SAFE AND SOUND PROTOCOL
A portal to social engagement

Recommandations générales, avant et pendant les séances

A. Avant les séances, en fonction du niveau de compréhension de l'enfant et de son besoin, lui expliquer :
Pendant plusieurs jours d'affilée, tu vas écouter de la musique qui va aider ton corps et ton cerveau à se détendre, à mieux écouter, à mieux te concentrer ou à t'aider à avoir moins peur le soir. La musique va te sembler un peu bizarre et parfois, le son baissera : c'est normal. Si le son est trop bas, continue de bien écouter et ça va remonter. On n'ajustera pas le volume au cours de la séance. Pendant que tu écoutes la musique, essaie de ne pas parler ou de chanter en même temps. Si tu as besoin de quelque chose, tu le demandes doucement et on mettra la musique sur pause. Le mieux, c'est que tu puisses écouter tout le programme sans pause, si tu peux. Pendant que tu écoutes la musique on fera des activités calmes.

B. S'assurer que l'enfant est prêt à commencer (qu'il a bu, déjeuné ou goûté, qu'il est allé aux toilettes…)

C. Les personnes accompagnantes doivent être engagées dans la séance de façon à renforcer le sentiment de sécurité de l'enfant (contact visuel, sourires, pouce levé…)

D. Les personnes accompagnantes ne doivent pas parler à voix haute, de façon à ne pas interférer avec les fréquences de la musique.

E. Si cela peut l'aider à se sentir bien, l'enfant peut venir dans la séance avec un snack, à la condition que ce ne soit pas croquant (ex : gâteau, madeleines, yaourts sont autorisés). En revanche les aliments trop sucrés ou contenant des excitants sont à éviter.

IMPORTANT :
Le SSP va avoir pour effet principal de calmer l'état d'alerte du système nerveux, à l'origine d'une dérégulation émotionnelle et/ou de comportements intenses, d'un niveau d'anxiété élevé.
Afin d'optimiser l'effet positif du SSP, il est important que les adultes qui entourent l'enfant (parents, grand-parents, enseignants) modulent leur propre anxiété et/ou réactivité, qu'ils soient attentifs aux tentatives de contact qui commencent à émerger et les accueillent avec bienveillance.

F. Pendant les séances, il est nécessaire d'observer les signes de surstimulation qui pourraient apparaître de façon excessive : excitation, joues rouges, transpiration, impatience, nervosité, agacement, grande fatigue… si c'est trop intense, il vaut mieux faire une pause : regarder l'enfant dans les yeux, se mettre debout, l'aider à se réguler avec votre présence calme, un câlin etc.

Laetitia Bluteau, Psychologue clinicienne – 109Bis avenue Charles de Gaulle, Neuilly-sur-Seine
laetitiabluteau@yahoo.com / 07 83 94 39 02 / laetitiabluteau.fr

Changements observés après un protocole de SSP

Les effets du SSP apparaissent avec plus ou moins de rapidité. Chez certains enfants cela sera visible dès la première séance et chez d'autres cela va se manifester jusqu'à huit semaines après les séances. Différents aspects sont à observer :

1. **Le contact visuel :** les enfant regardent davantage dans les yeux en famille, avec les autres enfants et les enseignants. Le contact visuel est le signe que votre enfant se sent davantage en sécurité et plus réceptif aux comportements sociaux. Le contact visuel ne doit pas être activement recherché mais lorsqu'il se présente, y répondre avec un sourire. Lorsqu'un enfant tente un contact visuel et qu'il ne reçoit pas de réponse, il se peut qu'il se décourage et qu'il ait l'impression que la personne ne veut pas interagir avec lui ou elle.
2. **L'écoute :** une meilleure écoute et une meilleure compréhension du langage. Vous avez maintenant moins besoin de vous répéter. Votre enfant se plaint moins des bruits et a moins besoin de se couvrir les oreilles. Après un protocole de SSP, ses oreilles sont plus à même d' « ignorer » les bruits trop forts, ce qui lui permet de mieux se concentrer sur la parole.
3. **La régulation :** meilleur contrôle des émotions et du comportements, et une meilleure expression du ressenti. Les crises de rage et les émotions incontrôlables sont typiquement un signe de dérégulation. Ces crises peuvent avoir de nombreuses origines et certaines d'entre elles sont traitées par le SSP. *Par exemple, si un enfant fait une crise parce qu'il veut quitter le parc immédiatement, mais qu'il a l'impression que son parent n'est pas à l'écoute parce qu'il ne partent pas immédiatement, ces émotions peuvent être calmées maintenant que l'enfant peut plus facilement engager un contact visuel avec ses parents, les écouter, ressentir qu'il est engagé dans une conversation avec une certaine réciprocité concernant son besoin de quitter le parc.* Lorsque votre enfant a une crise, essayez de rester calme, gardez une voix douce. Après le SSP, votre enfant sera davantage à l'écoute des comportements sociaux et apprendra à se contrôler en vous regardant !
4. **Le jeu :** Votre enfant devrait désormais avoir de meilleurs comportements de jeu avec les autres enfants. Le jeu implique des interactions réciproques et la communication entre les joueurs est facilitée par le contact visuel et l'écoute des uns et des autres. A partir de maintenant, ayez un rôle plus actif dans les jeux avec d'autres enfants et/ou avec les frères et sœurs de façon à soutenir ses tentatives d'interactions et à parler avec votre enfant de ce que vous avez observé a posteriori.
5. **L'affection :** Votre enfant devrait maintenant exprimer plus ouvertement son amour et son affection pour les autres, faire davantage de câlins et de sourires. Faites de votre mieux pour que ces manifestations soient bien accueillies et réciproques. Attention cependant à ne jamais forcer des câlins non souhaités (de la part d'une personne non familière) l'enfant serait sur la défensive plutôt que détendu.

6. **En complément :** Le SSP est un moyen efficace pour aider votre enfant à améliorer son écoute, son attention et sa régulation. Il est souhaitable de consolider cela avec des pratiques régulières telles que :
    - jouer d'un instrument à vent (cela fait travailler la respiration et les muscles de l'oreille)
    - chanter – seul ou encore mieux : dans une chorale (cela fait travailler la respiration et les muscles de l'oreille)
    - yoga (fait travailler la respiration, la posture et le self-contrôle)
    - méditation (fait travailler la respiration, la posture et le self-contrôle)
    - souffler dans des plumes, des bulles de savon, pipe ou trompette à bulles, sifflet, Levita-Ball (souffler avec une paille sur une bille en polystyène) ou Foot-Souffle…

La bonne régulation des parents est essentielle. C'est dans le calme ressenti chez les adultes qui s'occupent de lui que l'enfant peut traverser son émotion et revenir au calme. Si les parents n'ont pas de bonnes stratégies de régulation *(ont tendance à être réactifs, s'énervent, sont impatients, se détournent, font la tête etc.)* l'**enfant ne peut pas se réguler et les effets du SSP ne seront pas durables.**

Laetitia Bluteau
Traduit du manuel du ILS Integrated Listening Systems
Safe and Sound Protocol, A portal to Social engagement