

Troubles du spectre de l'autisme

Ressources documentaires Covid-19

L'Equipe Relais Formation propose de rassembler quelques ressources utiles pour les enfants (quel que soit leur âge) ayant un trouble du spectre de l'autisme.

Nous sommes à votre disposition pour vous aider familles comme professionnels à répondre aux questions que vous vous posez.

Nous restons présents durant cette période de crise sanitaire par mail ou bien par téléphone :

Contact : 04.77.82.94.44

relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr

Equipe Relais Formation

Sommaire

Ressources web et documentaires sur
l'autisme et les troubles du neuro-
développement..... P.2

Explications du Covid-19.....P. 4

Quelques outils d'activité.....P. 14

Prévenir les troubles
du comportement.....P. 22

Alimentation.....P. 27

Sommeil.....P. 30

Autres ressources
sur le territoire de la LoireP. 32

Webographie.....P. 37

Quelques ressources documentaires à propos des TSA

- De nombreux livres, vidéos en ligne sont disponibles au **centre documentaire du centre ressource autisme (CRA) Rhône- Alpes (Lyon)** : <http://www.cra-rhone-alpes.org>



- Site du **GNCRA** (Groupement National des Centres de Ressources Autisme) fédère et représente les CRA : <https://gncra.fr/>
<https://www.facebook.com/GNCRAutisme/>

- **Autisme Info Service** : dispositif gratuit et national d'écoute et d'information. <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites>



- **Un site web** : <http://www.participate-autisme.be> Site d'une association belge où trouver des informations pour comprendre l'autisme, aider l'enfant à se développer, trouver des outils pratiques.



- Un site web pour **comprendre le comportement d'enfant avec autisme** : <https://deux-minutes-pour.org/>



J'aide Emy à communiquer avec des images

Comment aider Emy à utiliser des images ou des pictogrammes pour demander quelque chose ?



J'aide Emy à accepter une nouvelle activité

Qu'est ce qui peut aider Emy à accepter les activités nouvelles avec moins de réticence ou d'anxiété ?



Préparer une sortie dans un lieu bruyant

Quels sont les outils ou les aménagements qui vont permettre à Emy de profiter d'une sortie sans être trop gênée par le bruit ?

- Site du **Réseau R4P (Réseau Régional de Rééducation et de Réadaptation Pédiatrique en Rhône Alpes)** rassemble les professionnels impliqués dans la prise en charge de l'enfant et de l'adolescent en situation de handicap, quel que soit le type de handicap et quel que soit le mode d'exercice du professionnel. <http://r4p.fr/index.php>



- Site **Autisme - les premiers signes - Un webdocumentaire sur le repérage précoce de l'autisme**. Réalisation : Benjamin Laurent & Claire Martin. Une production FIRAH, en collaboration avec Autisme France et le Centre Ressources Autisme Rhône-Alpes. Avec le soutien de la Fondation UEFA pour l'Enfance. <https://www.autisme-les-premiers-signes.org>



Explications du Covid-19

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



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 ?

Sur l'application

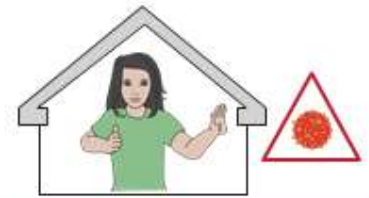


ou sur le site internet

www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :





Le confinement c'est rester chez soi

Il faut rester chez soi pour se protéger et protéger les autres du coronavirus.

Les crèches et les écoles sont fermées.
Les enfants restent à la maison.



Beaucoup de lieux de travail sont fermés.
Certaines personnes travaillent à la maison.



Les lieux publics sont fermés.
On reste chez soi.

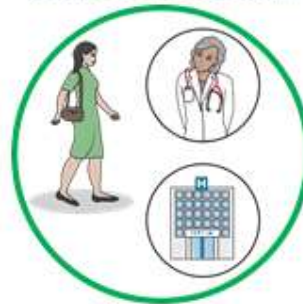


On a le droit de sortir de chez soi mais pas longtemps et seulement pour :

faire les courses les plus importantes.



ou aller à ses rendez-vous de santé,



ou se promener, pas trop loin,



ou aider les personnes qui en ont besoin.



