

# Le synopte, une horloge pour être...

## Plus autonome

Enfin on voit le temps, on en a une représentation visuelle, quand on n'en a pas de représentation mentale. On est donc moins dépendant, et au lieu de demander 20 fois de suite "quand est-ce qu'on mange ?", on va regarder le synopte et on voit si l'aiguille est loin ou proche du pictogramme "repas". En consultant le synopte plusieurs fois de suite, on prend conscience des durées (grand comment : court ou long ?).

## Plus disponible

Quand on n'arrive pas à se représenter "dans combien de temps" a lieu un événement (par exemple, le retour d'un parent) on est toujours dans l'attente... et du coup, on est moins ou pas du tout disponible pour autre chose. Le fait de voir qu'on a du temps avant le retour du parent, et de voir précisément à quel moment il revient (grâce au pictogramme), permet de penser à autre chose et de faire autre chose qu'attendre.

## Plus responsable

En regardant le synopte, Clémence a vu que c'était bientôt l'heure du repas et, spontanément, elle a rangé sa chambre et est venue, toute fière, proposer d'aider à mettre le couvert...

## Moins angoissé, plus apaisé

Voir permet de prévoir : voir que c'est bientôt la nuit permet de se mettre en condition pour aller dormir et d'anticiper ce moment. Du coup, moins de résistances, moins d'angoisses, moins de tensions et beaucoup plus d'harmonie.

## Plus organisé

Faire le planning de la journée sur le synopte avec l'utilisateur chaque matin permet d'organiser visuellement mais aussi pratiquement sa journée : là on prévoit trop, on n'aura jamais le temps de tout faire, là il y a un creux, il faut prévoir quelque chose pour ne pas s'ennuyer... De plus, le synopte permet de re-situer en permanence tous ses repères, voir ce qui est fait et ce qui reste à faire.

## Moins passif (donc plus actif)

Une personne qui ne maîtrise pas du tout la notion du temps va avoir tendance à se laisser rythmer par les ordres des autres "allez, il est l'heure de...". Avec le synopte, elle est, au contraire, beaucoup plus encline à prendre des initiatives.

## Plus ouvert au dialogue

C'est établi, l'utilisateur participe plus, anticipe plus et s'organise mieux avec le synopte. Il pose plus de questions parce qu'il comprend mieux (voit mieux) de quoi on lui parle. Il prend plaisir à discuter avec vous du programme de la journée ou de la semaine, à parler de "gestion du temps". Il est fier et heureux d'être en mesure de voir venir les événements (de pouvoir s'en réjouir aussi) et de vous faire partager ses sentiments : "il faut se dépêcher, ça va bientôt être l'heure !".

\* \* \*

## Le synopte permet de

- Associer une couleur à un moment de la journée et à une heure ;
- Se représenter une journée complète de 24 heures dans ses exactes proportions (durée d'une nuit, d'une matinée...);
- Repérer où on en est dans la journée et où on en est dans son programme ;
- Intégrer le rythme de la journée, prendre conscience des durées ;
- Faciliter la lecture de l'heure (quart, demi et trois quarts d'heures sont bien visibles sur le synopte) ;
- Extraire pour chaque jour de la semaine un moment fort facilement mémorisable : jeudi = jour de piscine par exemple.