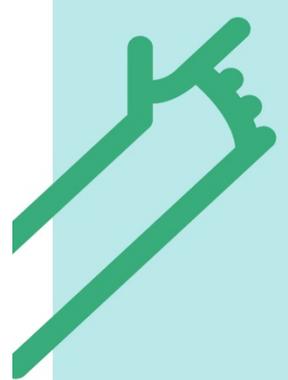




**LIVRET
D'ACCOMPAGNEMENT
VERS LE
DECONFINEMENT**



**A L'USAGE DES ENFANTS,
ADOLESCENTS,
ADULTES AUTISTES
ET DE LEURS
ACCOMPAGNANTS**



Table des matières

Présentation du livret	3
-------------------------------------	----------

Vers le déconfinement	5
------------------------------------	----------

<i>Mes activités</i>	5
----------------------------	---

<i>Mes relations sociales et familiales</i>	9
---	---

<i>Mes émotions</i>	13
---------------------------	----

<i>Les stimulations sensorielles</i>	21
--	----

<i>Comment je réfléchis</i>	25
-----------------------------------	----

Boîte à outils	30
-----------------------------	-----------

<i>Les outils visuels</i>	30
---------------------------------	----

<i>Lexiques</i>	30
-----------------------	----

<i>Emplois du temps</i>	33
-------------------------------	----

<i>Identifier et gérer mes émotions</i>	35
---	----

<i>Calendrier des émotions</i>	30
--------------------------------------	----

<i>Le bonhomme des émotions</i>	35
---------------------------------------	----

<i>La roue des émotions</i>	37
-----------------------------------	----

<i>Respecter les gestes barrières</i>	39
---	----

<i>Mettre et enlever mon masque</i>	39
---	----

Conclusion	41
-------------------------	-----------

Présentation du livret

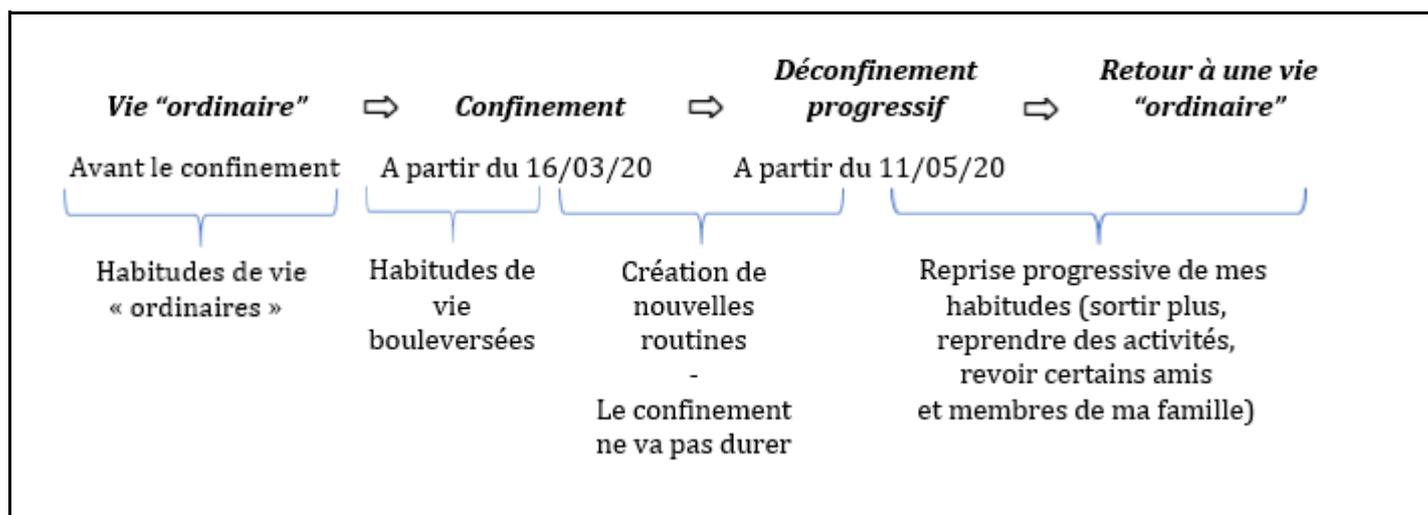
Pour moi qui suis un enfant, un adolescent ou un adulte autiste, le confinement a changé beaucoup de choses au quotidien.

Mes habitudes ont subitement été bouleversées et j'ai dû m'adapter en créant de nouvelles routines.

Un déconfinement va progressivement se mettre en place à partir du 11 mai 2020.
D'un département à l'autre, les dates seront probablement différentes.

La date du déconfinement dans mon département est le :

Le déconfinement est une période de transition vers une vie plus ordinaire.
Des changements vont donc sans doute se produire dans les semaines à venir.



Ce livret a pour objectif de m'accompagner pendant cette période de déconfinement, et m'aider à anticiper et à m'adapter progressivement, tout en prenant soin de ma santé et de celle des autres.

Ce livret aborde différents domaines :

- Mes activités (physiques, scolaires, professionnelles, de loisirs, quotidiennes) ;
- Mes relations sociales et familiales ;
- Mes émotions ;
- Les stimulations sensorielles dans mon environnement et leurs effets sur moi ;
- Comment je réfléchis ?

Pour chaque domaine je trouverai :

- Des encadrés à remplir pour identifier mes habitudes actuelles et les éventuels changements liés au déconfinement ;
- Des informations et des astuces.

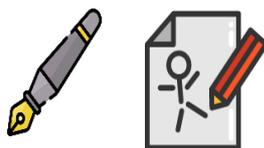
A la fin du livret, je trouverai une boîte à outils avec des documents utiles, que je pourrai continuer à utiliser après le déconfinement.

Je peux remplir ce livret seul(e) et/ou à l'aide d'une personne de confiance et qui me connaît bien.

Je le complète selon mes besoins et dans l'ordre que je préfère.

Je peux imprimer seulement ce qui m'est utile.

Je peux remplir les encadrés en écrivant, en dessinant ou en collant des images/des photos/des dessins/des mots écrits...



Les astuces proposées ne sont pas les seules possibles et je peux utiliser seulement celles qui m'intéressent. Ce sont des idées, des suggestions.

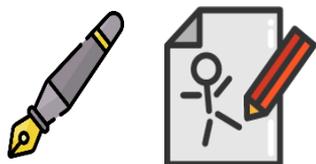
Les ressentis sont différents d'une personne à l'autre et chacun vivra cette transition différemment.

Je peux imaginer mes propres astuces et/ou à utiliser celles qui fonctionnent déjà pour moi !

Vers le déconfinement...

Mes activités

(physiques, scolaires, professionnelles, de loisirs, quotidiennes)



Pendant le CONFINEMENT

Quelles sont les activités...

... que je ne peux plus faire et qui me manquent ?	... que je continue à faire mais différemment ?	... que je continue à faire comme avant ?

Quelles sont les activités...

... que j'apprécie ?	... que je n'apprécie pas ?



Avec le **DECONFINEMENT** progressif

Quelles sont les activités que je vais pouvoir reprendre rapidement ?

Quelles sont les activités que je reprendrai plus tard ?



Informations sur la reprise des activités :

- Je vais progressivement retrouver des activités connues : scolaires ou professionnelles, de soins, de loisirs, mais elles ne se passeront peut-être pas comme avant.
- Si je prends un taxi ou un bus pour me rendre dans mon établissement d'accueil, à l'école ou au travail :
 - Le nombre de passagers sera limité ;
 - Il se peut que le trajet change ;
 - Le chauffeur ne sera peut-être pas celui que je connaissais avant le confinement.
- Je pourrai me déplacer dans les lieux sécurisés et ouverts au public :
 - Les bars et les restaurants n'ouvriront pas tout de suite mais progressivement je pourrai retourner dans les parcs et jardins ;
 - Les commerces et certains lieux culturels (bibliothèques) seront ouverts plus rapidement ;
 - Les salles de sport ouvriront également un peu plus tard mais je peux continuer quand même continuer à pratiquer une activité physique (chez moi ou à l'extérieur).
- Mon entourage va aussi reprendre certaines activités. Donc, je ne serai pas toujours avec les proches et avec les personnes qui étaient tous les jours avec moi pendant le confinement.
- Peut-être que des personnes de mon entourage ne reprendront pas leurs activités scolaires ou professionnelles en même temps que moi.
C'est normal, tout ne peut pas reprendre tout de suite comme avant :
 - Au niveau scolaire, les rentrées seront progressives selon les classes ;
 - Au niveau des établissements médico-sociaux (comme l'IME ou le foyer), la reprise sera également progressive et parfois avec une organisation et des activités différentes ;
 - Au niveau professionnel, certains travailleront de chez eux et d'autres iront sur leur lieu d'activité.
- Dans toutes mes activités, pour la sécurité de tous, il faudra respecter au mieux les gestes barrières :
 - A l'école, à l'IME ou au foyer, les professionnels m'aideront à maintenir ces nouvelles pratiques ;
 - Sur mon lieu de travail, les entreprises devront mettre en place de nouvelles organisations (adaptation des espaces, aménagement des horaires...)
- La reprise des activités va varier selon les zones géographiques et les décisions locales.