Les personnes qui font un travail indispensable ont le droit de sortir pour travailler et faire garder les enfants.

A chaque fois qu'on sort de chez soi, on prend une attestation de déplacement.

C'est un papier qui dit pourquoi on sort.
La police peut demander l'attestation.



On ne s'approche pas des autres,



Retrouvez une attestation simplifiée et son mode d'emploi sur www.santebd.org

et on continue les gestes simples de protection contre le coronavirus.

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?



ou sur le site internet www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :





Attestation de déplacement dérogatoire

En application de l'article 3 du décret du 22 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je suis en situation de handicap :

-  Déficience Intellectuelle
-  Handicap psychique
-  Difficultés d'expression
-  Surdité
-  Handicap visuel
-  Autisme

Nom et prénom :

N (e) le :

Adresse :



J'explique pourquoi je sors de chez moi

- je fais les courses les plus importantes
alimentation, hygiène et pharmacie
 - 
 - 
 - 

- je dois aller chez le docteur ou à l'hôpital
 - 
 - 

- je fais une petite promenade ou je vais sortir mon chien
 - 
 - 

- je m'occupe d'autres personnes
je vais aider des personnes fragiles je vais déposer mes enfants je vais chercher mes enfants
 - 
 - 

- je dois sortir pour travailler
- pour aller à la police ou au tribunal
 - 
 - 
 - 

  Co cils Santé - contact@coocils-sante.fr

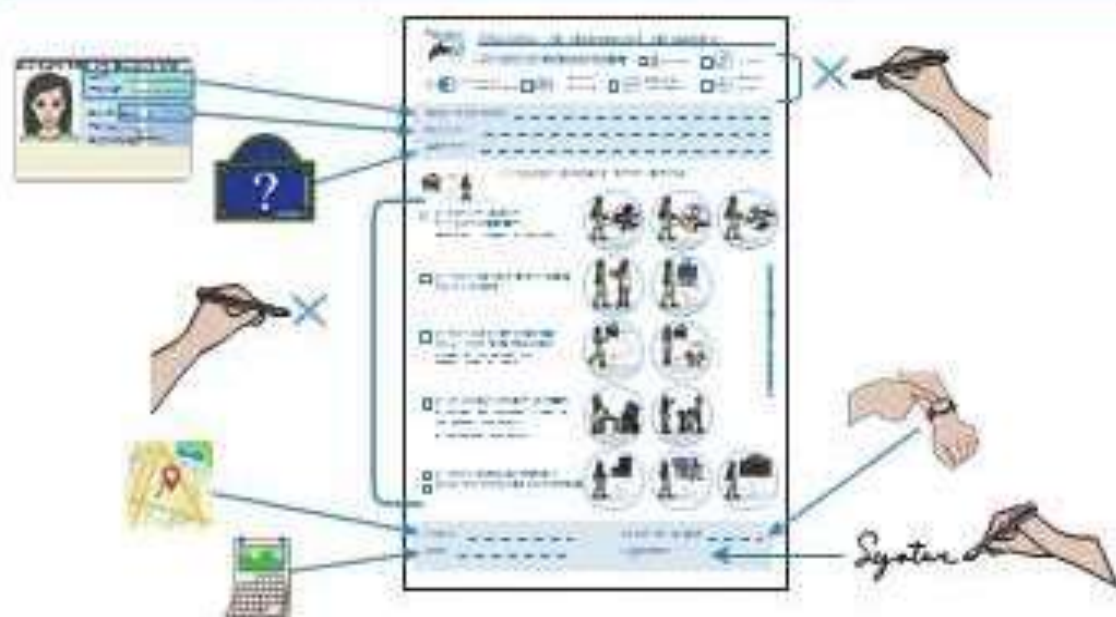
Fait   Heure de départ

Date Signature :

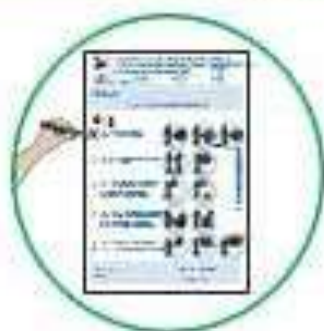


Attestation de déplacement dérogatoire Qu'est-ce que je dois faire ?

