



## Dr Martha Herbert associée à Karen Weintraub 10 recommandations pour aider votre bien aimé dans l'autisme.

*The Autism Revolution* (La révolution de l'autisme) offre de l'espoir et une responsabilisation pour chaque famille avec autisme, toute personne avec autisme, chaque famille voulant le meilleur pour l'enfant qu'ils rêveraient d'avoir. Son sous-titre *Whole Body Strategies for Making life all it can be* (Stratégies de tout le corps pour faire de la vie tout ce qu'elle peut être) insiste sur son

approche inclusive (ou par le tout). Prenez à cœur ces 10 recommandations et savourez les progrès de votre enfant.

1. Allez vers l'extraordinaire. Réjouissez-vous pour les forces extraordinaires de votre enfant et étayez leurs points de faiblesses ; n'essayez pas de les corriger.
2. Connaissez ce que vous ne pouvez pas contrôler et ce que vous pouvez contrôler. Vous ne pouvez pas changer les gènes de votre enfant mais à travers plein de petits choix que vous faites chaque jour pour la nourriture, les biens et les activités, vous pouvez construire chez votre enfant de la ténacité et baissez sa charge totale de tensions. Faites chanter ses gènes, pas pleurer.
3. Réparer et soutenez les cellules et les cycles. La santé des cellules de votre enfant est la base de la santé de tout le corps de votre enfant et de celle de son cerveau. Nourrissez les bien et protégez-les des blessures pour qu'elles deviennent plus énergiques et efficaces.
4. Faites de l'intestin et du système immunitaire deux alliés. Le système digestif et le système immunitaire connectent l'intérieur du corps avec le monde extérieur. Cultivez leur santé pour votre enfant et toute votre famille et réjouissez-vous de la meilleure vie et à quel point pour vous tous.
5. Construisez une meilleure santé du cerveau. Des corps en pleine santé offrent au cerveau l'énergie et les provisions de nutriments dont il a besoin pour être tout ce qu'il est capable d'être. Un cerveau irrité isole du monde. A travers une meilleure nourriture et une réduction des toxines et du stress, la meilleure santé des cerveaux de vos enfants vous donnera le tonus pour de nouvelles expériences.
6. Calmez les chaos cérébraux. Les problèmes liés à l'intégration des sensations, le sommeil, les crises, le discours, le langage, et d'autres troubles basés dans le cerveau, accroissent le stress. Réduisez la surcharge par la compréhension des défis pour le

cerveau de votre enfant. Votre enfant se sentira plus en sécurité, plus calme, et plus curieux et apprendra mieux.

7. Joignez le monde de votre enfant. Recherchez les raisons cachées derrière ses comportements les plus problématiques et bizarres. Regardez-les comme des signes de problèmes à l'intérieur du corps ou dans le monde autour d'eux. Apprenez le code et trouvez des solutions. Pour corriger leur comportement, corriger leur environnement.
8. Aimer, réjouissez-vous et faites des belles découvertes. Enrichissez leur expérience. Apprenez de simples choses pas à pas sans jugement. Aidez-les à canaliser leur intérêt spécial vers des savoir-faire. Bâissez des ponts entre vos propres expériences et les leurs. Aidez-les à étendre leur zone de confort.
9. Conduisez la révolution ! Gardez la trace de ce que vous avez appris et partagez-la pour aider d'autres aussi. Défendez la recherche qui aide le soutien de meilleur traitement. Vos observations fructueuses et votre sagacité peuvent nous aider tous à porter un nouveau regard révolutionnaire sur l'autisme.
10. Faites-le pour vous-mêmes, pour votre prochain enfant, votre famille et votre monde. Apprenez à regarder l'autisme comme quelque chose qui développe, pas quelque chose qui enclot dans un destin. Cela vous rend libre de trouver des voies pour rendre plus doux ou même pour composer en retour. Votre défi de l'autisme peut vous apprendre comment améliorer la santé de toute votre famille, de votre enfant futur et du monde.

Traduction Christophe VAN EECKHOUT, le 13 août 2014