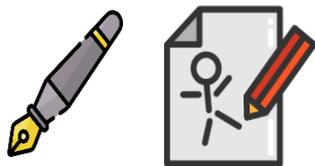
Astuces/conseils :

- Pour me réhabituer progressivement, je peux reprendre un rythme veille-sommeil de plus en plus proche de celui “d’avant” le confinement pour anticiper ma reprise d’activités scolaires, professionnelles, de soins, de loisirs.

Par exemple :

- Je me couche un peu plus tôt et je mets un réveil le matin ;
 - Pour m’aider à repérer les changements d’activités, je peux utiliser un emploi du temps journalier ou à la semaine (voir “Outils visuels” dans la boîte à outils).
-
- Si je passe beaucoup de temps sur les écrans depuis le début du confinement, je peux commencer à diminuer ce temps d’utilisation, surtout le soir, pour m’endormir mieux et être plus en forme le lendemain.
 - Si je suis un peu anxieux(se) pour la reprise, je peux, lors d’une promenade, passer devant l’école ou devant le lieu de travail, devant le(s) lieu(x) de soins, pour me familiariser à nouveau avec les trajets et les endroits.
 - Si je ne peux pas reprendre le sport que je pratiquais, je peux penser à d’autres activités qui me permettront de faire de l’activité physique, par exemple :
 - Les promenades : en forêt, en montagne, au bord d’un lac, d’une rivière ou d’un fleuve et dans tous lieux autorisés qui permettent de respecter les distanciations physiques ;
 - La course à pied ;
 - Le jardinage ;
 - Le parcours de santé publique ;
 - Les sports et loisirs possibles en extérieur comme les jeux de balles et de quilles, jeux de raquette, cerf-volant... ;
 - Les activités de relaxation, de méditation, de yoga.

Mes relations sociales et familiales



Pendant le CONFINEMENT

Actuellement, quelles sont les personnes...

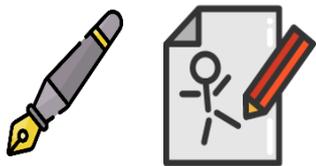
... que je ne peux plus voir ni contacter ?

... qui me manquent le plus ?

Actuellement, quelles sont les personnes ...

... avec lesquelles je suis en contact physiquement ?

... avec lesquelles je reste en contact virtuel ?



Avec le DECONFINEMENT progressif

Quelles sont les personnes que je vais apprécier de revoir/retrouver ?	Y a-t-il des personnes que j'ai moins envie de revoir/retrouver ?

Quelles sont les personnes que je pourrai revoir plus tard (car cela n'est pas encore possible) ?



Informations sur les relations sociales et familiales :

- Je vais pouvoir davantage sortir et voir plus de personnes quand :
 - Je me promènerai dans la rue ou dans les magasins ;
 - Je reprendrai certaines activités ;
 - Je retrouverai mes amis ou mes camarades ;
 - Je retournerai rendre visite à des personnes de ma famille.

- Je vais retrouver quelques lieux et personnes qui me sont familiers.

- Je continuerai peut-être à communiquer avec certaines personnes par téléphone ou par appel vidéo, notamment si elles ont une santé fragile ou si elles vivent trop loin de mon domicile.

- Je devrai respecter la distanciation physique avec les personnes que je retrouverai, c'est-à-dire : ne pas serrer la main, ne pas faire la bise, ne pas faire de câlins, etc.

- Je vais croiser des personnes qui porteront un masque et j'en porterai un moi-même. Une partie de nos visages (la bouche et le nez) sera cachée. Il sera donc peut-être moins facile de comprendre les autres lorsqu'ils parleront.

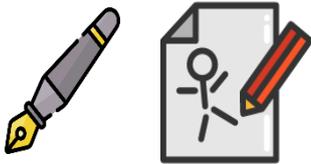
- En retournant à l'école ou au travail, je vais retrouver certains camarades/collègues mais pas tous puisque le déconfinement sera progressif. Cela va me permettre de m'habituer doucement à être entouré(e) par de plus en plus de personnes.

- Ainsi, je vais de nouveau m'intégrer dans des groupes (même s'ils sont plus petits) pour reprendre certaines activités.



Astuces/conseils :

- Je peux recommencer à communiquer avec mes proches par téléphone, SMS, réseaux sociaux et vidéos progressivement avant de les revoir vraiment.
Ainsi, je pourrai m'habituer plus facilement à leur présence et peut-être même ressentir plus de plaisir quand je les reverrai.
- De la même façon, je peux revoir les professionnels qui s'occupent de moi par vidéo ou reprendre contact avec eux par téléphone avant de les revoir vraiment.
- Je peux augmenter progressivement mes relations sociales en commençant d'abord par des activités regroupant peu de personnes (me promener dans la rue) puis des activités où je verrai plus de personnes (aller au magasin, prendre les transports en commun).
- De la même manière, en reprenant mes activités scolaires et professionnelles, je peux d'abord commencer par rester en petits groupes (lors des repas, des pauses) pour me familiariser de nouveau avec les autres. Ensuite, je pourrai intégrer de plus grands groupes en fonction de mes besoins.
- Si je ne comprends pas ce que dit une personne quand elle porte son masque, je peux lui demander de répéter.
- Si c'est trop difficile pour moi à certains moments, je peux prévenir mon entourage et, si c'est possible, m'isoler dans un endroit plus tranquille.



Pendant le CONFINEMENT

Quelles sont les émotions que je ressens et à quelle intensité ?

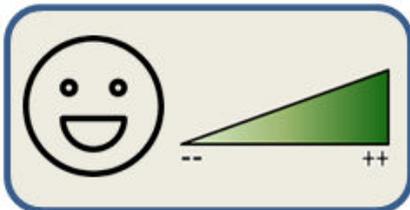
Exemple :
"J'ai ressenti énormément de joie"



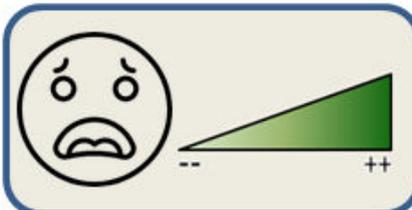
Exemple :
"Je n'ai pas ressenti de joie"



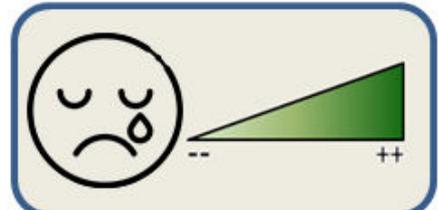
Joie



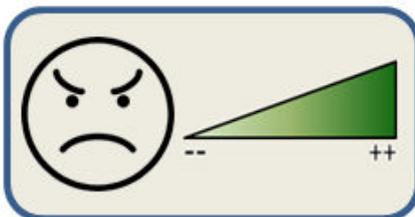
Inquiétude



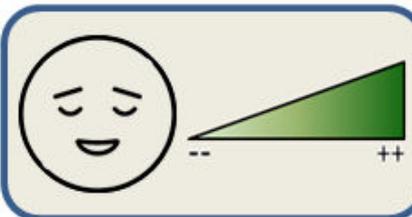
Tristesse



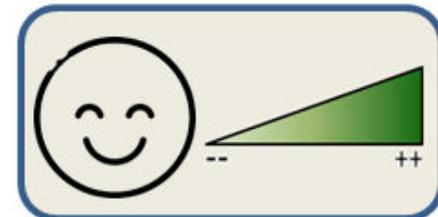
Colère



Calme



Enthousiasme



**Les émotions qui me sont agréables
en ce moment...**

**Les émotions qui me dérangent
en ce moment...**

--	--

Je raconte mes expériences pendant le confinement :

 <p>Je me suis senti(e) joyeux(se) quand...</p>	 <p>Je me suis senti(e) inquiet(e) quand...</p>
 <p>Je me suis senti(e) triste quand...</p>	 <p>Je me suis senti(e) en colère quand...</p>
 <p>Je me suis senti(e) calme quand...</p>	 <p>Je me suis senti(e) enthousiaste quand...</p>

D'autres émotions que j'ai vécues...



Avec le DECONFINEMENT progressif

 <p>Je serais joyeux(se) si...</p>	 <p>Je serais inquiet(e) si...</p>
 <p>Je serais triste si...</p>	 <p>Je serais en colère si...</p>
 <p>Je serais calme si...</p>	 <p>Je serais enthousiaste si...</p>



Informations sur la gestion de mes émotions :

- Tout le monde ressent des émotions, mais chacun les vit différemment.
- Les émotions changent au cours de la journée et en fonction des situations.
- Je peux ressentir plusieurs émotions à la fois, qui se mélangent.
- Le confinement a produit des changements, qui peuvent créer chez moi un stress important et continu (le stress est une sorte de tension qui provoque un blocage ou de violentes émotions).