J'écris toutes les informations sur le papier.



Je coche 1 seule case par sortie.



A chaque fois que je sors je prends mon attestation et ma carte d'identité.

La police peut me les demander.





Je suis en situation de handicap.
J'utilise une attestation simplifiée pour pouvoir me déplacer.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

**Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.
C'est la loi pour le coronavirus.**

Les policiers peuvent me la demander.

Si je n'ai pas d'imprimante, je la recopie sur une feuille.



Je m'appelle :



Je suis né le :



Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :



Pour aller travailler.



Pour acheter à manger.



Pour aller chez le docteur.
Pour aller à la pharmacie.



Pour m'occuper d'une personne
qui a besoin de moi.



Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi.
Pour sortir mon chien.



Je mets la date d'aujourd'hui :



Je mets l'heure de ma sortie :



Je signe :

<https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-falc.pdf>

PARLER DE LA COVID-19 AUX ENFANTS: GÉRER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier, PhD, psychologue clinicienne
Dr Frédérick L. Philippe, PhD, professeur-chercheur, psychologie, UQAM

Face aux répercussions importantes auxquelles nous sommes confrontés collectivement dues à la propagation du virus COVID-19, nous avons à expliquer à nos enfants pourquoi l'école est en arrêt; pourquoi leurs tournois sportifs, la présentation de leur spectacle et tant d'autres activités sont annulés; pourquoi ils ne peuvent pas aller au centre de trampolines, ni au cinéma; pourquoi le livreur de pizza portait un masque tantôt; pourquoi on parle constamment de virus à la radio?



Comment puis-je expliquer la COVID-19 à mon enfant?

1. Expliquer

Expliquer « qu'il y a un nouveau virus, comme celui de la grippe. Mais il n'y a pas de vaccin pour empêcher d'être malade si on a le virus, parce qu'on ne le connaît pas encore bien. Ce qu'il y a de positif, contrairement à la grippe habituelle, c'est qu'on est capable de restreindre son influence si on l'empêche de se promener partout. »

Expliquer que le but des mesures actuelles est d'empêcher la propagation du virus, pour protéger les personnes vulnérables.

2. Rassurer, relativiser

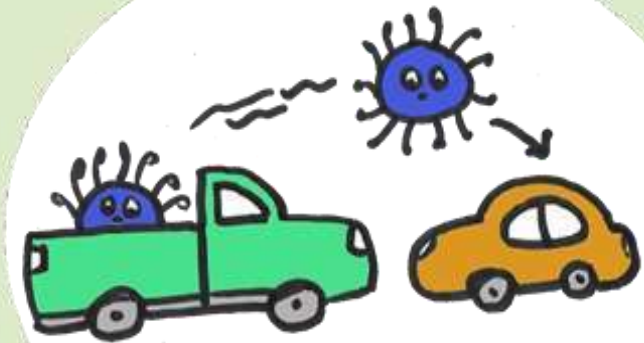
Ce que les enfants entendent en lien avec la situation actuelle peut activer des angoisses par rapport à leur intégrité et à celle de leurs proches (« Est-ce que moi je vais être malade? Et papa? Est-ce que les gens meurent de ce virus? »).

L'enfant peut avoir besoin d'être rassuré : Il n'est pas en danger, ses parents non plus, ni ses frères et sœurs parce qu'ils sont en santé. Mais il y a des personnes plus fragiles qu'eux, comme des personnes qui avaient déjà certaines maladies ou difficultés importantes dans leur corps.



3. Imager

Faire comprendre comment se transmet ce virus et pourquoi on met en place des précautions pour les personnes plus fragiles. Utiliser des images et métaphores, adaptées à l'âge de l'enfant.
« C'est comme si nous étions des petites autos qui peuvent transporter le virus d'une auto à l'autre.



