

# **Carnet de vie**

Cahier d'activités destiné aux  
jeunes ayant un trouble du  
spectre de l'autisme (TSA)  
et/ou une déficience  
intellectuelle (DI)

**Ali Karam Zadeh & Marie Astride Guerrier**

Copyright © 2012 Ali Karam Zadeh et Marie Astride Guerrier

Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-424-0458-1

**Auteurs: Ali Karam Zadeh & Marie Astride Guerrier**

Tous les droits de reproduction, d'adaptation ou de traduction réservés pour tous pays.

Dépôt légal : décembre 2023

ISBN version imprimée : 979-10-424-0458-1

Achevé d'imprimerie en France

Dessin : Cassandra Rivet-Therrien

Pictogrammes: Alissa Eva Guerrier

Photos: Ali Karam Zadeh

Mise en page : Ali Karam Zadeh

### **Mise en garde**

Les pictogrammes et les photos utilisés dans ce livre sont la propriété de ses auteurs.  
Tout usage en dehors du contexte d'apprentissage nécessite une autorisation préalable.

## TABLE DES MATIERES

<b>Préface .....</b>	<b>11</b>
<b>Avant-propos .....</b>	<b>12</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>13</b>
• Qu'est-ce que c'est le <i>Carnet de vie</i> ? .....	13
• Pourquoi le <i>Carnet de vie</i> ? .....	13
• Comment réaliser les activités proposées dans le <i>Carnet de vie</i> ? .....	13
• Préalable à la réalisation du <i>Carnet de vie</i> .....	14
• Sensibilisation du jeune à la réalisation des activités.....	17
 <b>Partie 1 .....</b>	 <b>19</b>
 <b>Chapitre 1: Moi .....</b>	 <b>21</b>
1.1 C'est toi .....	23
1.2 C'est David .....	24
1.3 Montre-moi David .....	24
1.4 Trouve David .....	25
1.5 Où est David? .....	26
1.6 Apparier les photos .....	27
1.7 Exercice .....	29
 <b>Chapitre 2: Ma famille .....</b>	 <b>34</b>
2.1 Donne-le à... .....	35
2.2 Ma famille .....	37
2.3 C'est qui? .....	38
2.4 Montre papa/maman .....	39
2.5 C'est papa/maman .....	41
2.6 Exercice .....	42
 <b>Chapitre 3: Mes amis .....</b>	 <b>45</b>
3.1 Je salue mon ami .....	47
3.2 Donne l'objet à... .....	48
Niveau 1 .....	48

Niveau 2 .....	49
Niveau 3 .....	50
Niveau 4 .....	51
Niveau 5 .....	55
3.3 Activités avec des photos .....	58
Activité 1: montre-moi... .....	58
Activité 2: c'est qui? .....	59
Activité 3: nommer... .....	60
Activité 4: apparier les photos.....	61
Activité 5: associer les photos aux noms .....	62
Activité 6: choisir son ami .....	63
Activité 7: mon ami, mon animal .....	66
<b>Chapitre 4: Mes intérêts .....</b>	<b>69</b>
4.1 L'alimentation .....	70
4.2 La période du repas .....	74
1. Scénario individualisé .....	78
2. Laver les mains .....	79
3. Vidéo .....	80
4. Ma responsabilité.....	81
5. Que faire après avoir mangé? .....	82
4.3 Le système de bol adapté .....	83
4.4 Le système de division .....	85
4.5 Exercices .....	88
Activité 1: circulaire .....	88
Activité 2: séparer les fruits des légumes .....	90
Activité 3: trouve les fruits .....	91
Activité 4: apparier les images .....	92
Activité 5: associer les images similaires .....	93
Activité 6: associer les images au mot correspondant .....	94
<b>Chapitre 5: Mes émotions .....</b>	<b>95</b>
5.1 La reconnaissance des émotions.....	96
1. Mes émotions .....	98

