



- B** BONTÉ et DOUCEUR envers vous dans votre rôle de parent et faites confiance à votre PROPRE INSTINCT et à votre compréhension de ses besoins.
- I** Informez-vous sur les défis de votre enfant, mais assurez-vous de mettre davantage votre énergie sur ÊTRE avec votre enfant plutôt que de vous submerger d'informations qui parfois ne font qu'accroître les inquiétudes.
- E** Enrayer votre CULPABILITÉ. Tous les parents ont de BONNES INTENTIONS et vous faites de votre MIEUX. Permettez-vous de faire le DEUIL de l'enfant dont vous avez rêvé.
- N** N'oubliez jamais de prendre SOIN DE VOUS. Vous êtes votre PROPRE outil d'intervention et l'EXPERT de votre enfant donc assurez-vous d'en prendre soin.
- V** VERBALISER VOS ÉMOTIONS : Avoir un enfant avec des besoins différents peut parfois amener son lot d'émotions bouleversantes. Il est important de vous accorder l'ESPACE pour en parler avec votre partenaire afin de favoriser l'ACCEPTATION du diagnostic, mais aussi afin de vous AIDER À REBONDIR par la suite.
- E** ENSEIGNEMENT : Expliquer à votre entourage, lorsque vous vous sentez prêt, les défis de votre enfant ou ses besoins plus complexes afin de nourrir la tolérance. Il est très important d'éviter l'isolement et de maximiser le SOUTIEN SOCIAL.
- I** INDIFFÉRENCE face aux commentaires des autres. Apprenez à adopter l'ATTITUDE DU BOUCLIER. Entourez-vous des gens qui vous font sentir bien. Apprenez des petites phrases clés pour vous sortir des questions embarrassantes comme : Mon enfant est UNIQUE plutôt que différent, chaque enfant évolue à son rythme etc.
- L** LIMITER les situations stressantes au quotidien pour favoriser le développement de votre enfant et pour vous aider à être plus CALME ET DISPONIBLE.
- L** LÂCHEZ PRISE sur son AVENIR et concentrez-vous sur comment vous pouvez l'accompagner dans le ICI et MAINTENANT pour favoriser son PLEIN POTENTIEL.
- A** Ayez en tête des histoires de RÉSILIENCE d'enfants qui ont su REBONDIR malgré leurs difficultés et partagez-les avec votre enfant. Dressez-vous une LISTE d'exemples positifs pour vous aider à CROIRE en lui et VISUALISER POSITIVEMENT SON FUTUR. Aidez-le à voir que ses défis font de lui aussi un être UNIQUE.
- N** Nourrissez des PENSÉES AIDANTES face à son futur. Croyez en ses FORCES pour le développement de son PLEIN POTENTIEL.
- C** Centrez-vous sur ses BESOINS SPÉCIFIQUES plutôt que sur son diagnostic, car celui-ci n'est qu'une facette de son identité et sa personnalité.
- E** Entourez-vous de PROFESSIONNELS QUALIFIÉS afin de ventiler ce que les défis de votre enfant éveillent chez vous afin d'éviter de projeter vos peurs sur lui.



Une recette gagnante

pour favoriser l'harmonie familiale et la résilience avec un enfant ayant des besoins différents!

- Une tonne de TEMPS DE QUALITÉ en famille. Idéalement, au moins un temps de 10 minutes par jour et individuellement avec chaque enfant. Il est important aussi de prendre soin du couple parental au moins une fois par semaine sans enfant.
- Une tasse de TOLÉRANCE de la fratrie : Enseigner à vos enfants à cultiver l'EMPATHIE face aux défis et à tolérer la DIFFÉRENCE.
- Un litre de MOMENT PRÉSENT : Apprenez à vous centrer dans le ICI et le MAINTENANT plutôt qu'à entrevoir négativement le futur. Écouter, accepter, ressentir, respirer, accueillir tout cela sans jugement de votre part.
- Cultiver des PENSÉES POSITIVES. Surveillez votre discours anticipateur face à son avenir. Vos paroles seront déterminantes dans le déploiement de son PLEIN POTENTIEL.
- Des tonnes de DÉFIS GRADUÉS pour lui faire vivre des RÉUSSITES et vous assurer de lui offrir des CONDITIONS GAGNANTES d'apprentissage.
- Quatre litres d'ATTENTES RÉALISTES en lien avec ses capacités, car il est important d'être INDULGENT avec votre enfant. Les enfants n'évoluent pas tous au même rythme surtout lorsqu'ils présentent des défis plus complexes.
- Soulignez chaque SUCCÈS. Adoptez aussi des attentes réalistes envers la fratrie.
- Des tonnes de SOUPLESSE et de LÂCHER PRISE sur les tâches ménagères et l'éducation. Vous avez 18 ans pour élever votre enfant. Faites-vous confiance.
- Une tasse de RESPONSABILISATION : Malgré ses défis, votre enfant doit apprendre à faire des choix et en assumer les conséquences. Par exemple, bien qu'il soit parfois essentiel d'adapter les exigences, votre enfant doit se conformer aux mêmes règles à la maison qu'en société peu importe son diagnostic.
- Des tonnes de PLAISIR ET D'HUMOUR en famille : Il est primordial de s'accorder des moments pour rire, s'amuser et faire des taquineries.
- Une tasse de RESPONSABILITÉS PROPORTIONNELLES à l'âge de votre enfant afin de développer son AUTONOMIE ainsi des RÈGLES comprises par votre enfant, décidées avec votre partenaire et appliquées avec CONSTANCE.
- Le tout saupoudré d'une ROUTINE STABLE ET SÉCURISANTE à tous les jours pour réduire les manifestations problématiques et favoriser son développement.



Vos ingrédients essentiels

pour PERSONNALISER VOTRE RECETTE GAGNANTE
afin qu'elle soit succulente pour VOTRE FAMILLE!



L'exercice doit être complété avec toute la famille.

Quels sont vos trois souhaits pour votre famille ?

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

Quels sont les trois souhaits pour votre enfant
ayant des besoins différents ?

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

Quelles prises de conscience faites-vous avec ce guide ?

- 1.-----
- 2.-----

Qu'allez-vous ajouter à la recette pour qu'elle soit succulente pour votre vie de famille harmonieuse future en tenant compte des besoins différents de votre enfant?

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

Quelles sont les actions concrètes que vous allez prendre MAINTENANT pour y parvenir ?

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

En quoi ces actions concrètes sont IMPORTANTES pour vous et votre famille ?