Si ton auto est en bon état, tu vas juste le transporter dans la valise de ton auto. Et parfois même tu ne t'en rendras même pas compte que tu le transportes.

Si une autre auto te donne le virus, mais que ton auto est plus usée, ça pourrait causer des dommages à ton auto. Ton auto pourrait tomber en panne et tu devrais l'amener au garage.



Alors, les garages pourraient recevoir beaucoup de voitures usées en même temps à réparer, et avoir de la difficulté à toutes les réparer en même temps.»

4. Redonner un sentiment de contrôle

Face au sentiment d'impuissance activé, il est sécurisant de redonner un sentiment de contrôle à l'enfant et de mettre l'**emphase sur l'aide que chacun peut apporter**.

« Ton école a été fermée pour empêcher le virus d'être transporté dans trop d'autos.

C'est la façon que ta directrice a trouvé pour aider. Le spectacle de danse que tu préparais a été annulé pour la même raison. C'est comme ça que ton professeur peut aider. Même les chercheurs travaillent fort en ce moment pour développer des traitements (vaccins), pour que moins d'autos transportent le virus et doivent aller au garage. »

« Nous aussi, on peut aider de différentes façons. Comme en se lavant bien les mains. Quand on lave bien notre auto, elle est propre après et elle ne transporte plus de virus. »

DES OUTILS ADDITIONNELS

Il faut s'attendre à des réactions émotionnelles de toutes sortes, pas seulement de l'anxiété. Par exemple, sous des réactions de colère ou d'irritabilité peut se cacher un sentiment d'angoisse et d'insécurité.

Suivre le rythme de l'enfant. L'enfant est prêt à recevoir les réponses franches aux questions qu'il pose, sans toutefois aller au-delà.

« Grand-papa est plus âgé, et ses difficultés de santé le rendent plus fragile. Son auto est plus usée, mais tout le monde autour fait un effort pour ne pas lui donner le virus dans son auto. C'est pour ça aussi que les garages existent, pour réparer les autos usées. »

Éviter de transmettre nos propres angoisses d'adultes

Faire la distinction entre nos angoisses d'adultes (impuissance, soucis de logistique ou craintes de scénarios catastrophiques) et celles de nos enfants (chamboulements de routines et pertes de repères) permet d'être plus attentif à leurs besoins réels. Ne pas hésiter à recourir à une aide psychologique au besoin.

Offrir à l'enfant un espace pour accueillir ses émotions et questions

Utiliser des explications et un vocabulaire adaptés à l'âge de l'enfant

Accompagner son enfant de façon ludique

Ex. trouver une chanson amusante à fredonner pendant les 20 secondes durant lesquelles l'enfant se lave les mains et faire des pratiques de lavage de mains en famille.

Limitier l'exposition de l'enfant aux médias et aux conversations entre adultes s'exprimant sur la situation. L'enfant qui joue à nos côtés absorbe beaucoup des propos échangés et de la charge émotionnelle des adultes.

Coco le virus

le coronavirus expliqué aux enfants

Un **VIRUS**, c'est une petite chose invisible à l'œil nu, qui se multiplie en s'installant dans le corps des personnes.



ET IL EST TELLEMENT PETIT QU'ON NE PEUT LE VOIR QU'AU MICROSCOPE ÉLECTRONIQUE !
IMAGINE...



Coco le virus est apparu pour la première fois en Chine, avant le dernier Noël, et il n'est pas très drôle.



Les personnes qui attrapent ce virus sont fatiguées, ont de la fièvre, elles toussent et ont du mal à respirer.



Ce virus se transmet entre les personnes par le contact proche avec une personne malade ou sa salive.

Les responsables de la Chine ont fait des choses pour essayer de limiter la progression du virus, mais la circulation des personnes entre les pays lui a permis de voyager dans la plupart d'entre eux !



À leur tour, les pays mettent en place des règles pour ralentir la progression du virus...



Quelques outils d'activités

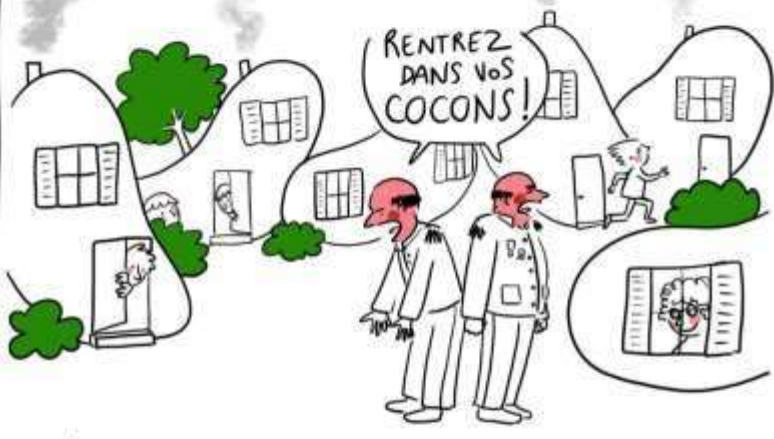


CRÉATIVITÉ

le coronavirus expliqué aux enfants

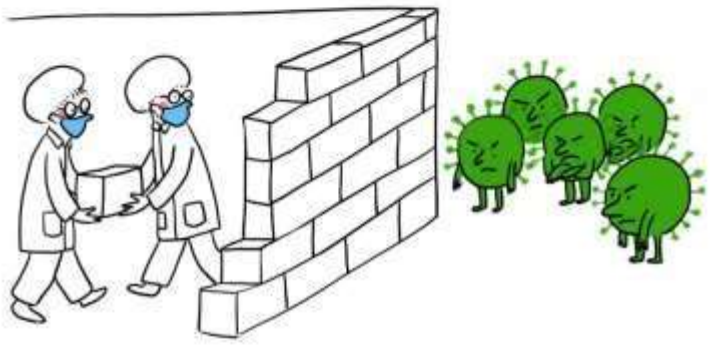
Il y a quelque chose qui fait peur à certaines personnes, ce sont les

... et surtout, c'est le coconfinement



Les spécialistes ont installé des limites pour empêcher Coco et sa bande d'affreux de passer.

Nous n'avons pas tous peur des limites parce que nous savons qu'elles sont une occasion d'inventer de nouvelles choses. Peut-être que tu connais Monsieur Braille, qui avait une limite qui ne lui permettait pas de lire: il était aveugle.



Non, ces limites ne sont pas des murs comme celui-ci, bien sûr, ce sont les règles anti-Coco, que tu connais déjà...

Monsieur Braille a inventé une manière d'écrire avec des petites bosses sur le papier, ce qui permet aujourd'hui à toutes les personnes qui ne peuvent pas voir, de lire avec leurs doigts!





Pas mal, non ? Toi aussi, dans ton cocon, tu peux imaginer comment dépasser la limite de ne pas pouvoir faire ce que tu veux à l'extérieur. On appelle cela



Inventer des jeux,...



... des nouvelles recettes,...



... écrire des poésies,...



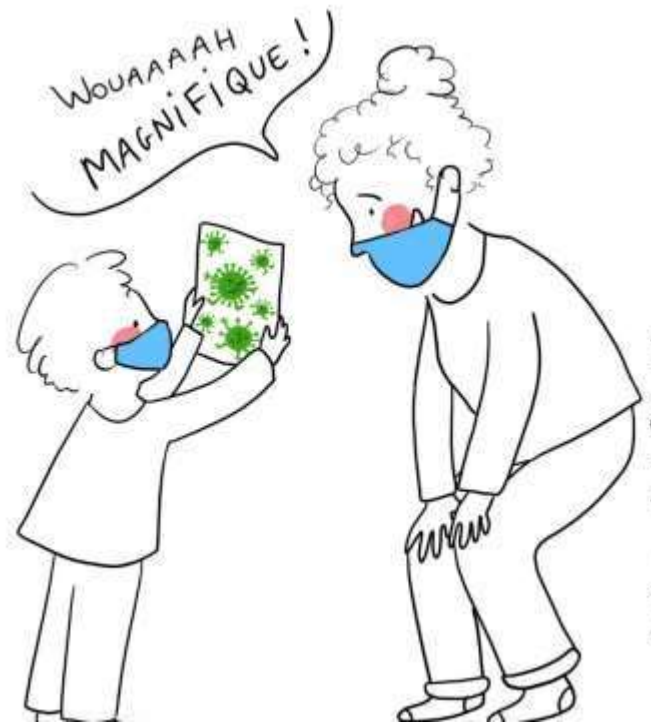
... préparer des cadeaux pour toutes les personnes que tu connais,



et encore plein d'autres choses ! Aujourd'hui, moi, Marguerite, je suis très heureuse de faire ces dessins pour toi, enfant, qui te trouves dans ton cocon quelque part bien de chez moi. Je te propose de me montrer ta créativité en dessinant :

Coco le virus et sa bande d'affreux jojos pas beaux

comme tu les imagines. Ensuite, demande à tes parents de m'envoyer ton dessin sur internet !



La cuisine

La cuisine

LES BACS SENSORIELS



Sortez au choix (ou en même temps) : des pâtes, des lentilles, du riz, du couscous, et mettez les dans une boîte à chaussures ou un grand récipient. Mettez également dans la boîte des récipients plus petits, un entonnoir, un rouleau de papier toilette vide, un petit jouet.

Laissez l'enfant manipuler, remplir, renverser, cacher des petits objets dessous, cacher sa main, la vôtre, cela peut durer des heures.

Si possible mettre par terre avec un grand drap comme cela on peut ramasser ce qui tombe et le remettre dans la boîte.

La cuisine

LA PATOUILLE



faire de la pâte avec de la farine et de l'eau, laisser l'enfant manipuler, si vous avez du sel vous pouvez faire de la pâte à sel (recette : un verre de sel fin, deux verres de farine, un verre d'eau tiède)

Une pâte très rigolote : avec de la maïzena (féculé de pomme de terre) mettre un verre de maïzena et rajouter progressivement de l'eau, on obtient une pâte gluante, très étonnante pour les petits comme pour les grands.

La cuisine

CUISINEZ AVEC EUX !



Les enfants adorent cuisiner, éplucher des fruits et même des légumes, faire la pâte à pizza, presser une orange, mélanger... S'ils ne savent pas le faire, vous pouvez faire une guidance totale, c'est à dire vous mettre derrière eux, prendre leurs deux mains et faire vraiment AVEC eux. Et déguster évidemment...

La cuisine

FAIRE UN TEMPS DE TISANE



A l'IME nous faisons régulièrement des temps conviviaux autour d'une tisane. Les enfants apprécient, ils demandent du sucre, des petits gâteaux, on met une musique douce...

La cuisine

TRIER LES COUVERTS



Mélanger les couverts et commencer à trier avec eux dans les rangements dédiés : les fourchettes avec les fourchettes, les couteaux avec les couteaux... par la suite, ils vous aideront si ce n'est pas déjà le cas ! Les féliciter avec énergie si ils y arrivent.

La cuisine

PLIER ET RANGER



Plier les torchons, les serviettes. Puis les ranger.

La cuisine

DEBARRASSER LA TABLE



ils le font à L'IME, les investissent également dans le nettoyage de la table avec une éponge.

La cuisine

LA VAISSELLE



Pour nous c'est fastidieux, pour les enfants cela peut être ludique, rappelez vous, ils adorent faire comme nous !

La cuisine

JEUX D'ENCASTREMENTS



Vous pouvez créer un jeu d'encastrement en prenant différents récipients en plastique de différentes tailles, l'enfant doit les emboîter les uns dans les autres, comme des poupées gigognes.

La cuisine

TROUVER LE BON COUVERCLE



Prendre différents contenants de différentes tailles avec leur couvercle. Essayer de trouver le bon couvercle avec la bonne boîte.

La cuisine

JOUER AVEC SA VOIX



Prendre une marmite et s'amuser à faire des bruits avec sa voix dedans, tendre la marmite à l'enfant pour qu'il puisse essayer. Si vous avez des tuyaux de toutes sortes (rouleaux d'essuie-tout ou d'emballage cadeau) faites des petits bruits dedans, chuchotez en mettant l'embout près de son oreille, invitez-le à faire de même. Ne cherchez pas à faire répéter les mots, juste les bruits.

La cuisine

AVEC DES PAILLES



Couper quelques pailles en morceaux : et voilà, vous avez des perles ! incitez l'enfant à les enfiler sur une ficelle assez épaisse et assez rigide si vous avez, ou un lacet.

La cuisine

AVEC DE L'HUILE



Avec de l'huile de colza ou une autre huile qui ne sent rien :

mettre un peu d'huile au creux de votre main puis l'étaler sur les mains et les avant bras de votre enfant. masser chaque doigt, insister sur le creux de la main, et l'avant bras. détente assurée (mettre une musique douce, aménager ce temps)

La cuisine

DIFFERENTS CONTENANTS POUR EXPERIMENTER :



Laisser à disposition différentes boîtes avec des petits jouets, laisser faire l'enfant, s'il expérimente. Taper avec des cuillères sur les récipients pour faire du bruit.

La cuisine

DESSINER SUR LE FRIGO



Avec des feutres effaçables bien sûr.

La cuisine

LES BOUTEILLES SENSORIELLES



récupérer des bouteilles vides et les remplir d'eau + de petits objets, ou d'eau + de l'huile. Bien fermer les bouteilles et mettre du scotch. Oune pas mettre d'eau mais c'est moins rigolo.

Le salon

Salon

FAIRE UNE PETITE CABANE



Dans le salon ou la chambre faire une petite cabane avec un drap et une couverture, y mettre des coussins et ses jouets préférés. Le laisser s'y ressourcer régulièrement. C'est un petit cocon rassurant. Si jamais vous avez une tente de camping, ne pas hésiter à la sortir pour la monter dans un coin de l'appartement.

Salon

DESSINER



Proposer feutres crayons et papiers pour dessiner, dessiner sa main, reproduire une forme que vous ferez en modèle. Reproduire des formes d'objets.

La peinture aussi c'est super!

Peindre avec ses doigts, sans pinceau, c'est très agréable . faire des petits points, des traces de main...

Salon

DECHIRER



Prenez de vieilles revues ou pubs ou journaux. Et déchirer des bandes de papier avec votre enfant. Gardez les petits bouts de papiers, pour faire une mosaïque en les collant sur un papier blanc. Ce travail minutieux peut en intéresser plus d'un.

Salon

PATE A MODELER



Donner des modèles de ce que l'on peut faire. Faire des boudins, les couper avec un couteau, remplir des moules, faire des formes, malaxer.

Salon

BELLES HISTOIRES



Raconter les histoires en racontant les images très simplement, en montrant du doigt. Ne pas lire forcément le texte. Jouer avec sa voix pour capter l'attention de l'enfant, faire des grosses voix, des voix aiguës... si vous avez des instruments de musique (xylophone, maracas...) jouez pour aménager l'espace sonore.

Salon

COMPTINES / CHANSONS



Chanter et faire les comptines avec les mains comme « trois petits chats... trois petits chats... trois petits chats chats chats ! » taper dans les mains des enfants tout en chantant

Salon

METTRE LA MUSIQUE et DANSER



Les voisins seront sûrement indulgents si on ne dépasse pas une demie heure à la fois.) Ne pas hésiter à mettre une vidéo de fitness, les enfants en font à l'IME, ils connaissent.

Salon

VISIONNER UNE VIDEO DE DESSIN ANIMÉ



En installant sur son ordinateur un logiciel qui ralentit le rythme du dessin animé cela permet à l'enfant de mieux comprendre ce qui se passe (logiral est une application qui permet de ralentir le son et l'image de tous les films.) Car souvent ça va très vite.