2. Comment je me sens? .....	99
3. Je suis content/fâché .....	100
4. Thermomètre des émotions .....	101
5. Exercice .....	102
6. Bande imagée personnalisée .....	104
5.2 La gestion des émotions .....	105
1. Je gère mes émotions .....	106
2. Je connais mes émotions .....	107
3. Être fâché.....	110
5.3 La reconnaissance des émotions des autres .....	112
Je suis content ou fâché? .....	113
Maman est-elle contente ou fâchée? .....	114
5.4 Exercices .....	115
<b>Partie 2 .....</b>	<b>119</b>
<b>Chapitre 1: Dans la vie quotidienne .....</b>	<b>121</b>
1.1 Les inconnus .....	123
1.2 Les connaissances .....	126
1.3 Les amis .....	129
1.4 La famille .....	132
1.5 L'amoureux(euse) .....	135
1.6 Exercices .....	138
1. Pratiquer en famille .....	138
2. Apprendre à garder une distance raisonnable avec les gens .....	138
3. Répétez les apprentissages .....	140
<b>Chapitre 2: Dans la rue .....</b>	<b>144</b>
2.1 Marcher à l'extérieur.....	144
2.2 Traverser la rue .....	148
<b>Chapitre 3: Au supermarché.....</b>	<b>151</b>
3.1 Sensibilisation à l'activité .....	152

3.2 Processus de l'épicerie Scénarios de l'épicerie .....	154
Scénario de l'épicerie .....	155
Comportements attendus à l'épicerie .....	156
Bande imagée avec la récompense .....	157
Bande imagée personnalisée .....	158
Faire des choix .....	159
3.3 Exercices .....	161
Activité d'appariement d'images .....	161
Activité d'association d'images .....	162
Activité d'association de mots et d'images .....	163
Activité de reconnaissance de certains aliments .....	164
<b>Chapitre 4: Les invités à la maison.....</b>	<b>166</b>
4.1 Sensibilisation à l'activité .....	167
4.2 Déroulement de l'activité .....	170
4.3 Exercice .....	173
<b>Chapitre 5: Déménagement .....</b>	<b>174</b>
5.1 Les points importants à retenir .....	174
5.2 Les étapes du déménagement .....	175
Nous déménageons .....	176
Nous mettons nos objets dans les boîtes.....	177
Tu vides ta chambre.....	178
Nous mettons les boîtes dans le camion .....	179
Tu vides tes boîtes dans ta nouvelle chambre .....	180
Tu ranges ta nouvelle chambre .....	181
<b>Chapitre 6: Les saisons/l'habillage .....</b>	<b>183</b>
6.1 Je connais les saisons .....	183
Modèle de scénarios .....	184
Exercice.....	186
6.2 Les vêtements appropriés à la saison .....	187
Hiver .....	188

Automne.....	189
Printemps .....	190
Été .....	191
6.3 Activités académiques .....	192
Paier des images .....	193
Relier des images aux événements correspondants.....	194
Relier des images aux mots correspondants.....	195
Relier les mots qui sont pareils .....	196
Écrire des mots .....	197
<b>Chapitre 7: Horticulture .....</b>	<b>198</b>
7.1 Matériel nécessaire .....	201
7.2 Étapes du déroulement de l'activité .....	202
Présentation du projet.....	202
Remplir le pot.....	204
Planter.....	208
Arroser.....	209
Récolter .....	211
Consommer .....	213
<b>Conclusion .....</b>	<b>214</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>215</b>
<b>Annexe 1: Banque des pictogrammes .....</b>	<b>216</b>
Les animaux et les objets .....	217
La circulation .....	218
Le déménagement.....	218
Les émotions .....	219
Les invités à la maison .....	219
Le lavage des mains .....	220
Les nourritures.....	220