Par exemple :

- Je dois rester à la maison et j'ai perdu des habitudes qui me font du bien ;
 - Je ne vais plus là où j'aime aller ;
 - Je ne vois plus les personnes auxquelles je suis habitué(e).
- Avec le déconfinement, je vais peut-être ressentir des émotions différentes et difficiles à comprendre.

Par exemple :

- La reprise de mes activités va peut-être entraîner des frustrations et des contraintes ;
 - Il est possible que je ne parvienne pas à gérer des situations que j'avais appris à gérer.
- Comprendre et parler des émotions que l'on ressent permet de mieux les vivre.
Il existe des astuces pour affronter les émotions négatives et favoriser les émotions positives.
 - Dans cette période pleine de changements, je peux être accompagné(e) de personnes qui m'aideront à gérer mes émotions et à appliquer ces astuces.



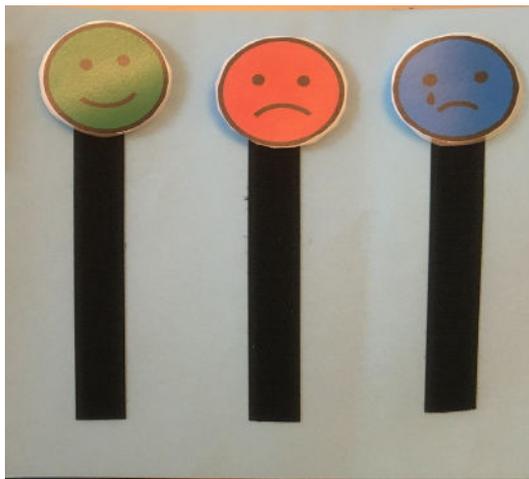
Astuces/conseils :

Toutes ces émotions sont tout à fait normales et ressenties par beaucoup de personnes, adultes comme enfants !

Pour être plus détendu(e) et moins stressé(e) :

- Je peux exprimer ce que je ressens et comment je me sens :
 - Si c'est possible pour moi, je l'exprime avec des mots ;
 - Si c'est trop difficile pour moi, je peux m'aider de photos, de dessins ou de pictogrammes.

Exemple de "calendrier des émotions"



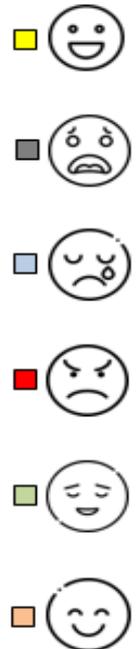
Le matin en me levant, je peux mettre une photo de moi en dessous de l'émotion que je ressens.

Je peux aussi le faire en me couchant, mon émotion a peut-être changé ?

(Modèle à imprimer dans la boîte à outils)

Exemple de "calendrier des émotions"

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	Yellow	Yellow	Grey	Green								
2	Yellow	Yellow	Grey	Green								
3	Yellow	Yellow	Blue	Green								
4	Yellow	Yellow	Blue	Green								
5	Grey	Yellow	Green	Green								
6	Yellow	Yellow	Grey	Green								
7	Green	Yellow	Grey	Yellow								
8	Grey	Yellow	Green	Green								
9	Red	Green	Green	Green								
10	Pink	Green	Green	Green								
11	Yellow	Green	Green	Green								
12	Yellow	Green	Grey	Green								
13	Green	Green	Grey	Green								
14	Red	Green	Grey	Green								
15	Green	Green	Green	Green								
16	Pink	Green	Green	Green								
17	Grey	Green	Grey	Green								
18	Yellow	Green	Grey	Green								
19	Yellow	Green	Red	Yellow								
20	Yellow	Green	Grey	Yellow								
21	Yellow	Green	Red	Green								
22	Yellow	Blue	Green	Green								
23	Yellow	Blue	Green	Green								
24	Yellow	Blue	Green	Green								
25	Yellow	Green	Green	Green								
26	Yellow	Green	Green	Green								
27	Pink	Green	Green	Green								
28	Green	Green	Green	Green								
29	Green	Green	Green	Green								
30	Green	X	Green	Grey								
31	Green	X	Grey	X								



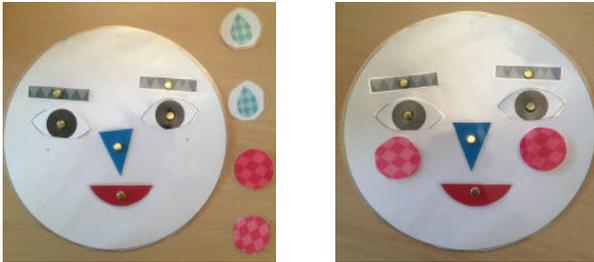
A la fin de chaque journée, je peux noter quelle émotion a dominé mes pensées.

Cela me permet de mieux comprendre comment évoluent mes émotions en fonction de ce qu'il se passe dans ma vie.

- Je peux parler de mes émotions à différentes personnes :
 - à ma famille
 - aux personnes qui sont là pour m'aider (le médecin, le psychologue, l'orthophoniste, l'enseignant ou encore à mes copains qui ont peut-être les mêmes sentiments !)

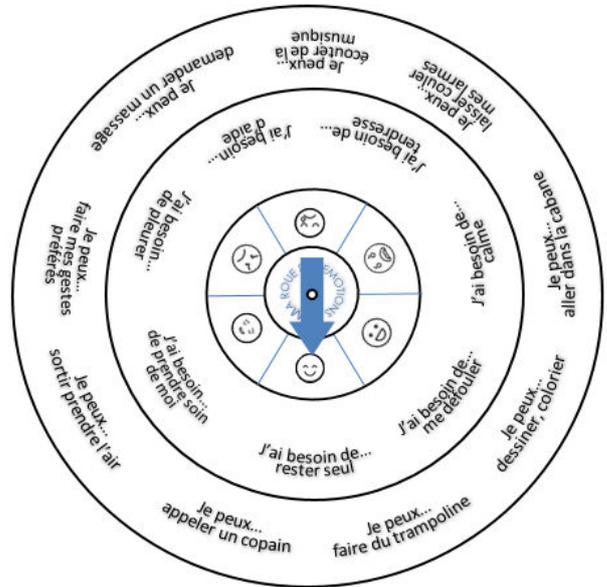
Si je n'arrive pas à exprimer mes émotions avec des mots, je peux fabriquer des outils pour montrer comment je me sens !

Exemple de «bonhomme des émotions»



(Modèle à imprimer dans la boîte à outils)

Exemple de «roue des émotions»



(Modèle à imprimer dans la boîte à outils)

Une activité simple et appréciée de toute la famille :

“Mon petit bonheur du jour”

Régulièrement, je prends 15 minutes pour réfléchir à un petit moment de bonheur que j'ai vécu dans la journée.

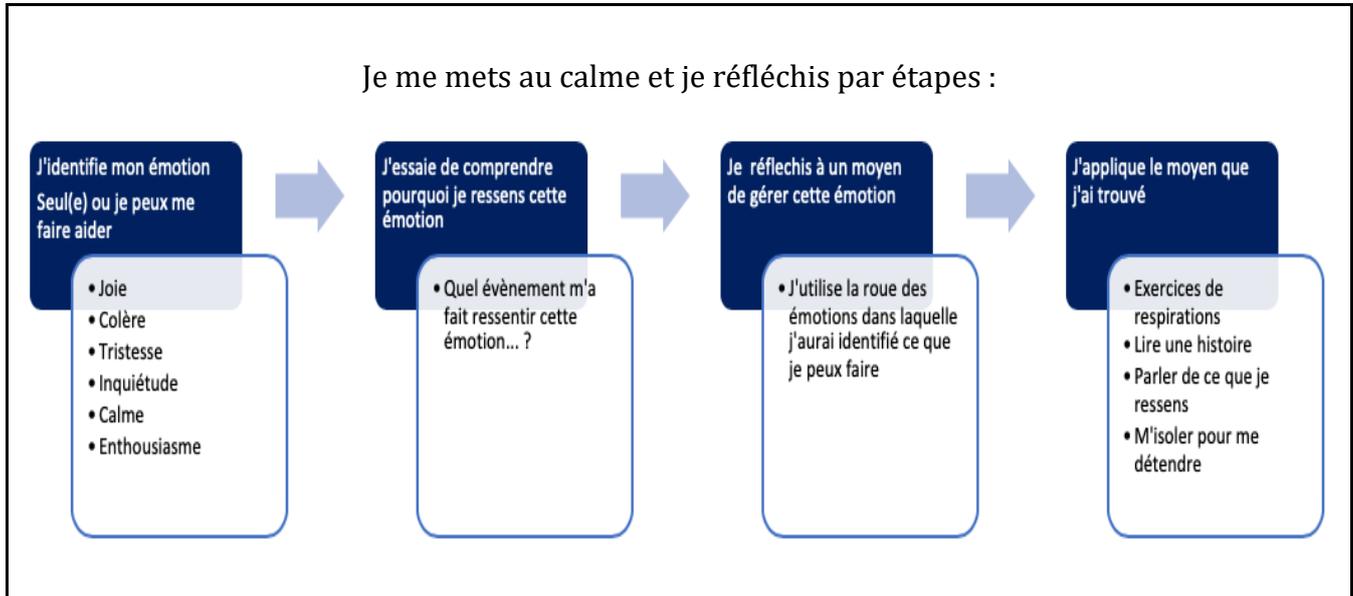
Je peux le garder dans ma tête ou bien l'écrire dans un carnet intime. Cela me fera de beaux souvenirs, que je pourrai relire lorsque je me sentirai moins bien.

