

Guide pour un déconfinement serein

À destination des parents d'enfants et jeunes avec TSA



Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes

Réalisé par Nathalie Touil, Psychologue

Conseils pour le déconfinement : tous concernés !

Pour qui ?

- Des adolescents et adultes avec TSA
- **Des parents des enfants et des jeunes avec TSA**
- Des professionnels qui accompagnent les personnes avec TSA

Pourquoi ?

- Pour préparer les changements liés au déconfinement, le retour à la vie sociale
- Pour identifier les peurs ou les appréhensions liées :
 - Au SARS - COV2
 - Au retour à l'extérieur

Quand dois-je solliciter de l'aide ?

- Quand mes peurs sont trop fortes
- Quand je ne trouve pas la motivation
- Quand l'utilisation du guide ne m'aide pas

Je peux demander l'aide d'un proche, d'un ami ou d'un professionnel

Les ressources près de chez moi :

- Mes parents, un aidant, un proche
- Mon médecin généraliste
- Ma psychiatre, ma psychologue
- Le Centre Médico-Psychologique
- Le service médico-social qui m'accompagne habituellement

On peut être orienté vers un professionnel en appelant :

- La ligne de crise de l'hôpital psychiatrique proche de chez soi
- Autisme info service
- Le centre ressources autisme (CRA) de ma région

Les ressources en ligne :

- GNCRA : gncra.fr
- Santé BD : santebd.org
- Canal autisme : www.canalautisme.com
- INOVAND : www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques

DES QUESTIONS ? UN CONSEIL ?



Appelez AUTISME INFO SERVICE au

0 800 71 40 40

Pourquoi ce guide ?

- Ces fiches sont à destination des parents et des enfants avec TSA pour se préparer au mieux au déconfinement.
- Vous trouverez pour chaque objectif une fiche à destination des enfants illustrée avec des pictogrammes. Une fiche pour les parents avec des conseils.
- **Quelque soit le niveau verbal de l'enfant ou du jeune il est important de se rappeler qu'un message illustré est toujours plus clair et évite les difficultés de compréhension liées à des messages oraux parfois implicites.**
- Les fiches sont personnalisables, un cadre est destiné à vos photos ou picto personnels.
- Les fiches objectifs sont des exemples et peuvent être déclinées en fonction de vos besoins.

Le déconfinement

Pourquoi je n'ai pas envie ou j'ai peur de me déconfiner



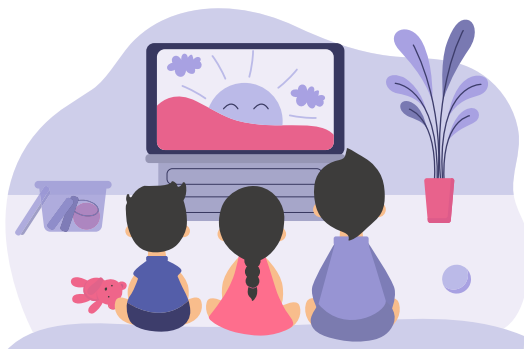
Ma maison me protège



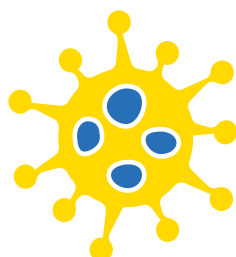
Je dois encore changer mes habitudes et en retrouver de nouvelles avec des adaptations liées au COVID-19



Je dois me réhabituer aux bruits et aux relations sociales



Je suis bien chez moi



J'ai peur de tomber malade ou de contaminer les autres



Le déconfinement

La peur du virus bloque mon programme de déconfinement : Ce que je dois savoir !

- 1 Ma maison me protège mais les gestes barrières me protègent aussi !
- 2 Les gens se protègent autour de moi, je suis aussi protégé !
- 3 Avec les gestes barrières je protège mes parents et mes proches !





