

# La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

## Conseils pour les fêtes de fin d'année 2.0

Par : Dave Hingsburger, Chanelle Salonia  
et Angie Nethercott

Solitude.

Perte.

Isolement.

Ces mots figuraient dans l'article de la revue de décembre 2011 intitulé « Unwrapping the Perfect Holidays : Tips for Staff Serving People with Intellectual Disabilities » (Déballer des fêtes parfaites : Conseils pour le personnel au service des personnes ayant une déficience intellectuelle) (avant même que ce magazine ne soit qualifié de revue) par Dave Hingsburger et Chanelle Salonia, suivis de l'affirmation selon laquelle ils ne sont pas souvent associés à la période des fêtes de fin d'année, quand nous sommes inondés d'images de familles heureuses réunies à table, de personnes ouvrant leurs cadeaux et de téléfilms où la fin est toujours heureuse. Ils ont ajouté que, pour beaucoup de personnes que nous soutenons, les fêtes accentuent le sentiment d'isolement, de rejet et d'exclusion dû à la perte de liens familiaux étroits et au manque d'amis. Malheureusement, au cours des deux dernières années, l'association entre ces trois mots et la période des fêtes n'a pas diminué pour de nombreuses personnes ayant une déficience intellectuelle en raison d'une pandémie mondiale. Même ceux qui avaient l'habitude de voir leur famille régulièrement ont dû passer aux appels téléphoniques et aux appels vidéo, car ils ont été contraints de s'isoler et de limiter les interactions avec les autres pour le bien de leur propre santé, des personnes avec lesquelles ils vivent et des personnes présentant un risque de maladie grave dans la communauté.

Éditeurs : Angie Nethercott, M.A., RP  
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



À l'approche d'une nouvelle période de fêtes de fin d'année, marquée par l'incertitude quant à ce qui est sûr pour les personnes que nous soutenons, nous souhaitons vous proposer quelques suggestions de mesures que vous pouvez prendre en tant que professionnel de soutien direct (PSD) pour rendre les fêtes aussi agréables que possible. Ces idées ne conviendront pas à toutes les personnes que vous aidez, mais nous espérons que vous prendrez le temps de réfléchir avec votre équipe à des idées adaptées aux espoirs, aux désirs et aux besoins de chaque personne que vous aidez.

Bon nombre de ces idées figuraient dans l'article original, mais nous pensons qu'elles méritent d'être répétées, car nous avons gagné de nombreux lecteurs depuis leur publication initiale :

1. Reconnaissez que cette période peut être difficile

Il est si facile de se laisser absorber par sa propre vie et par la liste interminable de choses à faire à cette période de l'année, et de passer à côté de ce qui concerne les personnes que nous soutenons. Elles n'ont pas forcément un agenda social rempli d'événements familiaux ou de fêtes entre amis qu'elles attendent avec impatience. Elles peuvent ne pas ressentir la joie et l'excitation associées à l'anticipation de donner et de recevoir des cadeaux. Soyez attentif aux signes de tristesse, de solitude ou d'apathie. Résistez à la tentation de « remonter le moral » ou aux tentatives de cajoler quelqu'un pour le sortir de sa mauvaise humeur. Les articles précédents de ce journal ont abordé l'importance de créer un espace pour que les personnes puissent exprimer ce qu'elles ressentent. Parfois, le plus beau cadeau que l'on puisse faire à une personne, c'est d'être là et de lui offrir une oreille attentive lorsqu'elle est prête à parler.

2. Faites preuve de créativité

Bon nombre des personnes avec lesquelles vous travaillez ne sont peut-être pas en mesure de passer du temps avec leur famille ou leurs amis et de s'adonner à des traditions de longue date en raison de problèmes de santé, les leurs ou ceux de leurs proches. Peut-être qu'au lieu d'échanger des cadeaux autour d'un arbre à la maison ou d'allumer la ménorah et de chanter des chansons, ces traditions peuvent être déplacées à l'extérieur de la maison. Invitez votre famille ou vos amis à décorer un arbre dans la cour et à échanger des cadeaux ou installez la ménorah sur une table à l'extérieur de la maison et chantez des chansons traditionnelles. Faites participer les personnes que vous soutenez aux préparatifs des fêtes, en fabriquant des cartes ou des cadeaux pour leurs colocataires/amis ou pour les membres de leur famille, en décorant leur maison, en planifiant des menus ou en cuisinant.

3. Prenez le temps de revoir les plans de soutien comportemental

Pour ceux qui ont des plans ou des programmes de soutien comportemental, le moment est venu de les revoir. Même si la personne s'est bien comportée au cours des derniers mois, le stress et les attentes accrues qui peuvent ne pas être satisfaites à cette période de l'année peuvent faire resurgir des préoccupations antérieures ou en créer de nouvelles. Familiarisez-vous avec les déclencheurs, les signes d'alerte et le continuum d'escalade de la personne, ainsi qu'avec les réponses correspondantes recommandées par le personnel. Cela vous permettra d'être prêt.e et de mettre la personne sur la voie du succès.