Les personnages .....	220
Les actions .....	221
Les saisons et l'habillage .....	222
<b>Annexe 2: Scénarios sociaux .....</b>	<b>223</b>
Je me présente .....	224
Mon dessin .....	225
Ma famille .....	226
Scénario d'amitié .....	227
Mes intérêts .....	228
Dîner .....	229
Laver les mains .....	230
Mes responsabilités .....	231
Mes émotions 1 .....	232
Mes émotions 2 .....	233
Mes émotions 3 .....	234
Mes émotions 4 .....	235
Mes émotions 5 .....	236
Mes émotions 6 .....	237
Dans la famille .....	238
La distance sociale 1 .....	239
La distance sociale 2 .....	240
Traverser la rue .....	241
Scénario de l'épicerie .....	242
Les invités à la maison 1 .....	243
Les invités à la maison 2 .....	244
Les étapes de déménagement .....	245
Les saisons 1 .....	246
Les saisons 2 .....	247
<b>Bibliographie .....</b>	<b>248</b>
<b>Biographie des auteurs .....</b>	<b>249</b>

## REMERCIEMENTS

Nous remercions les ami(e)s, les collègues et les professionnels en éducation pour leurs conseils et leurs rétroactions qui nous ont aidés à mieux développer ce livre.

Nous remercions particulièrement **Marylène Caron**, enseignante en adaptation scolaire, pour la relecture, ses rétroactions et la rédaction de la préface de ce livre.

## **Préface**

*Quel merveilleux document « clés en main » pour faire progresser des jeunes avec de très grands défis !  
Cet ouvrage est un guide simple et concret, idéal pour ceux qui œuvrent auprès de ces êtres fabuleux, afin  
de les emmener vers l'acquisition d'habiletés sociales, une plus grande connaissance de soi et une  
meilleure compréhension de leur réalité.*

*Marylène Caron*

## Avant-propos

*Carnet de vie est un cahier d'activités destiné aux jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et/ou une déficience intellectuelle (DI). Ce cahier est un concept d'apprentissage adapté que j'ai développé au fil des ans en collaboration avec ma collègue Marie Astride Guerrier. Je travaille sur ce concept depuis plusieurs années en vue d'élaborer une trousse d'activités adaptées s'adressant à l'ensemble des jeunes ayant une déficience intellectuelle afin qu'ils puissent faire des activités académiques variées et s'épanouir selon les besoins de chacun d'eux. Au cours de ma longue carrière comme enseignant en adaptation scolaire, j'ai remarqué qu'il y a un grand manque en ce qui concerne les ressources d'apprentissage s'adressant aux jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme doublé d'une déficience intellectuelle. J'ai senti ce manque surtout au début de ma carrière d'enseignant dans une classe avec les élèves ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA), une déficience intellectuelle et des difficultés de comportement. Je me sentais démuni face au défi de la gestion de ma classe et je ne savais pas comment mettre en place des activités académiques qui répondent aux besoins de mes élèves. Je passais beaucoup de temps à chercher des activités adaptées pour eux. L'évaluation des élèves et la progression de leur apprentissage étaient aussi une tâche difficile à réaliser. Finalement, je me suis rendu compte que je devais créer moi-même mes activités et les adapter à chaque élève de ma classe, car les niveaux de compréhension et de concentration de mes élèves étaient très variés et ils ne pouvaient pas tous suivre les mêmes activités. J'avais l'impression que mes journées de travail ne finissaient plus et je passais mes fins de semaine à faire des tâches et des projets adaptés pour mes élèves. Finalement, j'ai réussi à rassembler mes activités dans un cahier d'apprentissage. Ce qui a grandement facilité ma tâche d'enseignement. J'ai réussi également à capter l'attention de mes élèves et à les encourager à participer aux activités académiques de façon constante et progressive. Je remarque, aujourd'hui encore, les difficultés des enseignants qui commencent leur carrière à trouver des activités adaptées pour leurs élèves. Parfois même, je rencontre des parents qui aimeraient contribuer au développement académique de leurs jeunes à la maison, mais ils ne trouvent pas les ressources ou un modèle de référence pour savoir par où commencer et comment procéder pour un apprentissage progressif répondant aux besoins de leurs enfants. Ce sont les raisons pour lesquelles j'ai décidé de développer ce cahier d'apprentissage thématique intitulé *Carnet de vie*. Il comporte une partie des activités que j'ai créées et développées pendant plusieurs années. Je souhaite du succès et de la réussite à tous les jeunes ayant un TSA ou une DI qui réaliseront les activités présentées dans ce livre. Ali Karam Zadeh (enseignant)*

## **Introduction**

### **Qu'est-ce que c'est le *Carnet de vie*?**

Le *Carnet de vie* est un cahier d'activités s'adressant aux élèves ayant une déficience intellectuelle (DI) et/ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Il propose des activités thématiques et détaillées qui faciliteront la tâche des parents ou des intervenants scolaires en ce qui concerne la réalisation d'activités d'apprentissage en vue de l'épanouissement de ces jeunes.