Si j'effectue mes comportements de prudence tous les jours, je peux dire à ma peur « calme-toi, je fais tout ce qu'il faut pour me protéger »

Les gestes barrières

Les gestes simples contre le coronavirus



Je limite les contacts avec les autres

- Je ne serre pas la main 
- Je n'embrasse pas 
- Je ne rends pas visite aux personnes malades 
- Je ne prête pas ma bouteille 

Je me lave les mains avec du savon très souvent

Je peux utiliser un gel désinfectant

Je tousse ou j'éternue

- dans mon coude 
- dans un mouchoir 

J'utilise un mouchoir une seule fois et je le jette à la poubelle

Si j'ai de la fièvre, si je tousse, j'appelle mon docteur

Si j'ai du mal à respirer

J'appelle le 15 ou je contacte le 114
si j'ai des difficultés à entendre ou à parler



© Corinne Steinhilber - contact@corinne-steinhilber.fr





Pour plus d'informations sur le coronavirus j'appelle le 0 800 130 000

Retrouvez les posters sur le confinement et l'attestation de déplacement simplifiée sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

SantéBD a le soutien de :

Sur l'application SantéBD :   ou sur le site internet www.santebd.org



Se déconfiner pas à pas : son programme d'habituatation

Rappels généraux

- 1 Je choisis seul ou avec mon enfant un **objectif clair et précis** à atteindre
- 2 **Comment le choisir ?** Vous pouvez choisir une activité que votre enfant appréhende mais dont il a besoin pour pouvoir reprendre son quotidien après le déconfinement (par exemple marcher dans la rue – cf. Fiche 1)
- 3 Je décompose l'objectif en **étapes : Les étapes sont des petites actions qui composent l'objectif.**
- 4 **Les étapes doivent se lister et se classer en allant de la plus facile à la plus difficile.**
- 5 **Durant chaque étape je propose à mon enfant de prendre un objet qu'il aime et le rassure.**
- 6 Je propose le programme avec des **pictogrammes à mon enfant en le personnalisant avec des photos.**
- 7 A la fin de chaque étape je choisis un **renforceur**, une activité agréable que je propose à mon enfant (lire, prendre un bain, faire une sieste, écouter de la musique) je colle la photo de l'activité agréable dans le programme.

Les objets sensoriels qui pourront accompagner mon enfant durant les étapes pour l'apaiser :

Prendre avec soi son objet préféré, Caresser un tissu tout doux, Toucher une balle à picots, Fabriquer une balle anti-stress, Tourner un bâton de pluie, Mettre son casque anti-bruit quand il sort dehors, Utiliser un fidget de type hand spinner, tangle...

Fiche Parent - Objectif 1

Sortir de chez soi en 7 étapes

- 1 L'objectif à atteindre est de pouvoir retourner dehors et que mon enfant se réhabitue aux bruits extérieurs, aux imprévus et aux interactions sociales
- 2 Je décompose l'objectif en **sous étapes**, je propose à mon enfant de :
 - Descendre à l'entrée de mon immeuble/maison
 - Faire un tour de l'immeuble
 - Faire un tour dans mon quartier pendant 10 minutes
 - Faire un tour dans mon quartier pendant 20 minutes
 - Faire un tour dans mon quartier pendant 30 minutes en prenant les rues principales
 - Aller à un endroit un peu fréquenté (ex : pharmacie, magasin de journaux)
 - Aller à un endroit moyennement fréquenté (ex : supermarché)
- 3 Je propose une nouvelle étape à mon enfant dès qu'il se sent prêt, ou que son anxiété face à cette situation diminue. Si l'anxiété est trop forte ne passez pas à l'étape suivante. Chaque étape pourra être répétée jusqu'à ce que le niveau d'anxiété devienne tolérable.
- 4 Je propose le programme avec des **pictogrammes à mon enfant**
- 5 A chaque étape je peux mesurer son niveau de stress grâce au **stressomètre** (cf annexe 2)
- 6 A la fin de chaque étape je choisis un **renforçateur**, une activité agréable que je propose à mon enfant (lire, prendre un bain, faire une sieste, écouter de la musique)

Les objets sensoriels qui pourront accompagner mon enfant durant les étapes pour l'apaiser :

Prendre avec soi son objet préféré, Caresser un tissu tout doux, Toucher une balle à picots, Fabriquer une balle anti-stress, Tourner un bâton de pluie, Mettre son casque anti-bruit quand il sort dehors, Utiliser un fidget de type hand spinner, tangle...