4. Évitez les facteurs de stress inutiles

En connaissant les types d'événements et de circonstances qui provoquent le stress d'une personne, on peut anticiper pour les éviter ou réduire la probabilité qu'ils se produisent. Par exemple, si une personne a du mal à supporter les lumières vives, les bruits forts et les foules, certains magasins proposent des heures de magasinage sensoriellement adaptées afin de rendre l'expérience moins envahissante, moins bruyante et moins lumineuse en contrôlant le nombre de personnes dans l'espace, en ne diffusant pas de musique de fond, en réduisant ou en éliminant les éclairages vifs ou fluorescents, en louant ou en vendant des écouteurs ou des casques antibruit, en proposant des jouets et en créant une carte sensoriellement adaptée qui indique les zones calmes, tranquilles et moins fréquentées. Il est également possible d'élaborer un scénario d'apprentissage (voir le volume 11, numéro 10 de la revue) sur ce à quoi il faut s'attendre dans cette situation. Une autre option consiste à faire ses courses tôt le

matin, un jour de semaine, quand il y a potentiellement moins de monde. Renseignez-vous auprès du magasin avant d'y aller pour savoir quand il est le moins fréquenté. Faites vos achats en ligne ou proposez-leur d'être leur « assistant d'achat » en prenant une photo de l'article qu'ils veulent acheter et en revenant plus tard pour l'acheter en leur nom.

#### 5. Créez des traditions

Souvent, la façon dont les fêtes sont célébrées dépend des traditions du personnel qui travaille ce jour-là. Renseignez-vous sur les traditions qui sont importantes pour les personnes que vous soutenez en parlant avec elles et leurs familles. Créez un livre de « traditions de fêtes » où vous les notez, afin qu'elles puissent être célébrées de la même manière chaque année pour cette personne. Travaillez avec les personnes qui vivent dans la maison pour développer de nouvelles traditions spécifiques à la maison auxquelles tous peuvent participer et faites-leur savoir qu'elles continueront à être perpétuées chaque année.

#### 6. Gestion des visites de la famille

Lorsqu'une personne prévoit de rendre visite à sa famille pour les fêtes, c'est naturellement un moment très excitant pour elle, dont elle voudra parler avec tout le monde. Cela peut être une expérience très douloureuse pour la personne qui ne va nulle part et qui n'a peut-être même pas de famille qu'elle pourrait voir pendant les fêtes. Parlez à la personne qui va rentrer chez elle pour les fêtes, reconnaissez son enthousiasme et proposez-lui d'en parler lorsque vous aurez un moment en tête-à-tête, afin de tenir compte des sentiments de ceux qui n'ont rien de prévu. Prévoyez à l'avance une sortie avec la personne qui ne rentre pas chez elle pour les fêtes, afin qu'elle ait quelque chose à attendre avec impatience et qu'elle n'ait pas à regarder l'autre personne être recueillie par sa famille. Donnez à la personne la possibilité de choisir une activité qu'elle aime vraiment faire pendant cette période afin qu'elle ait quelque chose de passionnant à raconter aux autres lorsqu'elle rentrera chez elle. Prenez des photos de l'activité pour qu'elle puisse s'en souvenir et les partager avec d'autres, en particulier si elle communique par des moyens non traditionnels.

#### 7. Faites attention à ce que vous communiquez

N'oubliez pas que les gens peuvent vous entendre et qu'ils peuvent également percevoir votre langage corporel et votre humeur. Si vous vous plaignez à un collègue et que vous semblez triste ou en colère en apprenant que vous travaillez un jour de fête qui vous est cher, les personnes que vous soutenez le remarqueront et se sentiront mal. Se sentir personnellement responsable de gâcher les fêtes de son personnel de soutien est une chose difficile à gérer pour quiconque. Il est normal d'éprouver ce genre de sentiments, mais les exprimer ou les montrer devant les personnes que vous soutenez n'est pas délicat.

#### 8. Choisissez soigneusement les médias et les divertissements

Certains des vieux films de fêtes classiques que vous avez regardés en famille dans votre enfance, comme « La vie est belle », « Love Actually » ou « Miracle sur la 34e rue », peuvent vous rappeler de bons souvenirs, mais pour quelqu'un qui a grandi dans une institution ou qui a été ballotté d'un foyer d'accueil à l'autre, cela peut évoquer des souvenirs très douloureux de tout ce qu'il a manqué dans son enfance. Laissez la personne que vous soutenez choisir les films et autres formes de médias qu'elle

souhaite regarder. Il n'y a pas de problème si elle veut regarder les films traditionnels, mais soyez conscient du fait que tout le monde dans le foyer ne voudra peut-être pas les voir. Donnez-lui la possibilité de se retirer et de s'adonner à une autre activité qui lui plaît.