Le *Carnet de vie* est un outil concret abordant divers thèmes de la vie quotidienne d'un jeune. Les activités académiques proposées dans ce livre sont composées d'images, de photos, de dessins, de mots simples et de scénarios sociaux. Elles ont pour objectif de permettre à un jeune ayant une déficience intellectuelle (DI) et/ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) de construire graduellement, avec l'aide de ses parents ou de ses intervenants scolaires, un outil concret pour mieux développer sa connaissance de soi, acquérir des habiletés pour l'aider à mieux contrôler ses émotions et à développer plusieurs compétences nécessaires pour une intégration sociale maximale.

### **Pourquoi ce cahier d'activités?**

Faire des activités avec un jeune ayant une déficience intellectuelle et/ou un TSA n'est pas toujours une tâche facile ni pour les parents ni pour les intervenants scolaires. La majorité de ces parents traversent des moments difficiles et stressants durant le développement de leur enfant. La situation est aussi difficile dans le milieu scolaire où les intervenants essaient de trouver des activités adaptées aux besoins et aux capacités intellectuelles de ces jeunes. Alors, le *Carnet de vie* propose un modèle d'activités adaptées pour soutenir les parents et les intervenants dans l'apprentissage des enfants ayant une déficience intellectuelle avec ou sans TSA.

### **Comment réaliser les activités de ce cahier?**

Ce cahier propose deux types d'activités:

1. Les activités proposées dans la première partie du livre mettent l'accent sur le vécu du jeune de manière positive et constructive. Elles visent à l'aider à mieux se connaître. Les parents et les intervenants qui accompagneront les jeunes dans la réalisation de ces activités acquerront aussi une meilleure connaissance d'eux. Ces tâches aideront éventuellement à faire baisser leur niveau d'anxiété. Idéalement, ces activités devraient être réalisées dans l'ordre de leur présentation dans

le livre. Ainsi, nous nous assurons de susciter l'intérêt de l'enfant et de garder sa motivation pour pouvoir arriver au résultat escompté.

2. Les activités académiques qui sont proposées dans la deuxième partie de ce livre seront thématiques et simples. Elles pourront facilement être adaptées au niveau de compréhension de chaque jeune. Ces activités pourront être réalisées sans ordre de priorité et selon les intérêts et les besoins de chaque enfant. Elles donneront également des idées et des outils pour construire d'autres activités variées et simples.

### **Matériel nécessaire pour la réalisation des activités**

Un **cartable**, du papier, des crayons de couleur, des ciseaux, de la colle, de la peinture. C'est à peu près tout ce qu'il faut pour réaliser ce carnet d'apprentissage individualisé. Il est important de préparer une trousse de matériel déjà personnalisée pour chaque jeune avant de commencer la réalisation des activités. Cette trousse doit être adaptée aux besoins de chacun d'eux et selon leur capacité à manipuler et à utiliser les objets. Il est aussi important de préparer les activités à l'avance et de les placer dans cette trousse avant chaque atelier. Le **cartable d'activités (Carnet de vie)** doit être mis à la disposition du jeune en tout temps. Si les activités se réalisent en mode électronique, sur un ordinateur ou une tablette, assurez-vous que le jeune a accès à ces outils régulièrement.

### **Préalable à la réalisation du *Carnet de vie***









Pour travailler avec les jeunes ayant un TSA, l'encadrement est très important. Pour réussir l'activité, il est primordial de lui présenter un horaire visuel qui suscite son intérêt, en débutant avec une activité qui l'intéresse avant de le solliciter pour travailler. Il est aussi très fortement suggéré de terminer la séquence avec une activité que le jeune aime en attendant que les ateliers du *Carnet de vie* deviennent aussi intéressants pour lui.