Cette activité peut aussi être partagée avec mon entourage, chacun pourra parler de ce qu'il a vécu de positif.

*Qu'est-ce que j'ai vécu ?
Quand est-ce que c'est arrivé ?
Pourquoi ça m'a rendu(e) heureux(se) ?*

Je profite du moment présent et je savoure le souvenir de cette émotion très agréable !

- Faire face à mes émotions c'est pouvoir les identifier, les comprendre et les gérer, en demandant de l'aide si besoin :



- Je peux faire des jeux et écouter des histoires pour me détendre :

Des idées de jeux :

<https://www.unjourunjeu.fr>

Des Histoires à écouter, pour petits et grands :

<https://linktr.ee/ecoledesloisirsaecouter>

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

<https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/>

<https://www.iletaitunehistoire.com/>

<https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance/saison-03-07-2017-27-08-2017>

<https://www.franceculture.fr/bd-bande-dessinee/les-aventures-de-tintin-quatre-albums-a-ecouter>

- Pour me détendre et permettre un retour au calme, je peux faire de petits exercices de relaxation, de méditation ou de yoga :

Apprendre les postures de Yoga aux enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q>

Méditations guidées par vidéo, pour adultes :

<https://www.youtube.com/channel/UCIJoGGZTfzbifqL9sqf-VEA>

Méditations et relaxations guidées par vidéo, pour enfants :

https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

<https://www.youtube.com/watch?v=GlCu6LZPx4A>

https://www.youtube.com/results?search_query=PASCALE+PICAVET

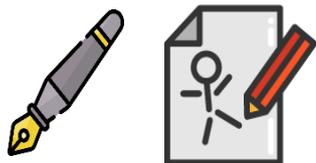
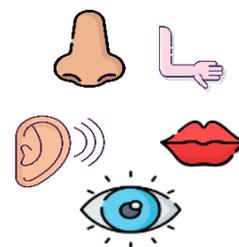
- Et enfin, je me fais confiance et je pense positif !

Les changements peuvent me bousculer, embrouiller mes idées. Je suis beaucoup plus sensible et mes émotions sont ressenties bien plus fort, comme si c'était l'orage dans ma tête et dans mon corps.

Mais je peux réussir à gérer ces situations en utilisant des astuces que je connais déjà et qui fonctionnent bien. Sinon, je peux en essayer de nouvelles (voir la boîte à outils) et surtout demander du soutien à ceux qui me connaissent bien.

Au début du déconfinement, ma vie ne sera pas tout à fait comme avant. Mais c'est une étape à passer pour y parvenir dans quelque temps. Bonne nouvelle !

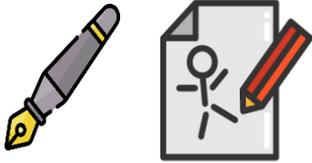
Les stimulations sensorielles de mon environnement et leurs effets sur moi



Pendant le CONFINEMENT

Quelles sont les stimulations...	
... qui me manquent le plus ?	... qui ne me manquent pas ?

Parmi mes stimulations sensorielles actuelles, quelles sont celles...	
... que j'aime ?	... que je n'aime pas ?
... que je recherche ?	... que j'évite ?



Avec le **DECONFINEMENT** progressif

A quelles stimulations sensorielles je peux /dois me préparer ?

Quelles stimulations sensorielles je ne retrouverai pas tout de suite ?



Informations sur les stimulations sensorielles :

- Chacun d'entre nous reçoit des informations en continu de l'environnement, par tous les sens : toucher, odorat, olfaction, goût, vue. On appelle cela des « stimulations sensorielles ». Pour moi qui suis un enfant, un adolescent ou un adulte autiste, ces stimulations peuvent être bouleversantes, très gênantes mais aussi plaisantes, motivantes... Chacun le vit différemment.
- Pour mieux comprendre ce que sont les ressentis sensoriels dans l'autisme, je peux aller voir le site suivant :
<https://www.cra-centre.org/sensorialite/>
- Comme le déconfinement sera progressif, il y aura de plus en plus de monde, de mouvement et de bruit dans les espaces publics (rues, écoles, lieux de travail...).
- Mes sorties seront plus fréquentes, surtout si je dois retourner à l'école, au travail, sur les lieux de soins, de loisirs. Je vais donc devoir augmenter mon activité physique et me tenir plus longtemps debout ou assis au bureau.
- Je devrai remettre mes habits d'extérieur pour sortir, même si ça me gêne.
- La lumière naturelle est plus ou moins forte suivant la météo, mais je n'y ai peut-être pas été beaucoup exposé(e) et j'y suis donc moins habitué(e) qu'avant.
En revanche, les lumières dans les commerces seront les mêmes qu'avant.
- Le port du masque sera obligatoire dans certaines situations mais il peut être gênant au niveau du contact, de l'odeur et de la respiration.
- Les masques peuvent être de couleurs différentes, ils sont quand même efficaces. Ils peuvent également être fabriqués dans des matières différentes (en fibre, tissu...) ce qui change la sensation sur le visage, la façon de l'attacher et la façon de respirer.



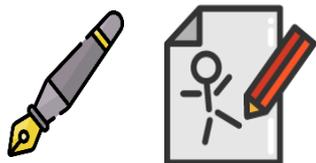
Astuces/conseils :

- Lors de mes sorties, je peux emporter un objet qui me permet de limiter les stimulations si elles deviennent trop importantes pour moi (par exemple : casque anti-bruit, lunettes de soleil, casquette).
- Un peu avant le déconfinement, je reprends une activité physique pour être moins fatigué(e) quand je devrai bouger plus et tenir plus longtemps dans des positions dont je n'ai plus l'habitude. Je peux aussi m'entraîner à reprendre des positions habituelles (assis(e) au bureau par exemple) de plus en plus longtemps.
- Si je retourne sur mon lieu de travail, je m'autorise dans un premier temps à prendre plus de pauses pour me ressourcer dans un endroit calme et soulager mon corps si les positions sont difficiles à tenir (assis(e) au bureau, debout...)
- Je peux augmenter progressivement le temps d'exposition aux stimulations de mon environnement pour m'y habituer de nouveau avant la reprise de mes activités.

Par exemple :

- Quand je sors de chez moi, j'augmente progressivement la durée de mes sorties (15 minutes dans un premier temps, puis 20 minutes, 30 minutes, etc.) ;
- Je commence par des activités regroupant peu de personnes (me promener dans la rue) puis des activités où je serai en présence de davantage de personnes (aller au magasin, prendre les transports en commun).
- Je peux m'entraîner à manipuler et porter un masque de plus en plus longtemps. Je garde donc un masque qui ne servira qu'à cet entraînement (voir dans la boîte à outils : les liens vers les vidéos et l'affiche du ministère de la santé qui m'indiquent les bons gestes pour manipuler mon masque).
- Je peux réutiliser les techniques que je connais et qui ont déjà marché dans le passé pour gérer la surcharge sensorielle.
- J'ai confiance en moi, j'ai appris à le faire avant, je vais y arriver !

Comment je réfléchis ?



Pendant le CONFINEMENT

Mon rythme est différent :	
En quoi est-il moins intense que d'habitude ?	En quoi est-il plus intense que d'habitude ?

Sur le plan de la fatigue et de la motivation :	
En quoi je me sens plus reposé(e) ?	En quoi je me sens plus fatigué(e) ?
En quoi je suis plus motivé(e) pour faire des choses ?	En quoi je suis moins motivé(e) pour faire des choses ?

Je réussis à...

	... réfléchir	... me concentrer sur une activité	... rester attentif pendant 15 minutes
Toujours			
Parfois			
Jamais			
A mon avis, pourquoi ?			
	... organiser mes idées	... planifier mes activités	... me souvenir de ce que je fais
Toujours			
Parfois			
Jamais			
A mon avis, pourquoi ?			