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 1 : Sortir de chez soi






Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je descend en bas de mon immeuble ou devant ma maison	Mettre ici une photo du bas de l'immeuble ou de la maison
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 2 : Sortir de chez soi un peu plus

Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je descend faire le tour de mon immeuble	Mettre ici une photo
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 3 : Sortir dans mon quartier 10 min


Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je descend faire un tour dans mon quartier pendant 10 min	
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 4 : Sortir dans mon quartier 20 min

Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je descend faire un tour dans mon quartier pendant 20 min	
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 5 : Sortir dans mon quartier 30 min




Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je descend faire un tour dans mon quartier pendant 30 min	
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 6 : Sortir faire une course

Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je vais faire une course dans un endroit peu fréquenté	
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 1

Etape 7 : Sortir au parc

Pour me préparer au déconfinement je m'habitue au port du masque et j'organise des petits trajets autour de chez moi

1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je me rends dans un endroit où d'autres enfants se trouvent : le parc	
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Parent - Objectif 2

Retourner à l'école en 6 étapes

Les effets positifs du confinement sont liés à la mise en place de routine de travail à la maison, à la réduction des relations sociales, et surtout à la diminution des imprévus et obligations .

L'objectif à atteindre est de pouvoir retourner à l'école et que votre enfant se familiarise avec les nouvelles contraintes de la vie de classe. Pendant ce confinement peut-être que votre enfant a développé de nouveaux comportements défis, de nouvelles stéréotypies. La continuité pédagogique n'a pas toujours pu se faire dans de bonnes conditions. Tous ces éléments peuvent majorer l'anxiété de votre enfant.

Il est important avant d'envisager le retour à l'école que vous puissiez :

- contacter l'enseignante, l'informer des nouvelles difficultés rencontrées durant le confinement.
- connaître les conditions de retour afin de limiter les imprévus (planning, présence de l'AESH ?, organisation des temps de repas et temps de récréation).
- Enfin dès la rentrée n'hésitez pas à rappeler à l'enseignante de votre enfant de se mettre en lien avec les professionnels qui l'accompagnent habituellement

→ Je décompose l'objectif en **sous étapes , je propose à mon enfant de :**

- Faire un planning en notant les jours restant avant le retour à l'école et l'organisation des journées à l'école
- Faire pendant plusieurs jours avant la reprise le trajet de l'école
- Montrer des photos de la nouvelle organisation de la classe et de la maitresse ou des professeurs avec leur masque et les marquages au sol
- Choisir avec l'enseignante les matières qui motivent votre enfant et qui pourront lui être proposées les premiers jours
- Créer un coin d'isolement sensoriel dans la classe pour permettre à votre enfant de s'isoler au calme s'il sent qu'il est trop stimulé ou sollicité.
- Lui proposer un casque insonorisant si c'est nécessaire

→ Je propose une nouvelle étape à mon enfant dès qu'il se sent prêt, ou que son anxiété face à cette situation diminue. Si l'anxiété est trop forte ne passez pas à l'étape suivante. Chaque étape pourra être répétée jusqu'à ce que le niveau d'anxiété devienne tolérable

→ Je propose le programme avec des **pictogrammes à mon enfant**

→ A chaque étape je peux mesurer son niveau de stress grâce au **stressomètre** (cf annexe 1)

→ A la fin de chaque étape je choisis un **renforceur**, une activité agréable que je propose à mon enfant (lire, prendre un bain, faire une sieste, écouter de la musique)

Fiche Enfant - Objectif 2

Etape 1 : Établir son planning

Pour me préparer au retour à l'école



1

Je choisis avec mes parents un planning visuel



2

Je complète avec des pictos le nombre de jours restant avant le retour à l'école



3

J'inscris sur mon planning mon nouvel emploi du temps (en notant les matières et les temps de pause)