Exemple d'une bande imagée pour inviter le jeune à travailler:



Comme vous pouvez le constater dans ce modèle, nous présentons une bande imagée à l'élève qui lui montre les consignes pendant l'atelier. Celle-ci est l'étape la plus importante dans la réalisation des ateliers avec un jeune ayant un TSA. Il est aussi important de préciser la durée de chaque activité proposée avec une minuterie ou un sablier selon la capacité de compréhension du jeune.

Exemple de la gestion du temps pour notre horaire modèle :

 <p>Jouer</p>	 <p>10 minutes</p>
 <p>Travailler</p>	 <p>5 minutes</p>
 <p>Ordinateur</p>	 <p>10 minutes</p>
 <p>Jouer</p>	 <p>5 minutes</p>

Dans cet horaire modèle, nous avons mis l'accent sur les activités de loisir que le jeune aime le plus. Nous invitons le jeune à jouer avec nous pour un temps limité avant de lui demander de participer à une activité académique. En même temps, dans cet horaire modèle, nous offrons à l'élève une période d'ordinateur et de jeu après son travail comme activité de récompense. Nous adaptons notre horaire aux besoins et à la capacité de chaque jeune. Alors, pour certains, le temps de travail peut être plus long tandis que les périodes de jeu peuvent être raccourcies. Un horaire simple et répétitif favorise la collaboration et la participation active de l'enfant.



### **Sensibilisation du jeune à la réalisation de son cartable d'apprentissage (Carnet de vie)**

La sensibilisation de l'élève au projet est une étape importante qui permet à l'enseignant d'évaluer son intérêt, d'ajuster le projet à ses besoins et de susciter chez lui l'enthousiasme pour sa réalisation. Ce n'est pas une étape d'apprentissage, donc il doit se faire à travers les jeux ou autres activités, sans contraintes. Cette période pour un jeune ayant un TSA avec une déficience intellectuelle pourrait être plus ou moins longue. Alors, il est **très important** de prendre le temps nécessaire pour lui présenter le matériel. Il faut lui laisser le temps de tout manipuler. De plus, renforcez-le positivement après chaque bon geste.

Vous pouvez commencer l'activité avec de la musique en lui faisant écouter sa chanson ou son émission préférée pendant un temps limité (par une minuterie ou un sablier). Vous pouvez lui faire écouter la chanson plusieurs fois s'il le faut. Avec le temps, il se familiarisera avec l'activité et, à un moment donné, il sera en mesure d'y participer de son propre gré et avec enthousiasme.

**Pour commencer la réalisation du Carnet de vie, vous montrez au jeune un cartable sur lequel sont apposés sa photo et son nom. Idéalement, ce cartable doit être à sa disposition en tout temps. Dans le milieu scolaire, le *Carnet de vie* peut être réalisé également sur un ordinateur, une tablette électronique ou le tableau blanc interactif selon l'intérêt et la capacité du jeune à utiliser ces outils technologiques.**

## Notez bien

- Pour travailler avec un jeune ayant un TSA avec une déficience intellectuelle, il vaut mieux éviter, autant que possible, d'avoir un coin dédié exclusivement au travail individuel dans la classe. C'est-à-dire, on s'abstient de réserver un coin avec un bureau autour duquel s'assoient l'élève et l'intervenant pour une séance d'apprentissage. Ce n'est surtout pas conseillé pour un jeune hyperactif qui n'arrive pas à rester assis pendant deux minutes et qui a de la difficulté à se concentrer à la tâche. Ce n'est pas la meilleure façon de susciter l'intérêt du jeune et d'avoir sa collaboration. L'expérience nous a démontré que l'approche « *Phénix-TSA* »<sup>1</sup> donne de meilleurs résultats à moyen et à long terme, car elle favorise l'autodétermination chez le jeune et lui offre diverses occasions de vivre des expériences sociales enrichissantes. Nous recommandons cette approche pour la réalisation et la réussite de ce cahier d'apprentissage.
- La majorité des activités proposées dans ce cahier pourront également être réalisées à la maison avec le support à distance des intervenants scolaires, en « classe virtuelle ». Pour la réussite de ce projet en classe virtuelle, l'accompagnement du jeune par ses parents est nécessaire.

Bonne chance et bon travail!

---

<sup>1</sup> Ali Karam Zadeh, Marie Astride Guerrier et Roxane Séguin-Leblanc, *Approche Phénix-TSA*, Montréal, Québec, Canada, 2022.  
[www.phenixtsa.com](http://www.phenixtsa.com), [www.livredevie.net](http://www.livredevie.net)

Carnet de vie

# Carnet de vie

## Partie 1



Cette première partie du Carnet de vie propose plusieurs activités et des scénarios autour des thèmes suivants:

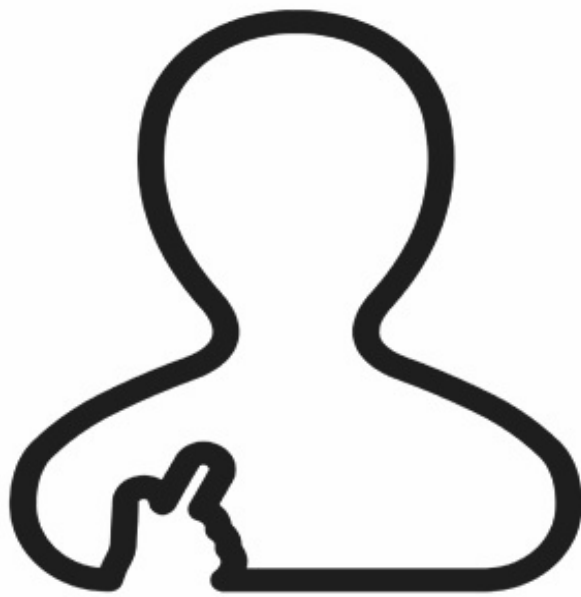
- moi;
- ma famille;
- mes amis;
- mes intérêts;
- mes émotions.

L'ensemble des activités proposées dans cette partie vise une sensibilisation et, peut-être, une réponse à l'importante question « **Qui suis-je?** ». Ces activités devront se réaliser dans l'ordre de leur présentation.

## Chapitre 1

### 1.1 C'EST MOI

**Qui suis-je?**



Ce premier chapitre de la partie 1 de ce livre est consacré à la **connaissance de soi**. Il propose plusieurs activités académiques autour du terme « moi » s'adressant aux jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et/ou une déficience intellectuelle (DI).

« *Moi* » est une activité très simple réalisée avec des photos du jeune. Au cours de cette activité, le jeune construit son propre album photo. Il est important de prendre le temps nécessaire pour réaliser cette activité avec lui. Elle est très simple, mais c'est une étape importante qu'il faut répéter plusieurs fois avant de commencer d'autres activités. Cet atelier met en avant la photo du jeune et son prénom. **C'est lui qui est au centre de l'activité.**

Pour certains jeunes ayant un TSA avec une déficience intellectuelle, reconnaître sa propre photo en l'associant à leur propre visage n'est pas toujours une tâche facile. Pour y arriver, la répétition et la pratique sont les principales clés.