#### 9. Détendez-vous un peu... prenez du temps pour vous

La période des fêtes de fin d'année peut être épuisante, avec tant de choses à faire dans notre vie professionnelle et personnelle. Établissez un calendrier de tout ce qu'il y a à faire avec les autres membres du personnel quelques semaines à l'avance et répartissez-le entre tous. Tirez le meilleur parti des forces et des passions de chacun. Si quelqu'un aime vraiment cuisiner, confiez-lui la tâche de préparer des biscuits avec les personnes du foyer. Si quelqu'un aime organiser, confiez-lui la tâche de planifier les activités et de veiller à ce que le personnel soit présent pour que chacun puisse se rendre à ses activités préférées pendant les fêtes. Ménagez-vous, faites des pauses et prévoyez des journées ou des quarts de travail où il y a des temps morts et où personne n'est obligé de se déplacer.

#### 10. Activités de fêtes à faible impact

De nombreuses activités de fêtes impliquent une énergie, un volume et une stimulation élevés. N'oubliez pas d'inclure également des activités à faible impact, comme une promenade en voiture pour admirer les lumières et les décorations. Dans presque tous les quartiers, il y a une maison qui est connue pour son incroyable spectacle de lumières. Mettez de la musique de fêtes que tout le monde aime et apportez du chocolat chaud pour donner l'impression que c'est un événement. Faites en sorte que ce soit calme et discret, mais que cela reste un moment agréable. Il existe de nombreux événements de vacances qui sont plus calmes et plus intimes que les centres commerciaux et les fêtes, comme les chants de Noël et les offices aux chandelles.

#### 11. Détente

Les fêtes de fin d'année peuvent être une période stressante pour tout le monde. Nous nous mettons tellement de pression pour que tout soit parfait - les cadeaux parfaits, les décorations parfaites et la nourriture parfaite. Si vous êtes responsable de tout cela au travail et à la maison, cela peut être accablant! Prenez le temps de faire des choses qui vous plaisent, même si ce n'est que quelques minutes de tranquillité pour vous plonger dans un bon bain, lire un livre ou méditer et ressentir le véritable esprit de Noël. Comme Dave l'a dit, rappelez-vous de la chance que vous avez de pouvoir vous constituer un « chez-vous » deux fois.

Nous espérons que cet article vous donnera quelques idées ou vous fera réfléchir à des moyens de remplacer une tradition de « solitude, perte et isolement » par une nouvelle tradition de « bonheur » pour les personnes que vous soutenez. C'est un grand objectif, mais même le plus petit changement dans cette direction est un début que vous pouvez continuer à développer année après année. Je vous souhaite à tous de merveilleuses fêtes de fin d'année!

## À propos des auteurs

**Dave Hingsburger**, M.Ed., est l'ancien directeur des services cliniques et éducatifs de Vita Community Living Services. Dave a donné des conférences au niveau international et a publié plusieurs livres et articles sur le handicap. Il a dispensé des formations au personnel, aux parents et aux personnes handicapées sur la sexualité, la prévention des abus, l'estime de soi et les approches comportementales. Il a développé la « Disability-Informed Therapy » (Thérapie fondée sur le handicap) dans le cadre de son travail, visant à créer des espaces sûrs où les personnes handicapées peuvent vivre et travailler.

**Chanelle Salonia**, M.A., BCBA, est la directrice des services cliniques et éducatifs de Vita Community Living à Toronto. Elle travaille dans le domaine des études sur le handicap depuis 18 ans, où elle est entrée en tant que travailleuse de soutien direct auprès de personnes atteintes de déficiences intellectuelles et développementales. Elle a ensuite travaillé en tant qu'analyste du comportement certifiée par le conseil d'administration, soutenant des personnes atteintes de TDI et de maladies mentales complexes pendant plusieurs années avant de devenir directrice.

**Angie Nethercott**, M.A., RP, est une psychothérapeute agréée qui travaille avec les services cliniques de la région du Nord pour MainsLereseaudaideauxfamilles.ca depuis 14 ans, se spécialisant dans le domaine de la sexualité et des personnes ayant une déficience intellectuelle et un double diagnostic. Avant d'occuper son poste actuel, Angie a travaillé pendant 17 ans pour le Centre for Behaviour Health Sciences du Mackenzie Health en tant que consultante en comportement et coordonnatrice de la clinique de sexualité, offrant une évaluation et un traitement aux enfants et aux adultes ayant une déficience intellectuelle et un double diagnostic et qui ont des comportements sexuellement préoccupants et abusifs.

## Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.