Avec le DECONFINEMENT progressif

Sur le plan de la fatigue et de la motivation :	
Je serais plus reposé(e) si...	Je serais moins fatigué(e) si...
Je serais plus motivé(e) si...	Je ne serais pas motivé(e) si...

Qu'est-ce qui va m'aider à ...	
... réfléchir ?	... rester concentré(e) et attentif(ve) ?
... organiser mes idées, planifier mes activités ?	... me souvenir des choses ?



Informations pour m'aider à mobiliser mes capacités :

- Pendant le confinement, mon rythme de vie a changé. Mon sommeil et mon alimentation peuvent être bouleversés.

Par exemple :

- Décalage des horaires du coucher/lever, inversion jour/nuit ;
 - Augmentation ou perte d'appétit, horaires des repas décalés
-
- Ces changements de rythme de vie modifient mes repères. Ainsi, certaines de mes capacités (la motivation, l'attention, la concentration, l'organisation, la mémoire...) peuvent être plus difficiles à mobiliser que d'habitude car je dois m'adapter à ces situations nouvelles.
 - Le déconfinement suppose à nouveau un changement de mes habitudes et de mon rythme de vie. Je vais reprendre petit à petit des activités quotidiennes un peu plus intenses, rythmées par des horaires ou répondant à un emploi du temps plus strict, avec davantage de personnes.
 - Je vais devoir puiser dans mes ressources, dans mes compétences précédemment acquises et trouver de nouvelles stratégies afin de me réadapter progressivement à ces situations. Je peux me sentir un peu plus fatigué(e), moins motivé(e) pour faire ces activités car cela me demande de l'énergie (raisonnement, attention, concentration, flexibilité). C'est normal !



Astuces/conseils :

- Je prévois des temps de repos suffisants et des temps de repas à des heures fixées à l'avance. Ces temps définis vont m'aider à me repérer dans la journée.
- J'intègre des temps de pause et de détente dans mon emploi du temps.
- Je peux faire un emploi du temps visuel pour me préparer aux changements (voir les « outils visuels » dans la boîte à outils).
- Je prends le temps de réfléchir à mes objectifs sur la matinée ou sur la journée en me posant la question : “qu'est-ce que j'ai à faire ?” et je fais une liste pour m'en souvenir. Je peux également planifier ces activités dans mon emploi du temps (modèle d'emploi du temps visuel disponible dans la boîte à outils).
- Je reprends certaines activités ou tâches administratives de la vie quotidienne : jour de sortie des poubelles, gestion des courriers, des factures. Je note mes rendez-vous pour mes soins (orthophoniste, kinésithérapeute...) dans mon emploi du temps et planifie mes trajets pour m'y rendre.
- J'entraîne mon attention et ma concentration en essayant de faire une activité pendant 15 à 30 minutes selon mes capacités, pour arriver jusqu'à son terme.

Par exemple :

- lire un article de magazine ou un livre,
 - suivre la recette d'un gâteau,
 - faire un dessin ou un coloriage,
 - écrire une carte à l'un de mes proches
 - faire des jeux seul ou à plusieurs (puzzle, memory, jeu des 7 différences, mots mêlés, mots croisés, sudoku, devinettes, jeux de société...)
- Pour rester motivé(e), je prévois quelque chose qui me fait plaisir après la réalisation d'une activité difficile ou fatigante.
 - Je demande à mon entourage de me soutenir et de m'aider quand j'en ressens le besoin.
 - Je me valorise, m'encourage et me félicite d'avoir réalisé ces activités. Bravo !

Boîte à outils

Les outils visuels

La mise en place d'outils visuels peut répondre à divers besoins :

- Aider à la compréhension ;
- Favoriser l'expression : pour demander, raconter ;
- Permettre plus de prévisibilité et d'anticipation (voir « emplois du temps visuel ») ;
- Apaiser et diminuer les troubles du comportement.

Les outils visuels peuvent prendre différentes formes, en fonction du niveau de développement et de compréhension de la personne.

Ils peuvent être des objets réels, des photographies, des dessins, des pictogrammes ou encore des mots écrits.

Les supports peuvent être en couleurs ou en noir et blanc ; un fond neutre est à privilégier.

Si des outils visuels sont déjà en place et fonctionnent bien, je les utilise !

Différents lexiques pourront être utiles pour les transitions vers le déconfinement.

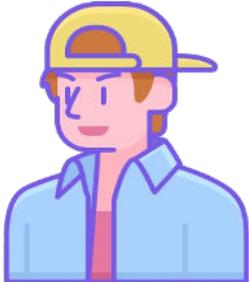
Ce ne sont que des propositions, je sélectionne les éléments de lexique dont j'ai besoin !

Ici ce sont des dessins qui sont proposés mais je peux tout à fait coller une photographie ou un autre dessin plus adapté si je le souhaite !

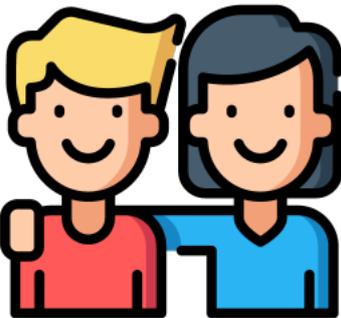
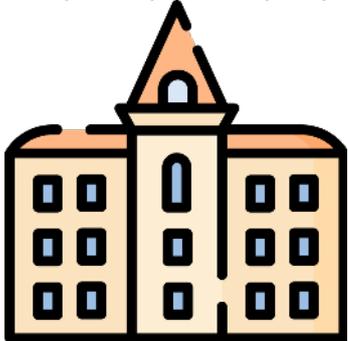
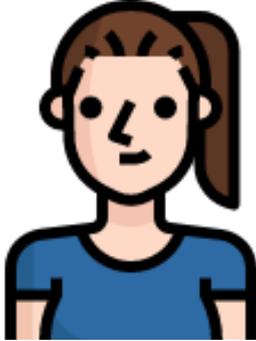
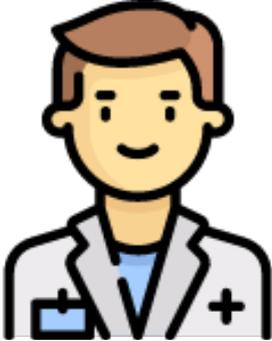
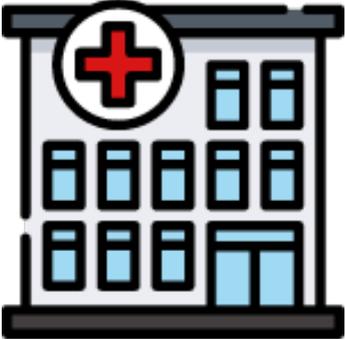
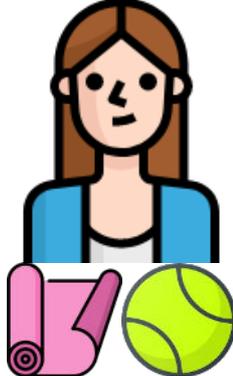
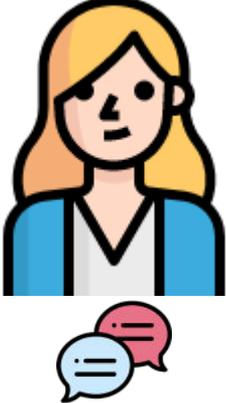
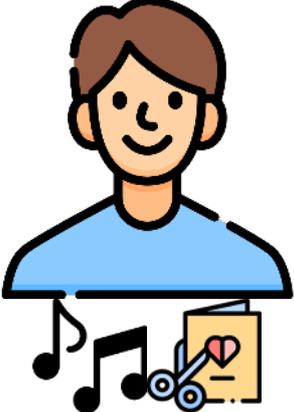
Je peux aussi compléter ces lexiques avec d'autres images dont j'aurais besoin.