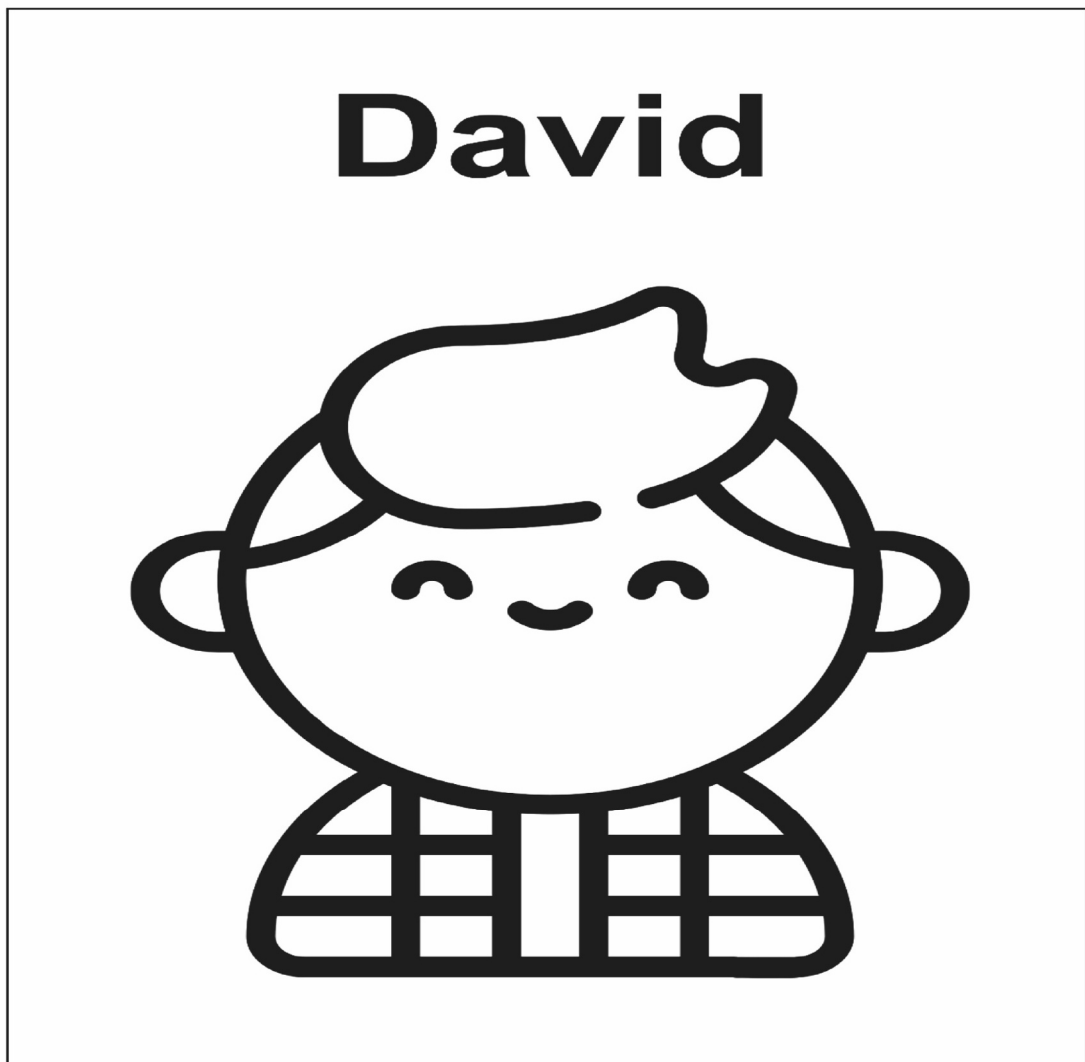
Il y a différentes façons de travailler cette notion avec le jeune. Nous conseillons de toujours commencer par une activité simple et graduellement augmenter les exigences.

Ce chapitre présente plusieurs activités modèles qui peuvent être facilement adaptées à la capacité cognitive de chaque jeune. Ces activités visent les objectifs suivants:

1. connaître son nom;
2. connaître sa photo;
3. se reconnaître parmi les autres;
4. se présenter;
5. dire son nom;
6. écrire son nom.

