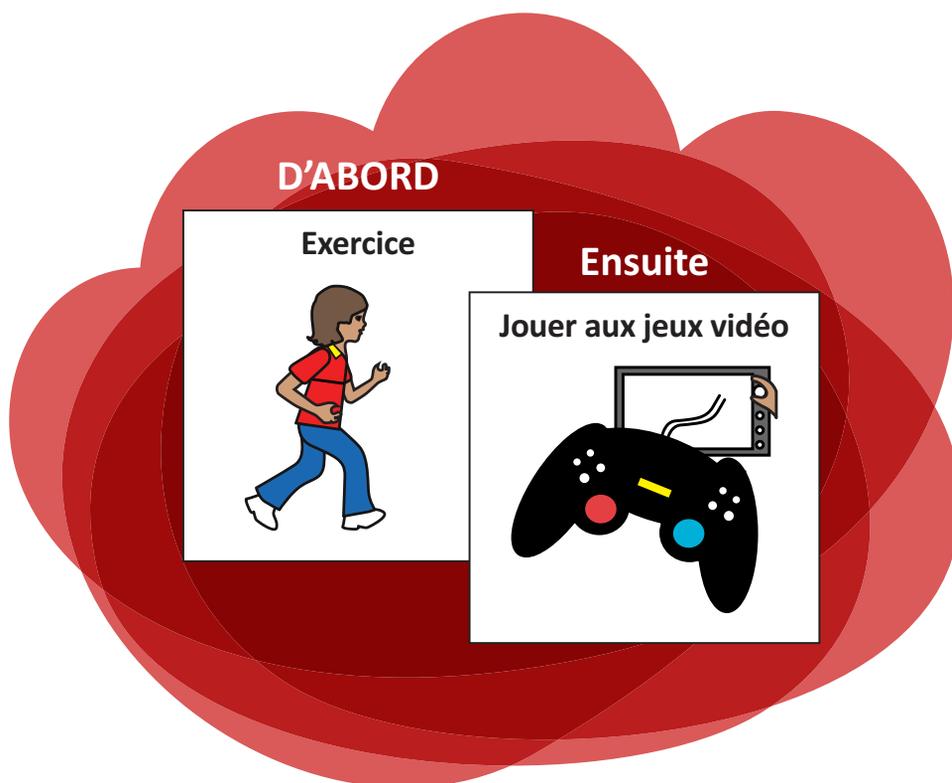
Il est important d'apprendre à votre fille à être en bonne santé dès son plus jeune âge. Les changements hormonaux et certains médicaments peuvent entraîner une prise de poids pendant la puberté. L'exercice régulier et une alimentation saine peuvent empêcher la prise de poids et améliorer l'humeur et l'estime de soi. Prendre ces habitudes saines dès le plus jeune âge est le meilleur moyen d'aider votre fille à devenir une adulte active.

### Comment commencer

**Prévoyez des activités physiques.** Veillez à ce que votre fille ait chaque jour un moment prévu pour se dépenser, par exemple en faisant des randonnées, des jeux à l'extérieur ou du vélo. Si elle a du mal à se lancer, proposez-lui plusieurs options ou faites l'activité avec elle ! Intégrez des activités physiques amusantes à la routine quotidienne de votre famille.

**Demandez conseil à un professionnel.** Si votre fille souffre d'un handicap moteur, demandez à son médecin, à son ergothérapeute ou à son kinésithérapeute de vous donner des idées d'exercices sûrs. Recherchez dans votre région des activités sportives adaptées ou compatibles qui sont conçues pour les adolescents souffrant d'un handicap ou qui prévoient des aménagements pour inclure votre enfant.

**Faites en sorte que l'exercice soit gratifiant.** Au fur et à mesure que votre fille grandit, passez du « temps de jeu » à l'exercice, au sport ou aux activités familiales (comme une promenade ensemble). Si elle n'aime pas l'exercice, vous pouvez l'encourager en la récompensant après l'activité. À cet âge, il est bon d'offrir des récompenses qui ne sont pas de la nourriture. Essayez d'utiliser des supports visuels tels qu'un tableau « D'abord/Ensuite ». Par exemple, montrez-lui « D'abord l'exercice » suivi de quelque chose qu'elle aime, comme « Ensuite les jeux vidéo ». Vous trouverez à l'annexe du tableau « D'abord/Ensuite » un modèle vierge que vous pouvez essayer à la maison. ■



## Encourager une bonne hygiène

Une bonne hygiène peut améliorer l'estime de soi et l'indépendance de votre fille. De bonnes habitudes d'hygiène peuvent également réduire le temps que vous passez à accomplir ces tâches pour elle.

**Réalisez un livre d'images.** Un livre d'images peut être un bon point de départ pour enseigner l'hygiène personnelle. Vous pouvez le créer avec votre fille. La quantité d'informations (plus ou moins d'images) dépend du niveau de lecture et de la mémoire de votre enfant. Incluez des images des produits nécessaires (par exemple, un gel douche spécifique, un déodorant, une serviette hygiénique), ainsi qu'un programme visuel des étapes à suivre pour les utiliser. Ce livre d'images peut également aider votre fille à sélectionner des articles lorsque vous faites les courses ou à rassembler les articles nécessaires à des tâches spécifiques, comme la douche. Utiliser un livre d'images peut donner à votre fille un sentiment de contrôle et de responsabilité dans l'accomplissement des tâches d'hygiène.

**Créez des kits d'hygiène.** Pensez à fabriquer des kits d'hygiène pour différentes tâches. Vous pouvez utiliser de vieilles boîtes à chaussures, des bacs en plastique transparent ou des paniers. Demandez à votre fille de vous aider à choisir les contenants. Sur l'extérieur de la boîte, mettez des images ou une liste des articles contenus dans la boîte et une image de la tâche principale (par exemple, se doucher). Consultez l'annexe « *Encourager une bonne hygiène* » pour découvrir des images que vous et votre fille pouvez utiliser pour créer un kit. Voici quelques exemples de kits et de contenu :

- **Douche** : gel douche, shampooing, après-shampooing, nettoyant pour le visage, savon, rasoir, mousse à raser
- **Hygiène dentaire** : brosse à dents, dentifrice, fil dentaire, bain de bouche
- **Règles** : serviettes hygiéniques de différentes tailles, lingettes humides, analgésiques (si elle est en mesure de prendre vos médicaments de façon autonome), sous-vêtements de rechange
- **Routine matinale** : lotion pour le corps, déodorant, lingettes nettoyantes pour le visage, crème pour le visage, brosse à cheveux

## Problèmes courants : les cheveux sales

Lorsque les filles entrent dans la puberté, elles peuvent avoir besoin de se laver les cheveux plus fréquemment. Votre fille peut avoir du mal à garder ses cheveux propres parce que les aspects moteurs de la tâche peuvent être difficiles. Elle peut trouver la sensation du shampooing ou de l'eau désagréable. Certaines filles atteintes de DI/TD ne prêtent pas attention à ce que font ou portent leurs camarades de classe. C'est pour cette raison qu'elles ne comprennent pas qu'il est important d'avoir les cheveux propres d'un point de vue social.