→ Retrouvez de nombreux modèles de planning visuel à télécharger sur le site du GNCRA

www.gncra.fr

Fiche Enfant - Objectif 2

Etape 2 : Faire le trajet de l'école

Pour me préparer au retour à l'école



1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je fais le trajet jusqu'à l'école	Mettre ici une photo de l'école de votre enfant
6	Je rentre chez moi	
7	Je quitte mon masque et je me lave les mains	
8	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Fiche Enfant - Objectif 2

Etape 3 : Prendre connaissance des nouvelles organisations de la classe

Pour me préparer au retour à l'école



Je colle ici les photos de mes professeurs ou de ma maitresse avec leur masque

J'indique quels sont les camarades de classes qui seront présents en même temps que moi

Je colle la photo de ma classe avec sa nouvelle organisation




Je colle la photo de la cour de récréation avec la nouvelle organisation (marquage au sol...)

Fiche Enfant - Objectif 2

Etape 4 : Le retour à l'école

Pour me préparer au retour à l'école








1	Je me lave les mains	
2	Je mets mon masque	
3	Je prends mon objet préféré	Mettre ici une photo de l'objet préféré de votre enfant
4	Je sors de chez moi	
5	Je fais le trajet jusqu'à l'école	Mettre ici une photo de l'école de votre enfant
6	J'ai avec moi mon planning visuel avec mes nouvelles routines (lavage de main récré etc)	Mettre ici une photo du planning visuel
7	Je mets mon casque insonorisant si je suis plus confortable avec	Mettre ici une photo du casque
8	L'école est finie pour aujourd'hui je rentre chez moi !	Mettre ici une photo de sa chambre
9	Je choisis une activité que j'aime et qui me détend	Mettre une photo de l'activité choisie

Annexe 1

Mon Stressomètre

Issu du livre de K. Dunn Buron et M. Curtis. L'incroyable échelle à 5 points.
Aider les enfants souffrant de troubles du spectre autistique à comprendre
les interactions sociales et à contrôler leur réponses émotionnelles

Remplis ta propre échelle de stress

Niveau	Personne, lieu ou chose	Fait que je me sens comme ceci:
5		Ceci pourrait me faire perdre tout contrôle !!!! 
4		Ceci peut vraiment me contrarier. 
3		Ceci peut me rendre nerveux. 
2		Ceci me dérange parfois. 
1		Ceci ne me dérange jamais. 

Annexe 2

Les exercices de relaxations et de respiration

Je peux m'aider avec l'application Respirelax+ ou encore sur Youtube

- **Relaxation de Schultz**

www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM

www.youtube.com/watch?v=a6CZZZ2_k9w

- **Relaxation de Jacobson**

www.youtube.com/watch?v=vpexQfwROmM

www.youtube.com/watch?v=6Bde786OJE0

- **Méditation en pleine conscience : La Grenouille**

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

- **Cohérence cardiaque**

Youtube

- **Je peux souffler pour faire des bulles**

- **Faire la respiration papillon**

A l'inspiration, j'ouvre grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, je ferme la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes.

Ressources

Les Ressources près de chez moi

- Mes parents, un aidant, un proche
- Mon médecin généraliste
- Mon psychiatre, mon psychologue
- Le CMP ou l'ESMS qui me prend en charge habituellement

Les Ressources en ligne

- Site du GNCRA : www.gncra.fr
→ De nombreuses ressources pour préparer le déconfinement sont disponibles dans la rubrique dédiée au Covid-19
- Site de SantéBD : www.santebd.org
- Canal autisme : www.canalautisme.com
- Site d'Olivier Bourgueil : www.aba-sd.info
- INOVAND : www.pedopsydebre.org
- Site du CRA Rhône Alpes : www.cra-rhone-alpes.org
- Site du Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées : handicap.gouv.fr



Groupement National
centres ressources autisme



www.gncra.fr



@GNCRAutisme



Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes
Centre Hospitalier Le Vinatier, bât.211
95, Boulevard Pinel - BP 300 39 - 69678 Bron CEDEX



04 37 91 54 65



cra@ch-le-vinatier.fr



www.cra-rhone-alpes.org



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement