****

Par : Annie Poirier, psychologue

Illustrations : Julien Lemaire

**Dr Spectra**

**Détective privé**

**Jeu du détective**

**Un psychologue est comme un détective : il cherche à mieux comprendre les gens. Souvent, pour mieux comprendre, il faut des « catégories ».**

**Aujourd’hui, c’est toi qui seras le détective. Tu dois trouver quelle catégorie représente le mieux chaque personne.**

**Nous utiliserons 4 catégories :**

* **Personne avec un TDAH**
* **Personne autiste**
* **Personne anxieuse**
* **Personne avec une déficience intellectuelle**

**Une personne peut se reconnaître dans plusieurs catégories.**

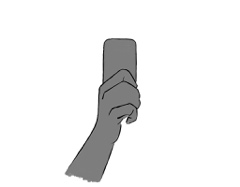
**Autisme**

**TDAH**

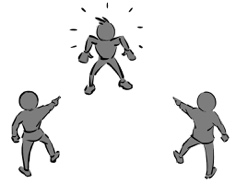
**Anxiété**

**Déficience intellectuelle**

**Règles du jeu**

****

1. **Chacun leur tour, les participants pigent une phrase et la lisent.**

****

1. **Les participants déterminent quelle personne est la mieux décrite par la phrase.**

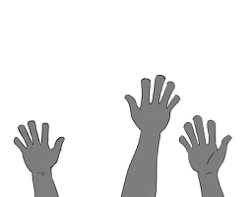
****

1. **Certaines phrases peuvent ne pas décrire une personne de la famille.**

**On la met alors à la poubelle.**

****

1. **Il est important d’écouter les autres, car ils observent souvent des choses qu’on ne voit pas à propos de nous-mêmes.**

****

1. **Si la famille n’arrive pas à un consensus, on passe alors au vote!**

**Poubelle**

**Autisme**

Je trouve que les autres

sont souvent menteurs

Je n’aime pas les changements

de dernière minute

Il m’est parfois difficile

d’exprimer mes émotions

J’aime mieux parler

qu’écouter les autres

J’ai souvent

raison

J’ai une bonne

mémoire

J’ai appris à parler

très jeune

Il y a plusieurs aliments

que je n’aime pas

Je suis très

intelligent

J’aime beaucoup

parler de mes intérêts

Il y a des sensations que

je n’aime pas (ex. bruits, textures, lumière)

J’aime quand les gens choisissent

les mots justes pour s’exprimer

Parfois je dors mal et je suis

fatigué durant la journée

Je n’aime pas

changer d’idées

**TDAH**

J’ai souvent de la difficulté

à me concentrer

J’oublie souvent des choses

(ex. livres d’école, rendez-vous)

Je perds souvent

mes choses

Je suis souvent dérangé

par les bruits autour de moi

J’ai de la difficulté

à m’organiser

Je bouge souvent

sur ma chaise

Je parle et je

bouge beaucoup

Souvent, je cours et

je grimpe partout

Je fais souvent des erreurs

dans mes devoirs ou mes travaux

J’ai de la difficulté

à rester assis

J’ai de la difficulté à terminer

les tâches ou les devoirs jusqu’au bout

Je n’aime pas les

activités calmes

J’ai de la difficulté

à attendre mon tour

Je réponds souvent aux questions

avant même qu’elles soient terminées

Je fais souvent des

crises de colère

**Anxiété**

Je n’aime pas quand mes parents

ne sont pas à côté de moi

Je vois souvent du danger

autour de moi

Je fais souvent

des cauchemars

Je suis très

timide

Il m’arrive de ne pas parler pendant

plusieurs heures quand je suis avec des gens

Je suis stressé quand je

dois faire un examen

J’ai très peur de certaines

choses (ex. monstres, noir)

Je préfère souvent être

seul à l’école

Les choses nouvelles

me font peur

Je souvent peur qu’il arrive

quelque chose de grave à ma famille

J’ai souvent mal au

ventre et mal au cœur

J’ai souvent peur que les

autres se moquent de moi

Je demande souvent à mes parents

de ne pas aller à l’école

Il m’arrive souvent de ne

pas avoir d’appétit

**Déficience intellectuelle**

J’apprends plus lentement

que les autres

Il m’est difficile de trouver une

solution chaque fois que j’ai un problème

J’ai de la difficulté

à faire des choix simples

Il est difficile pour moi de

faire des choses seul

J’ai de la difficulté à

m’exprimer clairement

Les gens doivent répéter plusieurs

fois pour que je comprenne

J’ai de la difficulté

en mathématiques

J’ai de la difficulté à apprendre

de nouvelles choses

Je pense souvent que je

suis bon à rien

J’ai de la difficulté

à lire

J’ai besoin de plus de temps que

les autres pour faire les choses

Il m’arrive souvent de ne

pas comprendre les choses