Lexiques

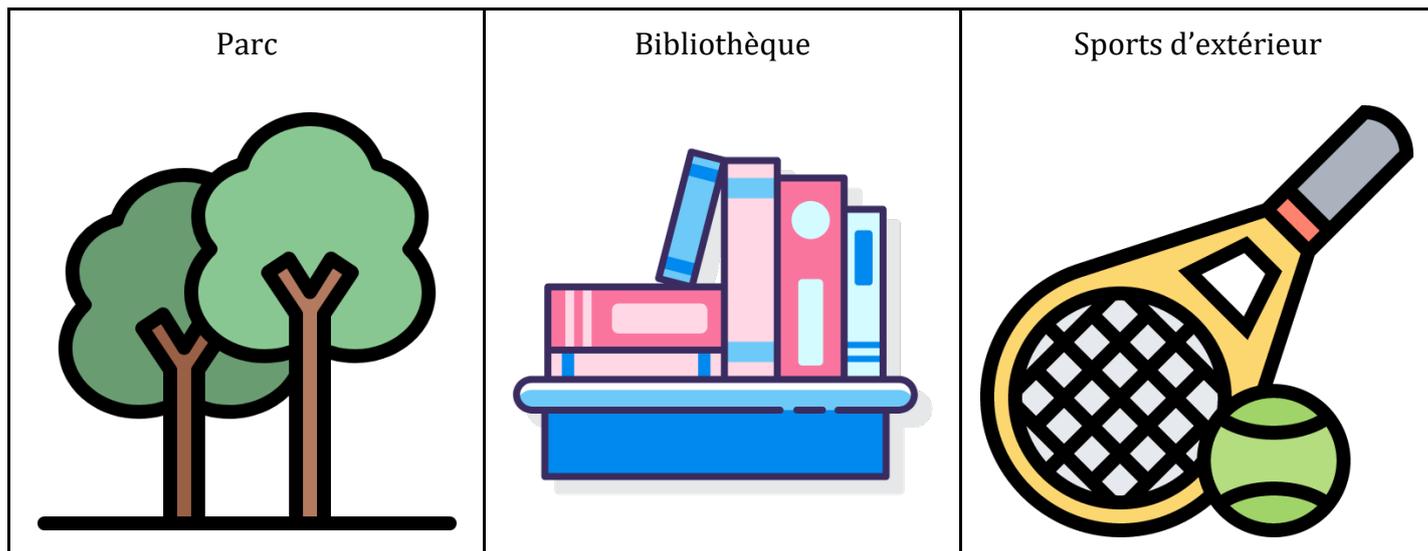
Famille et proches :

Mamie 	Papi 	Grands-parents 
Oncle 	Tante 	Cousin 

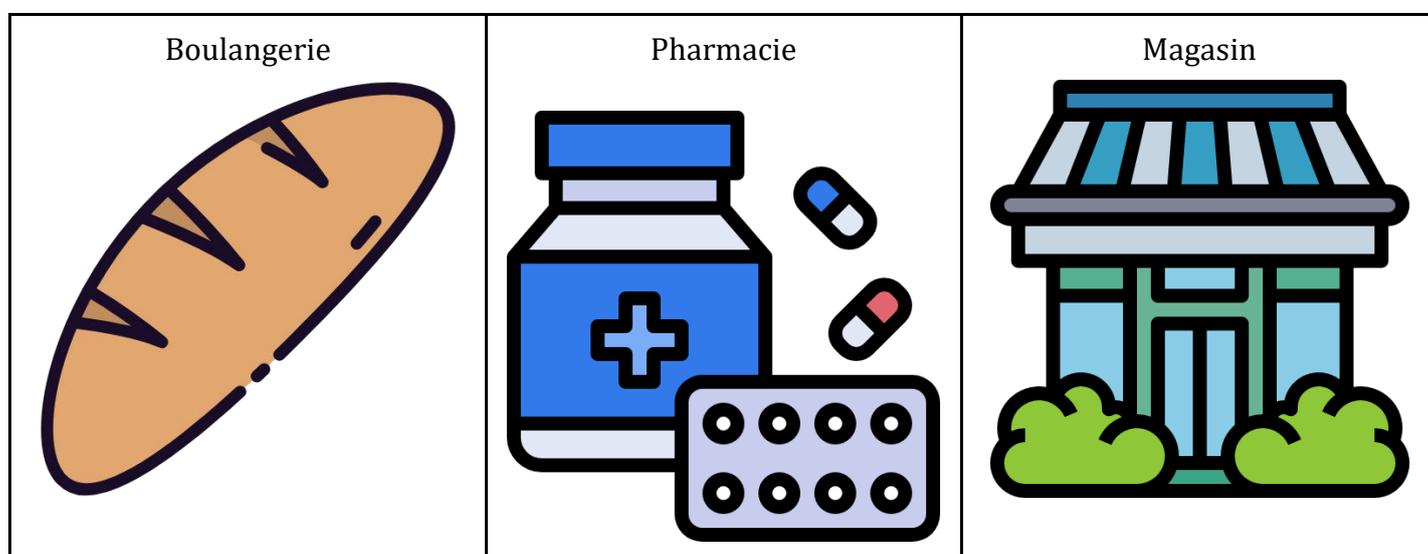
Ecole/structure d'accueil et de soins :

<p>Maîtresse/Maître</p> 	<p>Amis</p> 	<p>Ecole / IME / IMPro / Foyer</p> 
<p>Taxi</p> 	<p>AESH</p> 	<p>Médecin</p> 
<p>Hôpital de jour</p> 	<p>Psychologue</p> 	<p>Psychomotricien</p> 
<p>Orthophoniste</p> 	<p>Educateur</p> 	<p>Infirmier</p> 

Lieux de loisirs :



Lieux du quotidien :



Emplois du temps

Pour faciliter les transitions et le changement de routines, il peut être pertinent et rassurant de mettre en place un emploi du temps visuel. Cela pourra permettre de visualiser le déroulement de la demi-journée, de la journée ou de la semaine (selon le format choisi).

Cet emploi du temps pourra permettre de comprendre et d'anticiper ce qu'il va se passer, de diminuer l'anxiété, de diminuer les troubles du comportement.

Je trouve ici une vidéo explicative pour permettre de construire un emploi du temps visuel :

<https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/>

Exemple d'emploi du temps à la journée :

Ecole 
Repas 
Hôpital 
Taxi 
Repas 
Coucher 

Exemple d'emploi du temps à la semaine :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						

Je peux utiliser un minuteur visuel et/ou sonore pour m'habituer progressivement aux durées des activités.



Boîte à outils

Identifier et gérer mes émotions

Calendrier des émotions

Si je n'ai pas le matériel pour fabriquer un petit calendrier, je peux imprimer celui-ci et coller ma photo sous l'émotion qui me correspond.

Joie	Inquiétude	Tristesse	Colère	Calme	Enthousiasme
					

Le bonhomme des émotions

Facile à fabriquer, ce bonhomme me permet d'exprimer mes émotions et de pouvoir les partager quand je n'arrive pas à trouver les mots pour le faire.

Les personnes qui m'entourent peuvent m'aider à le fabriquer !

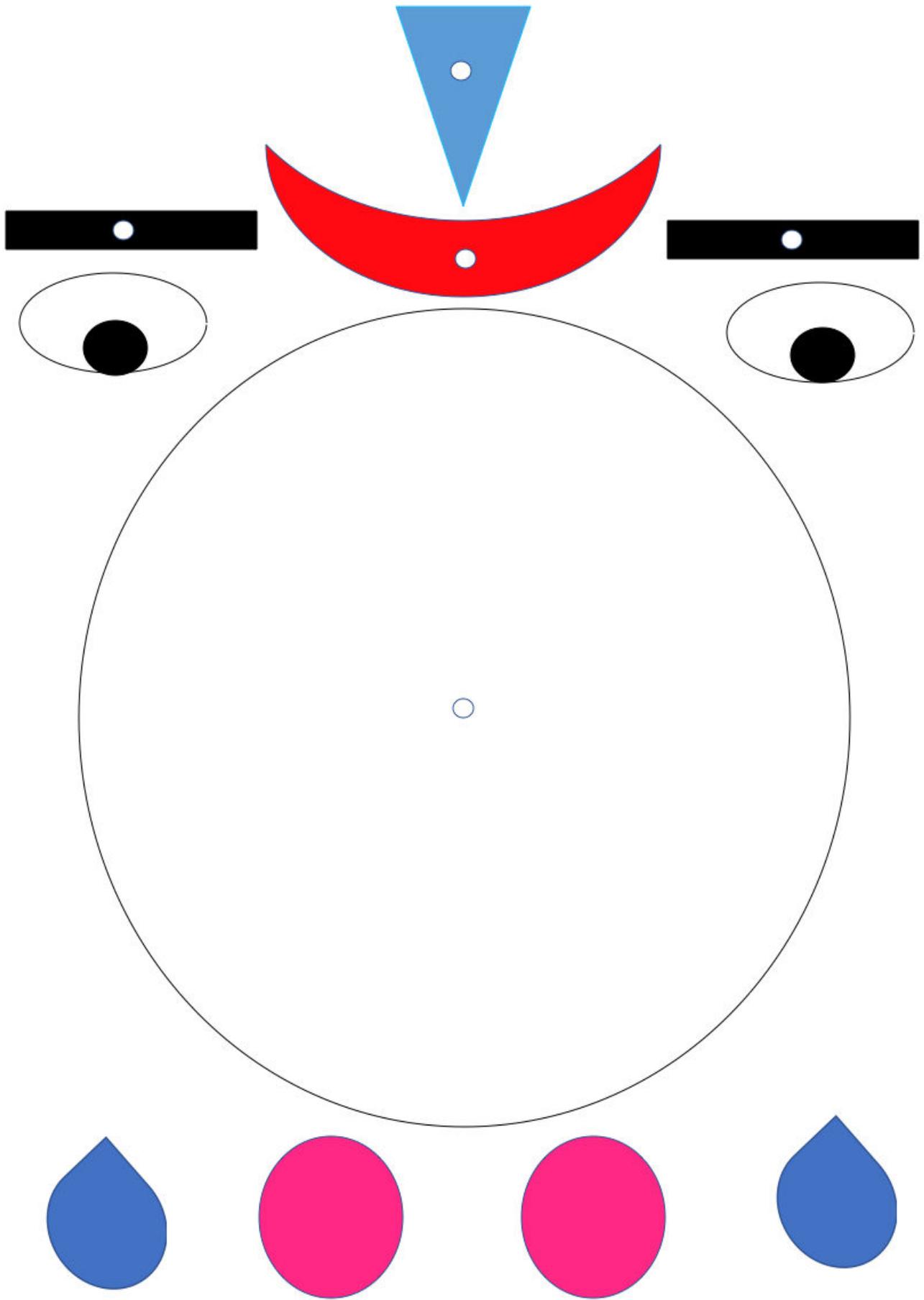
Voici comment je peux le construire (modèle ci-dessous) :