- **Faites-en une habitude.** Établissez une routine pour montrer à votre fille la fréquence à laquelle elle doit accomplir les tâches d'hygiène et les étapes à suivre pour les accomplir. Consultez l'annexe « *Encourager une bonne hygiène* » pour un exemple de routine pour la douche.
- **Chanter sous la douche.** Pour aider votre fille à apprendre combien de temps elle doit rester sous la douche ou dans la baignoire, créez un CD de musique contenant quelques chansons correspondant à la durée de la douche ou du bain. Chaque changement de chanson peut lui indiquer quand passer à l'étape suivante du programme.
- **Optez pour la douceur.** Votre fille déteste se laver les cheveux avec les mains ? Laissez-la utiliser une éponge douce pour appliquer le shampooing. Si la pression de l'eau la dérange, laissez-la utiliser une tasse ou un pichet pour se rincer les cheveux ou utilisez une pomme de douche à pression réglable.
- **Une image vaut mille mots.** Rédigez une histoire qui explique l'importance de se doucher tous les jours et d'avoir les cheveux propres. Amusez-vous. Prenez une photo de votre fille et d'autres membres de la famille lorsqu'ils se réveillent le matin (les cheveux en bataille, etc. !), puis lorsqu'ils sont propres et habillés. Parlez de ce que les autres pourraient penser si vous alliez au travail ou à l'école comme si vous veniez de vous lever.

#### Problèmes courants : transpiration et odeur corporelle

Les glandes sudoripares deviennent plus actives pendant la puberté ; il est donc important d'apprendre aux filles à contrôler les odeurs corporelles en utilisant un déodorant, en changeant de vêtements tous les jours, en lavant leurs vêtements sales toutes les semaines et en se lavant.

- **N'oubliez pas vos supports visuels.** Utilisez des listes de contrôle et des histoires pour rappeler à votre fille les étapes à suivre pour se laver et pourquoi. Consultez l'annexe « Encourager une bonne hygiène » pour un exemple d'histoire sur la gestion de la transpiration et des odeurs corporelles.
- **Routine d'action.** Si votre fille a besoin qu'on lui rappelle quelle partie du corps elle doit ensuite frotter, vous pouvez utiliser une routine d'action qui indique l'action ou l'étape suivante. Incluez le shampooing et le rinçage, ainsi que les parties du corps à laver avec du savon. Plastifiez la routine pour qu'elle puisse être accrochée dans la douche. Vous pouvez également utiliser une vieille poupée Barbie®, une figurine ou une poupée en papier plastifié. Séparez et numérotez chaque partie du corps. Fixez la poupée au mur de la salle de bain ou de la douche avec du velcro. Au fur et à mesure que votre fille lave chaque partie du corps, elle peut placer cette partie du corps de la poupée dans un récipient étiqueté « terminé ».
- **Obstacles.** Si l'application du déodorant est physiquement difficile pour votre fille, essayez différents types de déodorants, comme le déodorant en spray ou le déodorant à bille. Si elle a des difficultés à se laver de manière autonome en raison d'une déficience motrice, essayez des équipements adaptés tels que des sièges de bain, une pomme de douche amovible, des gants de toilette ou des brosses pour la douche à long manche/prise facile.
- **Un parfum trop fort.** Impliquez votre fille dans le choix des produits d'hygiène, notamment en ce qui concerne le parfum. Certaines filles préfèrent les produits non parfumés si elles sont gênées par les odeurs fortes. De nombreux produits étiquetés « pour peau sensible » ne sont pas parfumés.
- **Acné.** Chez certains adolescents, l'acné peut être un problème en raison de l'augmentation du sébum dans la peau, des changements hormonaux, de l'hygiène et même de la génétique. Demandez au médecin de votre enfant s'il existe des médicaments sûrs contre l'acné en vente libre, tels que des crèmes, des lotions ou des produits nettoyants contenant des médicaments comme l'acide salicylique ou le peroxyde de benzoyle. Prenez une photo du visage de votre enfant ou faites-en un dessin. Entourez les zones où des médicaments doivent être appliqués quotidiennement.

Apprenez à votre enfant à éviter les zones sensibles comme les yeux, les narines et la bouche. Pensez également à utiliser des lingettes imprégnées du médicament pour faciliter l'application. Si votre adolescente souffre d'acné corporelle, il existe également des nettoyants médicamenteux pour le corps.



## Problèmes courants : poils et rasage

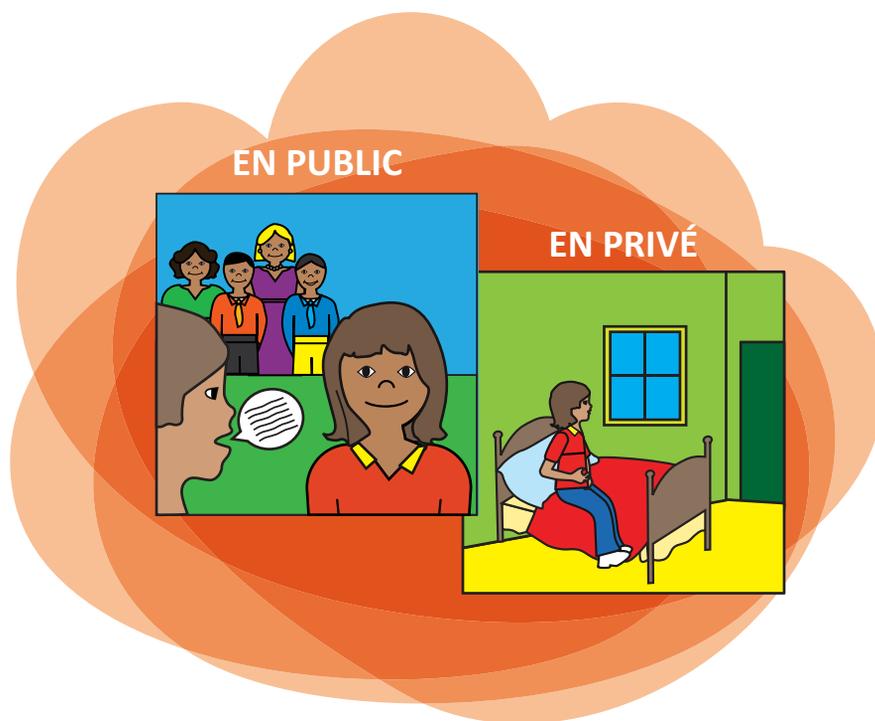
Les poils commencent à pousser et à changer pendant la puberté. Utilisez un dessin du corps féminin (comme celui de l'annexe « Enseigner les parties du corps ») pour montrer à votre fille où poussent les poils afin de la préparer à l'évolution de son corps. Certains adultes et adolescents veulent se raser les poils.

- **Montrez à votre fille comment se raser.** Laissez votre fille vous regarder vous ou une sœur plus âgée se raser et énumérez les étapes. Demandez-lui de s'entraîner avec vous, étape par étape. Notez ou prenez des photos de chaque étape pour savoir dans quel ordre les effectuer. Pour l'aider à se rappeler où il faut se raser et quels endroits éviter, utilisez la photo ou le dessin d'une personne et coloriez ou numérotez les zones qui doivent être rasées.
- **Fixez des jours de rasage.** Si votre fille peut se raser (ou le fait avec de l'aide), utilisez un calendrier avec des images ou des coches pour lui rappeler à quelle fréquence elle doit se raser et quand elle doit changer de rasoir.
- **Limitez la mousse à raser.** Si votre enfant a besoin d'aide pour contrôler les quantités ou à appuyer sur l'aérosol, essayez des mousses à raser au format voyage ou un blaireau.
- **Choisissez le rasoir adéquat.** Les filles qui ont du mal à effectuer des tâches de motricité fine peuvent utiliser des rasoirs électriques plutôt qu'un rasoir traditionnel avec une lame. Si vous préférez le rasoir traditionnel à lame, demandez à votre ergothérapeute de vous proposer des rasoirs lestés ou une poignée universelle pour le rasoir afin d'améliorer la prise en main du rasoir.

## Problèmes courants : des dents propres et une haleine fraîche

- **Créez une routine visuelle des étapes.** Utilisez des images pour montrer les étapes du brossage des dents. Consultez l'annexe « Encourager une bonne hygiène » pour découvrir des images qui aideront votre fille à se brosser seule les dents.
- **Choisissez la brosse à dents adéquate.** Une brosse à dents vibrante ou lestée peut aider les enfants qui ont des difficultés à tenir une brosse à dents et à se brosser les dents seules. Optez pour une brosse à dents à poils souples.
- **Montrez-lui quand et à quelle fréquence se brosser les dents.** Intégrez le brossage dans l'emploi du temps quotidien de votre fille en lui rappelant par des images. Des minuteurs peuvent l'aider à se rappeler combien de temps elle doit se brosser les dents. Les dentistes recommandent une durée de brossage de deux minutes ! ■





### Comportements appropriés et déplacés en public

Votre fille fait-elle ou dit-elle parfois en public des choses que vous souhaiteriez qu'elle ne dise ou ne fasse pas ? Votre enfant a besoin d'aide pour apprendre ce qu'elle peut faire en public et ce qu'elle peut faire en privé. Les comportements privés comprennent des choses comme aller aux toilettes, émettre des gaz, se toucher les parties intimes pour quelque raison que ce soit et changer de vêtements, parmi bien d'autres. L'adoption de comportements socialement appropriés aidera votre fille à s'intégrer et réduira les risques d'intimidation ou de maltraitance. Les enfants qui savent faire la différence entre un comportement approprié et un comportement déplacé en public risquent moins d'avoir des problèmes avec l'école ou la police en grandissant.

### Enseigner ces compétences à ma fille

- **Commencez tôt.** Parlez en famille des comportements publics et privés et fixez des règles de base, telles que : « Nous ne sommes nus que dans la salle de bain ou dans notre propre chambre avec la porte fermée » ou « Nous mettons nos vêtements ou notre pyjama avant de quitter la salle de bain ou la chambre ». Rappelez les règles à votre fille en utilisant des mots simples ou des images. Utilisez les mêmes règles pour tous les membres de la famille !
- **Utilisez des supports visuels.** Dressez une liste des lieux publics et des lieux privés. Vous pouvez ensuite donner des exemples de comportements acceptables dans chaque contexte. Utilisez des supports visuels pour aider votre fille à comprendre et à se souvenir de ces règles. Consultez l'*annexe « Comportements publics et privés »* pour obtenir des idées et des images imprimables pour enseigner le concept de public et privé.
- **Utilisez des histoires.** Les histoires peuvent également aider votre fille à comprendre ces règles et leur raison d'être. Réfléchissez aux comportements qui posent problème à votre enfant et écrivez une histoire qui établit des règles claires sur le moment et l'endroit où ce comportement est acceptable. Consultez l'*annexe « Comportements publics et privés »* pour des histoires qui aideront votre fille à comprendre les comportements publics et privés liés au toucher de son propre corps et de celui d'autrui.

- **Réorientez votre enfant.** Dites à votre fille où elle doit se rendre pour avoir des comportements privés en utilisant des mots simples ou des images. Par exemple, dites-lui quelque chose comme « Tu peux faire ça dans ta (chambre, salle de bain) » ou montrez-lui un support visuel portant la mention « Privé ». Dirigez-la vers une zone privée lorsqu'elle fait des choses telles que toucher ses parties intimes ou ajuster ses sous-vêtements.
- **Quand l'intimité ne peut pas être privée.** Certains enfants auront besoin d'aide pour accomplir des tâches privées, comme s'habiller, se laver ou aller aux toilettes. Apprenez à votre fille comment et à qui demander de l'aide pour ces comportements privés lorsqu'elle se trouve dans des lieux publics, comme une école ou un restaurant. Vous pouvez par exemple lui apprendre à planifier, à demander calmement, à utiliser des cartes illustrées ou à faire des gestes.

## Toucher ses parties intimes

Tous les enfants découvrent un jour ou l'autre leurs parties intimes. Chaque famille a ses propres valeurs et croyances concernant ce comportement, et il est normal d'enseigner à votre fille ce que votre famille croit. Se toucher est une étape normale du développement des garçons et des filles, et il est presque impossible d'arrêter complètement ce comportement. Apprendre à votre enfant quand et où ce comportement est autorisé peut être la meilleure solution. La punir, lui faire honte ou lui accorder beaucoup d'attention peut en fait l'inciter à le faire davantage. Votre fille risque également d'être moins encline à vous poser des questions importantes, à vous ou au médecin.

Il est important de connaître les faits. Toucher ses parties intimes ne rend pas aveugle, ne rend pas fou, ne retarde pas la croissance et n'endommage pas les parties du corps. Ce n'est pas non plus toujours associé à des pensées sexuelles. Certains jeunes se touchent parce que c'est une expérience sensorielle apaisante. D'autres enfants touchent leurs parties intimes parce qu'elles les démangent ou leur font mal, ce qui peut être le signe d'une infection. Si votre fille se touche tellement que cela l'empêche de faire d'autres activités, si vous remarquez que sa peau est irritée ou si vous avez d'autres inquiétudes, parlez-en à un médecin.

Vous pouvez apprendre à votre enfant quelles parties du corps sont des « parties intimes » en les décrivant comme les parties du corps couvertes par un maillot de bain ou un sous-vêtement. Vous trouverez des exemples d'images et d'histoires sociales pour parler des parties intimes et du toucher dans l'*annexe « Parties intimes »*.

Si votre fille touche ses parties intimes en public, vous devez mettre fin à ce comportement rapidement et discrètement. Vous pouvez utiliser un support visuel pour lui rappeler la règle, comme « Pas de mains dans le pantalon » ou un support visuel pour indiquer un comportement qu'elle ne peut pas faire en même temps, comme « Mains sur la table ». Utilisez un support visuel « D'abord/Ensuite » : « Se laver les mains » puis « Récompense » pour interrompre le comportement. Avant de sortir, pensez à apporter des activités qui lui occuperont les mains, comme un objet à manipuler ou un jeu de poche. Si vous êtes à la maison, vous pouvez utiliser un support visuel pour lui donner le choix entre « Pas de mains dans le pantalon » ou aller dans un endroit « privé ». ■



La puberté peut être difficile pour tous les enfants. Les amis, les compétences sociales et l'apparence comptent davantage. Votre fille peut avoir besoin d'aide pour gérer le stress et s'intégrer à son groupe de camarades. Au fur et à mesure que les enfants passent de l'école primaire au collège et au lycée, les vêtements, les fréquentations et la conduite deviennent plus importants. Les différences de développement peuvent devenir plus visibles. Pensez aux situations sociales auxquelles votre fille sera confrontée et à la façon dont des éléments tels que les vêtements, les coupes de cheveux et les centres d'intérêt adaptés à son âge peuvent avoir un impact sur son « monde social ».

### Comment aider votre fille à être à l'aise socialement

**Faites-la participer à des activités qu'elle aime avec d'autres jeunes de son âge.** Trouvez des groupes qui font des choses qu'elle aime, comme des sports individuels ou d'équipe, un club qui correspond à ses centres d'intérêt ou un groupe de jeunes. Discutez avec le responsable du groupe des besoins de votre fille et des moyens de l'intégrer. Contactez les groupes de défense locaux pour en savoir plus sur ce qui est disponible dans votre région. S'il n'existe pas de groupe approprié, envisagez d'en créer un.

**Parlez à l'enseignant ou au conseiller scolaire de votre fille de la formation à la sensibilité des pairs.** Des programmes existent pour aider les autres enfants à comprendre les forces et les difficultés de votre enfant. En expliquant à vos pairs pourquoi votre fille présente des différences en matière de communication, d'apprentissage et/ou de mobilité, vous pouvez renforcer l'empathie et la compréhension. De nombreux groupes proposent des « boîtes à outils », des sites internet et des listes de ressources locales pour aider à promouvoir la sensibilité et l'inclusion des pairs. Consultez les ressources énumérées à la page 19.

**Coupe de cheveux.** Emmenez votre fille se faire couper les cheveux et optez pour une coupe qui convient à son âge. Grandir, c'est aussi avoir des vêtements et des coiffures qui ressemblent à ceux de ses camarades. Même si ce n'est pas votre priorité, cela peut être important pour votre fille et ses camarades.

- Consultez des magazines et parlez à d'autres parents pour trouver des idées de styles. Pensez à des coupes de cheveux faciles à entretenir. Laissez-la choisir des photos de coupes de cheveux qu'elle aime et montrez-les au coiffeur.
- Fixez le rendez-vous à un moment où le salon est moins fréquenté et envisagez de demander un rendez-vous plus long au cas où votre fille aurait besoin d'une pause. Prévoyez des distractions, comme une tablette ou un jeu électronique, pour l'aider à supporter la coupe de cheveux.
- Discutez avec l'ergothérapeute de votre fille de ses compétences en matière de soins personnels (comme le brossage et le coiffage des cheveux) et de l'équipement adapté qui peut l'aider à être indépendante.

**Maquillage.** Beaucoup de filles commencent à se maquiller à la puberté. Parlez à votre fille des règles de votre famille en matière de maquillage. Faites attention à ce que font les autres filles de son école et à quel âge. Si vous décidez de laisser votre fille essayer de se maquiller, commencez simplement, par exemple avec une lotion teintée, un brillant à lèvres ou une poudre. Demandez l'aide d'une sœur plus âgée, d'une tante ou même d'un professionnel à un comptoir de maquillage pour choisir des options naturelles et adaptées à son âge et pour les appliquer correctement.

**Vêtements.** Lorsque vous achetez des vêtements pour votre fille, il est important de tenir compte des tendances vestimentaires adaptées à son âge. Que portent les autres filles lorsque vous rendez visite à votre enfant à l'école ? Pour savoir où les autres adolescentes se procurent leurs vêtements, vous pouvez consulter des magazines, parler à d'autres parents ou emmener une sœur ou une cousine plus âgée avec vous lorsque vous faites vos achats. Par exemple, le fait de remplacer les chaussures à velcro par des chaussures à enfiler ou de couvrir les gaines élastiques par des chemises non rentrées peut aider votre fille à être plus tendance.

Si votre fille est capable de faire des choix, proposez-lui différentes options vestimentaires. Vous pouvez l'emmener faire du shopping, acheter et étaler plusieurs chemises parmi lesquelles elle pourra choisir, ou utiliser un tableau de choix avec des images. Si votre enfant a des préférences vestimentaires marquées ou des difficultés avec les boutons, les fermetures à glissière et les boutons-pression, et que vous souhaitez qu'elle envisage d'autres options, essayez faire découvrir petit à petit de nouveaux hauts, pantalons ou jupes. Gardez à l'esprit le confort, la coupe et les couleurs et textures préférées de votre fille. Utilisez une histoire pour expliquer comment les enfants, les adolescents et les adultes s'habillent différemment. Travaillez avec votre ergothérapeute sur les compétences vestimentaires.



**Que faire si ma fille y est indifférente ?** La puberté et l'adolescence sont synonymes d'indépendance accrue et d'expression de l'individualité. Même si les vêtements ne semblent pas avoir d'importance pour votre fille, de petites choses comme un style de pantalon différent ou une nouvelle coupe de cheveux peuvent l'aider à se sentir intégrée et à éviter les moqueries. En l'aidant à paraître et à s'habiller comme elle le souhaite, vous aiderez peut-être vos camarades à découvrir la beauté intérieure de votre fille !

**Dispositifs de communication améliorée.** Si votre fille utilise un dispositif de communication avec production vocale, assurez-vous que la voix correspond à son âge et à son sexe.

## Les humeurs et les sentiments

Les sautes d'humeur peuvent être normales pendant la puberté. Vous pouvez apprendre à votre fille à exprimer ces sentiments. Si elle aime parler, utilisez vos mots pour décrire ses sentiments (« On dirait que tu es en colère » ou « Quand il a fait ça, ça t'a rendu triste »). Si votre enfant est plutôt taciturne, utilisez des supports visuels tels que des dessins animés, des photos, le langage des signes ou des cartes de mots. L'*annexe « Humeurs et sentiments »* comprend des images d'émotions que votre fille peut utiliser pour vous faire part de ses sentiments. Envisagez d'obtenir le soutien d'un conseiller ou d'un thérapeute qui connaît son diagnostic et qui peut vous donner d'autres stratégies.

## Plus que « lunatique »

Parfois, les changements d'humeur peuvent être causés par quelque chose de plus grave, comme des problèmes médicaux. Par exemple, les problèmes de thyroïde (fréquents chez les enfants atteints du syndrome de Down) peuvent ressembler à une dépression en affectant l'humeur, l'appétit et le niveau d'activité. Les changements d'humeur peuvent également être un symptôme de dépression ou d'anxiété. Les enfants souffrant d'un handicap peuvent avoir des sautes d'humeur typiques de l'adolescence, mais ils peuvent aussi développer d'autres problèmes de santé mentale qu'il convient de traiter. Surveillez les **changements** dans son comportement habituel, tels que ceux énumérés ci-dessous.

- **Émotions** : pleurs, cris, rires sans raison précise.
- **Comportement** : faire les cent pas, se balancer, se frotter les mains, se gratter la peau.
- **Agressivité** : frapper, mordre, griffer, se cogner la tête, lancer des objets.
- **Appétit** : manger plus ou moins
- **Bien-être** : se plaindre de maux de tête, de maux d'estomac ou d'autres douleurs corporelles
- **Sommeil** : dormir plus ou moins, difficultés à s'endormir ou à rester endormi, cauchemars
- **Réflexion** : sembler confus, difficulté à se concentrer, voir des choses qui ne sont pas là
- **Énergie** : bouger plus ou moins, se replier sur soi, ne plus faire les choses qu'elle aimait auparavant.

Parlez au médecin de votre fille de tout changement que vous observez. Notez-les dans un journal, une fiche de données (voir l'*annexe « Journal »*) une application pour téléphone ou tablette électronique. Notez ce que vous voyez et à quel moment. N'oubliez pas de noter les dates de début et de fin des règles. ■

À l'approche de la puberté, le corps de votre fille commence à changer. Elle développera des bourgeons mammaires et, dans un an ou deux, elle aura probablement ses premières règles. Ces changements font partie intégrante de la puberté. Cependant, ils peuvent être effrayants si votre fille ne comprend pas ce qui se passe. Vous pouvez utiliser des histoires et des images pour aider votre fille à comprendre que son corps change (voir l'annexe « Enseigner les parties du corps ») et à se sentir prête.

### Familiariser ma fille avec les soutiens-gorge

**Commencez à l'habituer.** Aidez votre fille à s'habituer à porter quelque chose sous ses vêtements en utilisant des soutiens-gorge d'entraînement, des brassières, des débardeurs à fines bretelles et/ou des soutiens-gorge de sport.

**Veillez à son confort.** Pensez à acheter un soutien-gorge qui se ferme sur le devant ou qui s'enfile facilement si votre fille a du mal à l'attacher. Essayez les soutiens-gorge sans armature ou sans tissu qui gratte, comme la dentelle. Envisagez d'emmener votre fille dans un magasin qui propose des ajustements professionnels. Appelez à l'avance et prenez rendez-vous pour vous assurer qu'ils peuvent répondre à ses besoins. Demandez à l'ergothérapeute de votre fille de vous donner d'autres idées sur l'ajustement, les soutiens-gorge spéciaux (adaptés) et l'apprentissage des étapes motrices pour mettre un soutien-gorge.

### Aider ma fille à se préparer à avoir ses règles

- **Commencez tôt.** Les enfants entrent dans la puberté à des âges différents (généralement entre 9 et 15 ans), et les enfants souffrant de certains handicaps peuvent entrer dans la puberté encore plus tôt. Les règles apparaissent généralement un an ou deux après le développement des bourgeons mammaires chez la fille. Le bon moment pour parler et enseigner la menstruation est avant que votre fille n'ait ses premières règles.
- **Parlez-en.** Même si cela vous met mal à l'aise, vous devriez parler directement de la menstruation avec votre fille. Le fait d'en parler de manière claire et objective l'aidera à comprendre qu'il est normal d'avoir ses règles et lui fera moins peur. Assurez-vous qu'elle sache que le fait qu'elle saigne ne signifie pas qu'elle est blessée.
- **Soyez ouverte à la discussion.** Utilisez des affirmations positives (« C'est une bonne question ») pour encourager votre fille à vous parler. Restez calme et essayez de ne pas paraître gênée. Cela aidera votre fille à se sentir en sécurité lorsqu'elle vous parlera, et vous pourrez lui apprendre les vraies choses sur les règles.
- **Profitez des occasions de la vie quotidienne.** Lorsque vous achetez des tampons ou des serviettes hygiéniques ou que vous voyez une publicité pour ces produits à la télévision, profitez de ces moments pour entamer une conversation avec votre fille sur la menstruation.
  - **Utilisez les bons termes.** Répondez aux questions en utilisant un langage simple et des termes corrects (tels que seins, vagin, serviettes et tampons).
  - **Tenez compte de son style d'apprentissage.** Apprenez à votre fille de ce qu'est la menstruation de la manière qui lui convient le mieux. Par exemple, si elle apprend mieux avec des aides visuelles, essayez d'utiliser des images ou des vidéos plutôt que des histoires ou des listes.



- **Demandez conseil à un professionnel.**  
Demandez au médecin de votre fille de l'aider à lui apprendre ce qu'est la puberté et les changements corporels.

## Expliquer à ma fille ce que sont les règles

**Ce qu'elle verra.** Vous devriez expliquer à votre fille qu'elle verra ce qui ressemble à du sang dans ses sous-vêtements ou dans la cuvette des toilettes. Vous pouvez la préparer à ce qu'elle pourrait trouver quand elle aura ses règles en ajoutant du colorant alimentaire ou des marques sur une paire de sous-vêtements. Assurez-vous qu'elle comprenne que ce sang est normal et qu'il ne signifie pas qu'elle est blessée.

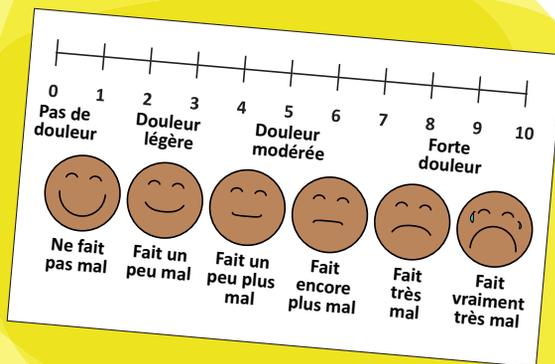
**Ce qu'elle ressentira.** Expliquez que certaines femmes se sentent différentes pendant leurs règles. Elle peut se sentir fatiguée et de mauvaise humeur. Son ventre peut gonfler ou elle peut avoir des crampes. Donnez à votre fille un moyen de vous dire ce qu'elle ressent. Utilisez un jeu de rôle, des cartes illustrées, un tableau de communication ou une échelle de chiffres ou d'images pour vous indiquer son niveau de douleur (voir l'annexe « Parler des règles » pour une échelle de douleur que votre fille peut utiliser). Parlez de ses symptômes au médecin de votre fille.

**Personnes auxquelles elle peut en parler.** Apprenez-lui que ses règles sont quelque chose de privé. Dites-lui qu'elle peut en parler à ses parents, à son médecin ou à l'infirmière de l'école. Elle ne doit pas parler de ses règles avec des garçons, des amis occasionnels ou des inconnus. Reportez-vous à l'activité de l'annexe « Parler des règles » pour enseigner les comportements publics/privés.

**Comment rester discrète.** Trouvez des moyens pour que votre fille apporte des serviettes hygiéniques à l'école sans que cela ne se voie. Laissez votre fille vous aider à choisir un contenant attrayant mais pratique pour ses serviettes hygiéniques, qui soit discret mais facile à utiliser. Il peut s'agir par exemple d'un sac spécial, d'un étui ou d'un sac à main qu'elle garde dans son sac à dos, dans son casier ou dans le bureau de l'infirmière de l'école.

## Apprendre à ma fille à prendre soin d'elle-même

- **Essayez d'abord les serviettes hygiéniques.** Nous vous recommandons de commencer par des serviettes hygiéniques et de passer aux tampons si nécessaire. Votre fille peut trouver les tampons plus difficiles à utiliser si elle a des difficultés motrices. Il est également moins évident de savoir quand les tampons doivent être changés. Si le flux devient trop abondant pour que les tampons soient efficaces, demandez au médecin de votre fille de vous proposer d'autres options.
- **Donnez-lui le choix.** Achetez des serviettes hygiéniques de tailles et de types différents avant le début des règles. Avant et après l'achat, parlez des différentes caractéristiques des serviettes, comme les ailettes et l'épaisseur. Laissez votre fille essayer les serviettes et choisir celle qui lui convient le mieux. Après avoir choisi la serviette qui lui plaît, emmenez votre fille faire les courses avec vous et utilisez une carte illustrée pour l'aider à trouver seule la boîte sur l'étagère du magasin et à la placer dans le panier pour l'acheter.
- **Faites une démonstration.** Vous ou d'autres femmes de votre famille pouvez montrer ou modéliser les étapes du port et du changement des serviettes hygiéniques en des étapes courtes et simples.





- **Établissez un calendrier.** Les étapes du changement de serviettes hygiéniques peuvent être indiquées sur un calendrier visuel, un calendrier de poche ou un dossier de salle de bains. Consultez l'annexe « Parler des règles » pour un exemple de calendrier de poche. Cela permet à votre fille d'être plus indépendante et d'intégrer le changement régulier des tampons dans sa routine quotidienne. Lorsque vous établissez un calendrier, pensez aux pauses normales pendant la journée scolaire et à la maison comme des moments propices pour changer les tampons ou les serviettes hygiéniques.
- **Créez un guide visuel.** Vous pouvez marquer les sous-vêtements avec le contour de la serviette hygiénique pour rappeler à votre fille où elle doit la placer.
- **Entraînez votre fille.** Entraînez votre fille à porter des serviettes fines ou des protège-slips avant que votre fille n'ait ses règles pour l'aider à s'habituer à la sensation qu'elles procurent. Les filles souffrant de sensibilités sensorielles peuvent avoir besoin de plus d'entraînement pour se sentir à l'aise. Essayez d'utiliser une minuterie et récompensez-la lorsqu'elle porte la serviette plus longtemps.
- **Facilitez les choses.** Travaillez avec l'enseignant de votre fille pour qu'il lui soit facile de demander une pause toilettes lorsqu'elle a besoin de changer de serviette. Si votre fille est gênée ou a du mal à demander ce dont elle a besoin, remettez à l'enseignant une carte de repérage, un jeton ou planifiez simplement des pauses toilettes régulières au cours de la semaine, afin d'éviter les accidents.
- **Pensez à vous adapter.** Il se peut que votre fille ait du mal à acquérir les compétences motrices nécessaires pour changer de serviette hygiénique, de sous-vêtements ou de vêtements. Des vêtements adaptés peuvent faciliter le changement de serviettes et de sous-vêtements. Demandez à l'ergothérapeute de votre fille de vous donner des idées. Explorez d'autres options de vêtements adaptés en ligne. Vous pouvez peut-être adapter les vêtements vous-même en ajoutant du velcro ou des boutons-pression sur les côtés des sous-vêtements ou en achetant des pantalons à taille élastique. Vous pouvez acheter des serviettes hygiéniques sans emballage difficile à enlever, ou vous pouvez retirer l'emballage et les ranger sans emballage pour que votre fille puisse les utiliser. Vous pouvez également placer des tirettes sur le papier qui recouvre la serviette afin qu'elle soit plus facile à retirer.
- **Aidez-la à être autonome.** Il est important d'aider votre fille à devenir aussi indépendante que possible en ce qui concerne son hygiène. L'utilisation des stratégies ci-dessus peut l'aider à apprendre à gérer ses règles avec moins d'aide. Cependant, les jeunes femmes atteintes de DI/TD ont souvent besoin d'une aide supplémentaire pour ces tâches d'hygiène. Demandez à l'école de votre fille si une assistante ou une infirmière scolaire peut l'aider. Partagez les conseils de cette brochure et ceux que vous développez à la maison avec les autres personnes qui s'occupent de votre fille.

Chaque fois que vous commencez à enseigner l'une de ces méthodes, décomposez-la en étapes courtes et simples. Aidez votre fille à s'exercer et donnez-lui vos impressions. Félicitez-la lorsqu'elle acquiert ces nouvelles compétences ! ■

## L'examen gynécologique

Pour les femmes atteintes d'un handicap, l'examen gynécologique et le contrôle des menstruations peuvent représenter un défi. Dans cette section, vous trouverez des conseils pour préparer votre fille à l'examen. Vous y trouverez également des informations sur la façon de savoir si le contrôle des règles peut être utile et, le cas échéant, comment le choisir.

### Pourquoi ma fille a besoin d'un examen

Selon les directives reconnues, toutes les femmes âgées de 21 ans et plus devraient subir un frottis pour dépister le cancer du col de l'utérus. Ces examens devraient commencer plus tôt pour les femmes qui ont des relations sexuelles. Même si votre fille n'est pas sexuellement active, elle doit consulter un gynécologue pour un dépistage et des soins préventifs. De même, le dépistage du cancer du sein (mammographies) devrait commencer vers l'âge de 40 ans.

L'établissement d'une relation positive avec un gynécologue dès le début permet à votre fille d'avoir accès à des soins de qualité en cas de problème. Des recherches ont montré que les femmes souffrant de déficiences intellectuelles ont 72 % de chances de moins que les femmes qui ne souffrent pas de handicap de faire un frottis et 45 % de chances en moins de passer une mammographie. *Ne laissez pas votre fille être l'une d'elles.* Trouvez un gynécologue qui soit prêt à travailler avec vous et votre fille pour élaborer un plan de prévention personnalisé.

### Lui expliquer à quoi s'attendre lors de l'examen

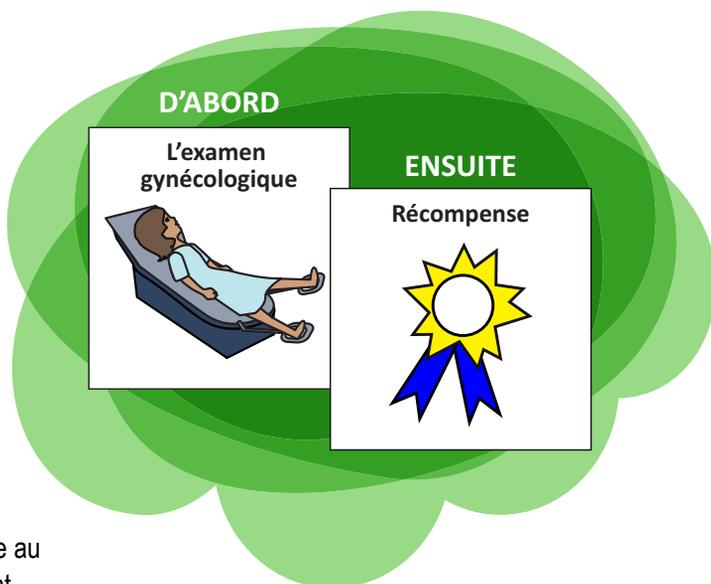
Expliquez à l'avance ce qui se passera lors de la consultation. Il peut être utile que le médecin ou l'infirmière explique chaque étape à votre fille au fur et à mesure que l'examen se déroule (par exemple, « Ensuite, je vais \_\_\_\_\_ »). Une consultation préalable au cabinet avec une visite de la salle d'examen peut également la rassurer.

- Le médecin ou l'infirmière s'assurera que ton corps est en bonne santé. Ils regarderont et toucheront tes parties intimes pendant l'examen. Ils ne toucheront pas tes parties intimes à d'autres moments.
- Tu devras te déshabiller pendant l'examen. Tu devras quitter tes sous-vêtements et ton soutien-gorge. L'infirmière te donnera une chemise à enfiler.
- Tu seras ensuite allongée sur le dos ou sur le côté sur une table d'examen, recouverte d'un drap.
- Le médecin/l'infirmière touchera tes seins, tes aisselles, ton ventre et ton vagin pour s'assurer que tu es en bonne santé.
- Le médecin/l'infirmière devra peut-être introduire un outil, appelé spéculum, dans ton vagin pour en voir l'intérieur. Le spéculum peut être froid et inconfortable, mais reste calme et respire lentement et profondément. Ce sera rapide.
- Tu peux poser toutes les questions que tu veux au médecin ou à l'infirmière au cours de ta consultation.
- Tu pourras te rhabiller après l'examen.



## Préparer ma fille à l'examen

- Montrez à votre fille un schéma illustré de ce qui se passera lors de l'examen. (Voir l'annexe « Parler de l'examen gynécologique » pour un exemple de schéma illustré).
- Aidez votre fille à dresser une liste des questions qu'elle se pose sur la puberté, ses règles ou l'examen.
- Entraînez-vous ou faites un jeu de rôle sur la façon de poser les questions avant la consultation.
- Apportez l'échelle visuelle de la douleur de votre fille à la visite pour qu'elle puisse dire au médecin ou à l'infirmière comment elle se sent.
- Appelez le cabinet à l'avance pour leur faire part des besoins et des préférences de votre fille.
- Si votre fille souffre d'un handicap moteur, vous pouvez lui demander s'il existe un équipement spécial dont elle pourrait avoir besoin. Si votre fille a du mal à s'allonger sur le dos, demandez-lui quelles sont les différentes positions possibles pour l'examen gynécologique. Si le prestataire de soins de votre fille ne connaît pas d'autres positions, demandez à votre ergothérapeute de vous faire des suggestions. Assurez-vous que les membres du personnel du cabinet sont disposés à aider votre fille à s'installer en toute sécurité sur la table d'examen et qu'ils sont en mesure de le faire.
- Vous pouvez discuter avec le médecin de la possibilité d'adapter l'examen aux besoins de votre fille.
  - Demandez-lui quel est le but de chaque procédure et s'il existe des alternatives plus faciles à gérer pour votre fille.
  - Répartissez l'examen sur plusieurs consultations ou demandez du temps supplémentaire si nécessaire.
  - Demandez au médecin ou à l'infirmière de vous rencontrer, vous et votre fille, avant qu'elle n'enlève ses vêtements, au lieu de poser des questions une fois qu'elle est en chemise.
  - Demandez au médecin ou à l'infirmière de réfléchir à des moyens de réduire au maximum le temps passé sur la table.



## Aider ma fille à se sentir plus détendue

- Apportez quelque chose de relaxant ou de distrayant à l'examen, comme de la musique, un appareil portable (tablette électronique, téléphone, jeu) ou un livre que votre fille aime.
- Entraînez-vous à la relaxation avant l'examen et apportez des images pour l'aider à faire l'exercice de relaxation.
- Demandez à votre médecin s'il existe des médicaments qui pourraient aider votre fille à se détendre pendant l'examen.
- Demandez à votre médecin s'il est possible d'administrer un sédatif à votre fille pour l'examen si les autres stratégies ne fonctionnent pas pour elle.
- Prévoyez quelque chose de spécial pour vous et votre fille après la visite. Laissez-la choisir une activité qu'elle aime ou une friandise spéciale, et parlez-en avant et pendant la consultation. Utilisez un support visuel, tel qu'un tableau « d'abord/ensuite », pour lui rappeler ce qui se passera après la visite.

## Contrôler les règles

Vous ne pensez peut-être pas que votre fille a besoin d'un moyen de contraception, mais les femmes l'utilisent pour de nombreuses raisons. Évidemment, cela permet d'éviter une grossesse. Cependant, cela permet également de contrôler les saignements menstruels, qui peuvent être abondants, douloureux ou irréguliers. Les femmes sont parfois obligées d'utiliser un moyen de contraception si elles prennent des médicaments (comme des médicaments contre l'épilepsie) qui pourraient nuire à leur bébé si elles tombaient enceintes.

Si votre fille a des saignements abondants et des douleurs pendant ses règles, les médicaments contraceptifs peuvent la soulager. Certaines options peuvent rendre le flux plus léger, tandis que d'autres options peuvent arrêter complètement les règles. Les médecins prescrivent également des médicaments contraceptifs pour traiter des affections douloureuses telles que l'endométriose ou pour aider à contrôler une acné sévère.