### 1.1. C'est toi

Considérons un jeune nommé David : montrez-lui sa photo et pointez votre doigt en sa direction pour signifier que c'est lui sur la photo. Vous pouvez aussi ajouter le signe qui veut dire « pareil » en joignant vos deux index. Ensuite, montrez-lui la même photo et demandez-lui à chaque fois de se pointer (pour un jeune non verbal) ou faites le même exercice avec la photo en disant son nom et en lui demandant de prononcer son nom aussi, dans ce cas, *David* (pour un jeune verbal). Même si l'enfant est non verbal, prononcez toujours son nom avec la photo. En général, l'enfant répond ou réagit lorsqu'il entend son nom. L'association entre sa photo et son nom lui permettra de saisir le lien entre l'image et son nom, par conséquent, l'association entre sa photo et « lui-même ». Donc, vous lui direz, en pointant la photo : *C'est David* ou vous lui demanderez de vous donner la photo en disant, *donne-moi David*.



## 1.2 C'est David

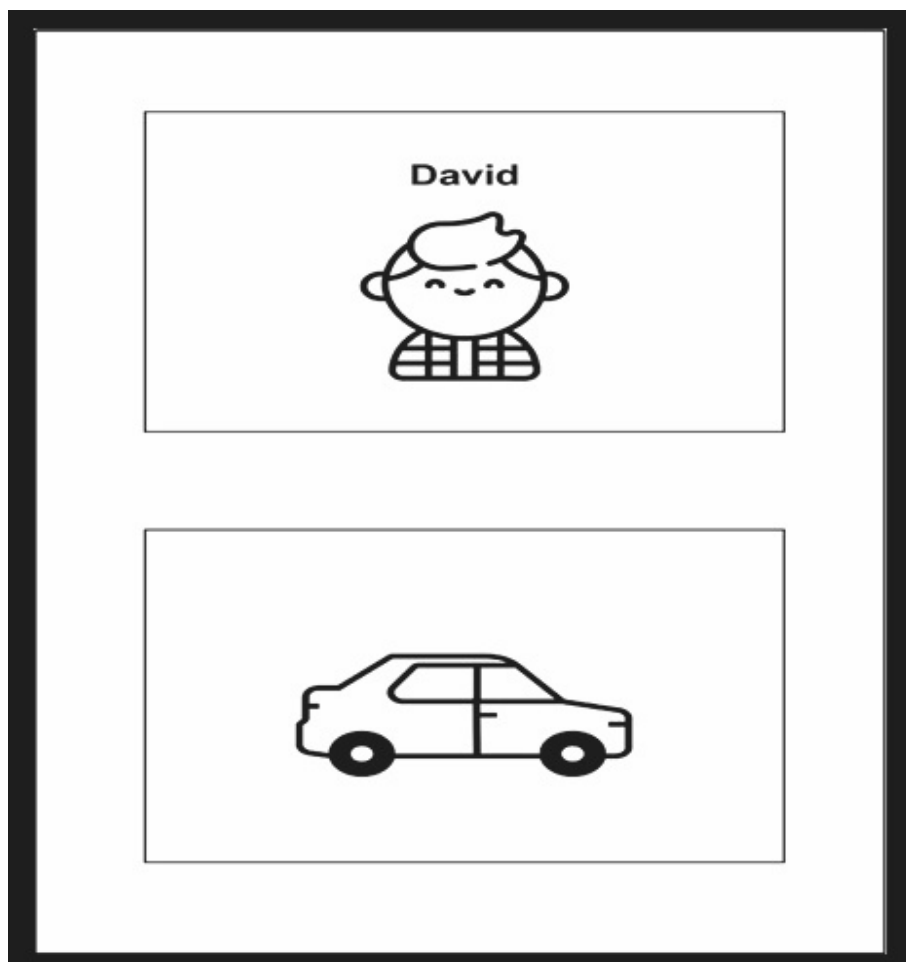
L'exercice peut se répéter exactement de la même façon en utilisant des photos différentes de lui-même. Cela aidera à renforcer le lien établi entre sa photo et sa personne.

## 1.3 Montre-moi David

La discrimination entre sa photo et la photo d'un objet (**pour les jeunes avec une déficience profonde**).

*Donne-moi David*

Donne-moi David, en lui présentant sa photo et un objet ou sa photo et l'image d'un objet.





#### 1.4 Trove David

Reconnaître sa photo parmi les photos d'autres personnes.

Placez deux, trois ou quatre photos devant lui et dites: *cherche David*.