▪ Matériel :

- ✓ Du carton
- ✓ Des feuilles
- ✓ Des ciseaux
- ✓ Des attaches parisiennes
- ✓ De la pâte à fixer
- ✓ De la colle

- Dans un premier temps, je dois découper un cercle dans du carton pour former la tête du bonhomme ;
- Je découpe ensuite un cercle de même dimension dans une feuille blanche, puis je le colle sur le carton ;
- Après ces étapes, je dessine puis découpe deux petits cercles rouges, deux larmes bleues, les yeux, le nez, la bouche et les sourcils dans une feuille blanche (je colore les différentes parties selon mon envie) ;
- À l'aide de la paire de ciseaux, je perce de petits trous à la place des yeux, du nez, de la bouche et des sourcils afin de pouvoir les fixer avec les attaches parisiennes.

Voici un modèle que je peux imprimer, découper et construire :



La roue des émotions

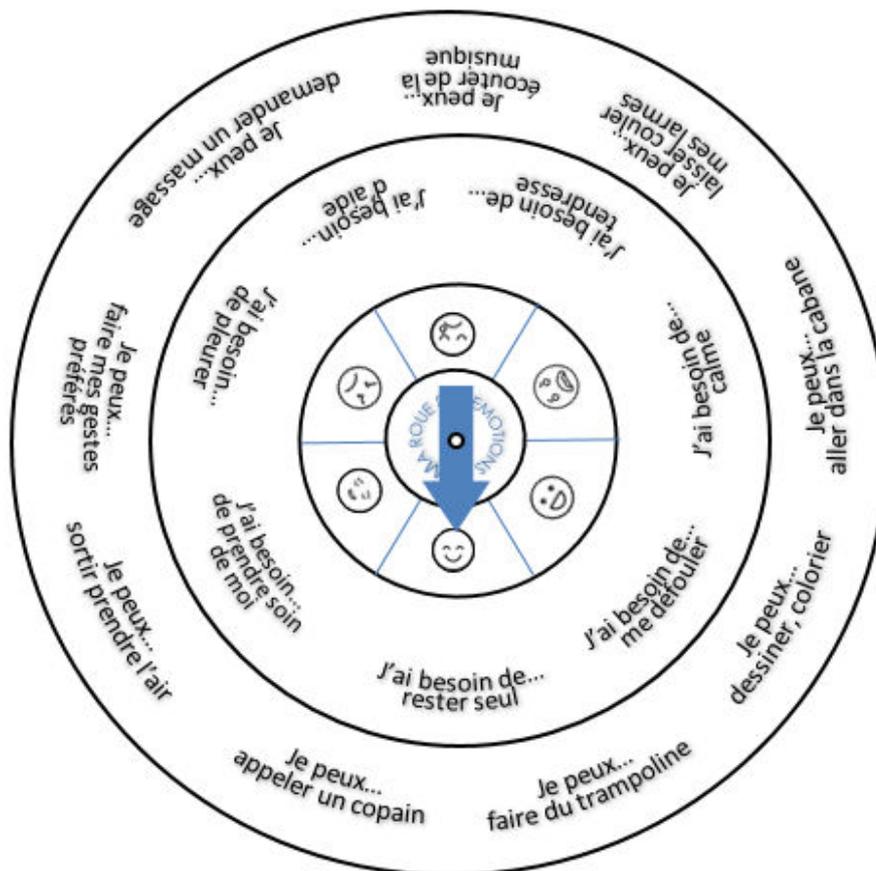
C'est un outil simple à fabriquer mais qui peut être très utile pour identifier les émotions que je vis, réfléchir à ce dont j'ai besoin et à ce que je peux faire lorsque je suis en difficulté.

Les personnes qui m'entourent peuvent m'aider à comprendre mes émotions et à trouver des solutions pour y faire face.

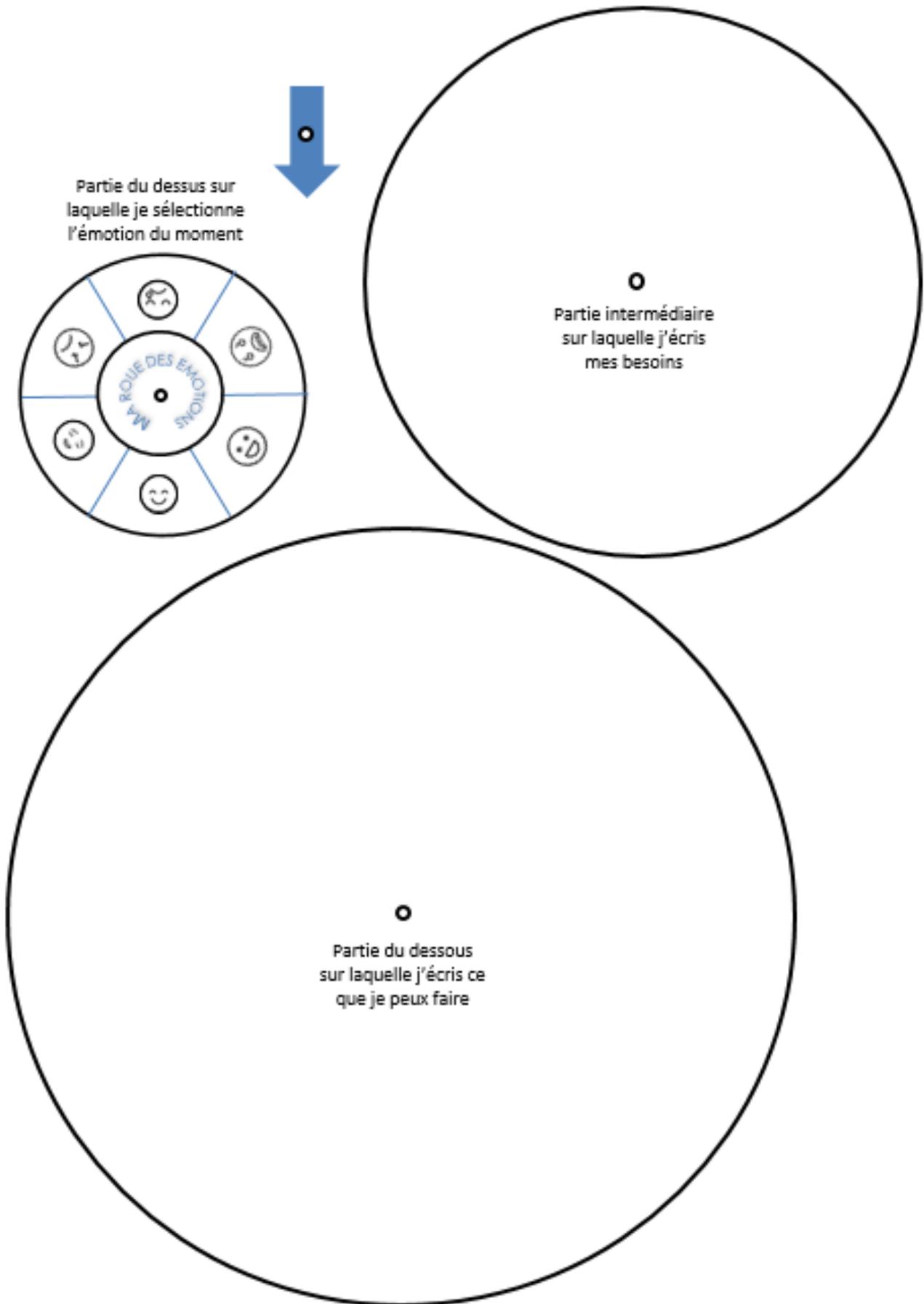
Voici comment je peux la construire :

- Matériel :
 - ✓ Le modèle qui est sur la page suivante
 - ✓ Des feuilles de papier blanc épaisses
 - ✓ Des ciseaux
 - ✓ Une attache parisienne
- J'imprime le modèle en couleur ou en noir et blanc ;
- Je découpe les 3 cercles et la petite flèche ;
- Je superpose la flèche, le petit cercle, le cercle moyen et le grand cercle ;
- Avec la pointe de mes ciseaux, je fais un trou là où se situe le petit rond central, sur la flèche, afin de transpercer les 4 épaisseurs ;
- Je glisse une attache parisienne pour fixer l'ensemble ;
- Je réfléchis et j'écris (seul(e) ou avec la personne qui m'accompagne) ce dont j'aurais besoin lorsque mes émotions me débordent et ce que je peux faire dans ces situations.

Voici un exemple de la "roue des émotions" remplie :



Voici un modèle que je peux imprimer ; découper et construire :



Boîte à outils

Respecter les gestes barrières

Je pourrai sortir davantage mais il faudra que je respecte du mieux que je peux les “gestes barrières” pour me protéger et protéger les autres, surtout les personnes les plus fragiles (malades et/ou âgées) :



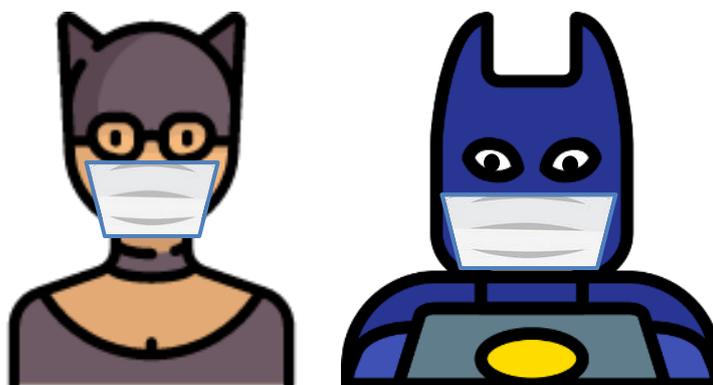
Mettre et enlever mon masque

Il existe de nombreuses vidéos qui expliquent comment mettre et enlever mon masque. Voici celles que nous apprécions :

<https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJlc> (plusieurs types de masques sont évoqués et chaque utilisation est détaillée)

<https://www.youtube.com/watch?v=T7x0TF1Jaa4> (une infirmière d'expérience s'adresse à une jeune infirmière et lui explique comment utiliser un masque)

Avec mon masque, je suis un peu un super-héros car j'empêche les autres d'attraper le virus !



Rappel des recommandations du ministère de la santé :



COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?

Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.

Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**

Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décrocher le masque de votre visage.

4h max

Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.

Évitez de le toucher et de le déplacer.

Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.

Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.

Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.

Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTREtenir SON MASQUE ?

60° Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**

Utiliser un sèche-ligne ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.
Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.

Lavez-vous très régulièrement les mains

Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

Respecter une distance de 1 mètre

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Conclusion

Pour résumer, le déconfinement est une période de **transition** pendant laquelle il va y avoir des changements. Ils seront **progressifs**. Je peux les identifier, les anticiper afin de m'y préparer. Je vais pouvoir mettre en place de nouvelles stratégies petit à petit et m'**adapter** du mieux que je peux.

Je me tiens **informé(e)** des directives gouvernementales et locales pour respecter les consignes.

Je me montre **patient(e)** :

- J'attends encore un peu avant de voir certaines personnes de mon entourage qui sont fragiles (âgées, ayant des problèmes de santé) ou qui habitent loin ;
- Je dois attendre pour faire des activités ou me rendre dans certains lieux que j'aime.

Cela est nécessaire pour **protéger** ma santé et celle des autres.

Je peux **échanger** avec mes proches car ils ressentent peut-être les mêmes choses que moi et peuvent m'**aider**.

Je peux également **contacter** mes interlocuteurs locaux (thérapeutes, structures, associations...) et compter sur eux pour me **soutenir** si j'en ressens le besoin.

J'ai trouvé des astuces, j'ai identifié mes besoins et ce dont je suis capable. Ce livret peut continuer à m'accompagner dans le temps.

Je suis **prêt(e)** pour le déconfinement !

Je me fais confiance !

Je positive et me félicite chaque jour pour les progrès accomplis !

Remerciements

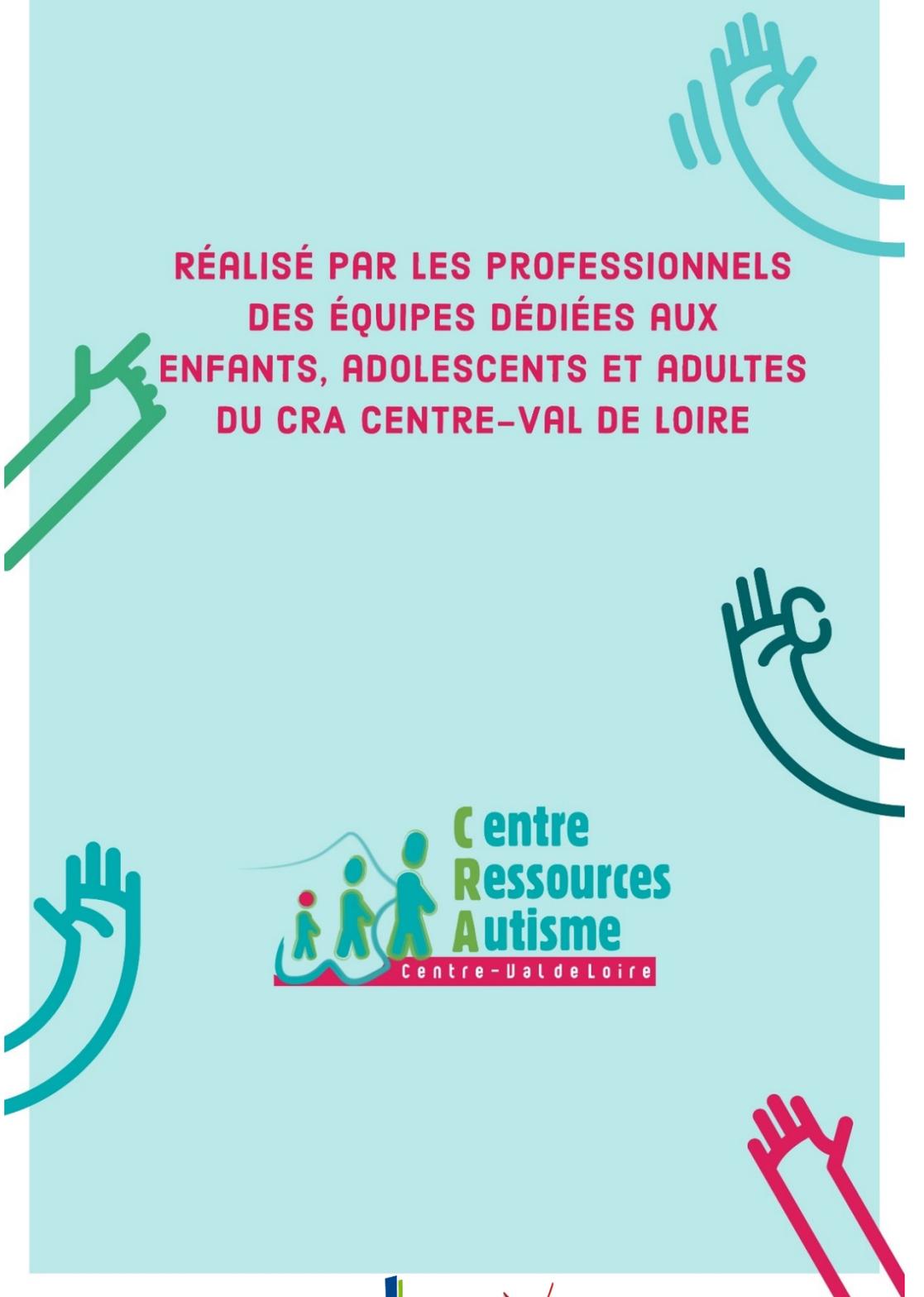
Aux professionnels de l'équipe du CRA-Centre Val de Loire :
rédacteurs, concepteurs, relecteurs et diffuseurs.

Au groupe des psychologues des CRA, qui œuvre depuis de longues années
pour construire et proposer des outils à destination
des professionnels et personnes avec TSA.

Nous nous sommes inspirés de la structure de leur
« livret d'accompagnement au diagnostic » pour construire le nôtre.

Aux précieux concepteurs de ressources,
qui nous permettent d'utiliser leurs créations :





RÉALISÉ PAR LES PROFESSIONNELLS
DES ÉQUIPES DÉDIÉES AUX
ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADULTES
DU CRA CENTRE-VAL DE LOIRE



CHRU
HÔPITAUX DE TOURS



© Centre ressources autisme-Centre-Val de Loire. Mai 2020