Pour choisir la meilleure méthode menstruelle et contraceptive pour votre fille, incluez-la autant que possible dans le choix. **Discutez avec son médecin/infirmière de la façon de l'utiliser, de ses effets secondaires et des risques éventuels.**

## Les moyens de contraception pour ma fille

### Pilules contraceptives :

- Elles peuvent prévenir la grossesse et contrôler les saignements.
- Elles doivent être prises tous les jours.
- Si votre fille a une mobilité réduite, il est important de savoir que ces pilules peuvent provoquer des caillots sanguins. Vous devriez en parler au médecin de votre fille.
- Certaines pilules limitent les règles à quatre fois par an ou moins.
- Les pilules n'ont pas toutes le même effet sur les hormones. Il se peut que votre fille doive essayer plusieurs types de pilules avant de trouver celle qui lui convient le mieux.

### La piqûre contraceptive :

- La piqûre contient une hormone et est administrée tous les trois mois.
- Elle permet d'alléger les règles au fil du temps.
- Pensez à la façon dont votre fille tolère les piqûres avant de choisir cette méthode.
- Le médicament restera dans le corps de votre fille pendant environ trois mois ; demandez-donc au médecin ou à l'infirmière ce qui peut être fait si votre fille ne réagit pas bien au médicament.
- La prise de poids est un effet secondaire possible dont vous devriez discuter avec le médecin.

### Les patchs transdermiques :

- Un patch est placé sur la peau et porté pendant trois semaines. Il est ensuite retiré pendant une semaine afin que votre fille puisse avoir ses règles.
- Il arrive que le patch tombe trop tôt ou provoque une irritation de la peau.
- Si votre fille a des sensibilités sensorielles, il se peut qu'elle n'aime pas la sensation du patch sur sa peau.
- Si votre fille a des sensibilités sensorielles, il se peut qu'elle n'aime pas la sensation du patch sur sa peau.

**Implant contraceptif :**

- Un bâtonnet contenant un médicament peut être inséré dans le bras sous la peau par un prestataire de soins de santé.
- Le bâtonnet est en plastique, de la taille d'une allumette.
- L'insertion prend environ une minute. Le retrait prend environ trois minutes.
- Ce bâtonnet libère un médicament qui empêche la grossesse et contrôle les saignements au fil du temps.
- Cette méthode dure jusqu'à trois ans mais peut être retirée à tout moment.

**Dispositif intra-utérin :**

- Un dispositif intra-utérin (DIU) est placé dans le vagin par un professionnel de santé.
- La pose peut être douloureuse pour certaines femmes qui n'ont jamais eu d'accouchement par voie vaginale.
- L'efficacité du DIU dure au moins 5 ans et jusqu'à 10 ans selon le type.
- Un DIU peut rendre le flux plus léger au fil du temps et réduire les règles douloureuses. Certaines femmes ont des pertes irrégulières. Parlez au médecin ou à l'infirmière de votre fille des effets secondaires possibles. ■



Une annexe et des supports  
visuels sont disponibles en  
ligne à l'adresse

[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

## Organisations

Vanderbilt Kennedy Center:

[vkc.vumc.org](http://vkc.vumc.org)

Autism Society of America:

[autismsociety.org](http://autismsociety.org)

Autism Speaks:

[autismspeaks.org](http://autismspeaks.org)

Easter Seals:

[easterseals.com](http://easterseals.com)

National Down Syndrome Society:

[ndss.org](http://ndss.org)

National Parent Technical Assistance Center:

[parentcenterhub.org](http://parentcenterhub.org)

American Society for Deaf Children:

[deafchildren.org](http://deafchildren.org)

United Cerebral Palsy:

[ucp.org](http://ucp.org)

## Ressources de supports visuels

<http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>

[do2learn.com](http://do2learn.com)

## Sites internet

National Dissemination Center for Children with Disabilities. *Éducation sexuelle pour les enfants et les jeunes souffrant d'un handicap*. Disponible sur le site [parentcenterhub.org/sexed/](http://parentcenterhub.org/sexed/)

Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center (Centre national de prévention des brimades de la Coalition pour la défense des droits de l'éducation) : [pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp](http://pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp)

[autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism](http://autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism)

[vkc.vumc.org/oral-health-tips](http://vkc.vumc.org/oral-health-tips)

[kidshealth.org/teen/sexual\\_health/girls/menstruation.html](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/menstruation.html)

[kidshealth.org/teen/sexual\\_health/#cat20015](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015)

## Histoires sociales - Informations et exemples

Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

[carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/](http://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/)

[bbbautism.com/pdf/article\\_27\\_Social\\_Stories.pdf](http://bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf)

## Bücher

Jukes, M., (1998). *Growing up: It's a girl thing: Straight talk about first bras, first periods, and your body changing*. New York: Borzoi Book Publisher.

Schaefer, V. (1998). *Care and keeping of you: Body book for girls*. American Girl Library (Middleton, WI) Pleasant Company Publications.

Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.

Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. [tasksgalore.com](http://tasksgalore.com)

Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.

Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. [socialskillstrainingproject.com/books](http://socialskillstrainingproject.com/books)

Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

Cette publication a été élaborée et rédigée par les stagiaires à long terme du programme Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) : Amy Weitlauf, PhD ; Stormi White, PsyD ; Olivia Yancey, MDE ; Caitlin Nicholl Rissler, MSN ; Elizabeth Harland, étudiante en doctorat d'audiologie ; Cong Van Tran, PhD ; et les membres de la faculté LEND Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, infirmière pédiatrique praticienne, division de la médecine du développement, et Cassandra Newsom, PsyD, professeur adjoint de pédiatrie, division de la médecine du développement, directrice de l'éducation psychologique, de l'institut de traitement et de recherche pour les troubles du spectre autistique (TRIAD)/ Vanderbilt Kennedy Center. Elle a été éditée, conçue et produite par l'équipe de communication et de graphisme du Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA ; Jan Rosemergy, PhD ; Courtney Taylor, MDiv) avec le soutien du Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS ; Evon Lee, PhD ; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Nous sommes reconnaissants à de nombreuses personnes, dont les professeurs de TRIAD et les membres de la Société de l'autisme du Middle Tennessee, pour leur révision et leurs suggestions.

Tous les textes et illustrations sont protégés par les droits d'auteur du Vanderbilt Kennedy Center et ne peuvent être utilisés dans un autre contexte sans l'autorisation écrite du Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vumc.org, 615 322 8240). Cette publication peut être distribuée telle quelle ou gratuitement.

---

*Ce projet est soutenu par l'Administration des ressources et services de santé (Health Resources and Services Administration, HRSA) du ministère américain de la Santé et des services sociaux (Department of Health and Human Services, HHS) sous le numéro de subvention T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Les informations, le contenu et les conclusions sont ceux des auteurs et ne doivent pas être interprétés comme la position officielle ou la politique de la HRSA, du HHS ou du gouvernement américain, ni en déduire un quelconque soutien de leur part. Photo de couverture et illustrations en haut de la page 1 ©istockphoto.com*