Prévenir les troubles du comportement

ANTICIPER ET GÉRER LES COMPORTEMENTS PROBLÈMES PENDANT LE CONFINEMENT

1. ANTICIPATION DES COMPORTEMENTS PROBLÈMES

Le plus important est *l'anticipation* des comportements problèmes et de pouvoir prévenir leur apparition. Pour cela, et pendant les prochains jours de confinement, il faut :

- **Occuper votre enfant** : MISE EN PLACE D'UN PLANNING D'ACTIVITÉ
Des exemples de planning occupationnel vous sont proposés sur le site du GNCR :
www.gncra.fr/covid-19-ressources-familles
-  **Astuce** : privilégier les activités manuelles concrètes et utilisez les centres d'intérêts spécifiques
- **Travailler les émotions** : si possible, laisser votre enfant vous dire son ressenti « JE suis : fatigué, énervé, content, inquiet »
-  **Astuce** : utiliser un thermomètre émotionnel, des balles émotions, des smileys, etc.
- **Permettre les activités sensorielles** : identifier et alterner les activités d'autostimulation (stimulante/ excitante) et celles de détente (apaisantes) pour votre enfant
- **Permettre la dépense physique** : trampoline d'intérieur, yoga, sport d'intérieur...
- **Sortir en respectant les règles du décret du 16 mars 2020** portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 **et se munir soit de votre attestation de déplacement dérogatoire dûment remplie soit d'une attestation de votre établissement de prise en charge** : gérer le bien-être de votre enfant en sortant si possible pour une courte balade en respectant les gestes barrières.

POUR LES ENFANTS HABITUELLEMENT PRIS EN CHARGE PAR UN ESMS :

Ces établissements ne sont pas fermés !
Ils doivent assurer la continuité des accompagnements.

Pour cela, ils ont un numéro d'astreinte accessible tous les jours de la semaine.



N'hésitez pas à les appeler.

2. GESTION DES COMPORTEMENTS PROBLÈMES

Le plus important est l'**anticipation** des comportements problématiques et de pouvoir prévenir leur apparition.

Si malgré tout cela, des problèmes devaient apparaître vous trouverez ci-dessous quelques génériques pour vous aider dans votre quotidien, en sachant que la recette miracle n'existe pas.

→ Si un programme de gestion des comportements défis a été mis en place par un professionnel : appliquez-le

→ Si rien n'est établi, voici quelques conseils :

- Si votre enfant risque de s'engager dans des comportements défis, que vous sentez la crise arriver et que vous savez que les comportements vont atteindre un niveau tel que vous serez obligés d'abandonner, ne prenez pas le risque de voir le comportement monter en intensité. Adoptez dès le début l'attitude de capitulation stratégique : « Il vaut mieux perdre une bataille que la guerre »

- Protéger votre enfant et vous / vos proches en premier lieu

- Avoir une situation de repli (pièce au calme) ou de défoirer (punchingball, coussin,...) : il faut dévier tant que faire se peut vers autre chose le temps que la crise se passe



Astuce : apaiser, calmer et dévier l'attention vers autre chose

- Une fois la crise passée, posez-vous la question du déclencheur afin que cette situation ne se reproduise pas

Quelles étaient les circonstances de la crise ? Quels en ont été les éléments déclencheurs : ennui, surcharge émotionnelle, changement dans les routines, surstimulation ou à l'inverse sous stimulation, douleur physique, etc. ?



Astuce : un changement brutal de comportement peut être le signe d'une douleur physique (consulter l'échelle de la douleur de l'EPS Étampes) :

www.eps-etampes.fr/fileadmin/user_upload/fichiers/ESDDA.pdf

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

VOUS AVEZ BESOIN D'UN CONSEIL PENDANT CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT ?



Appelez AUTISME INFO SERVICE au **0 800 71 40 40**

La DIA, en collaboration avec le GNCRA et les CRA, organise le renforcement de la plateforme d'information nationale « Autisme Info Service » pour soutenir les familles et les personnes adultes autistes pendant le confinement.

Quelques ressources disponibles en ligne pour aller plus loin sur les comportements défis :

- **GNCRA** : www.gncra.fr/covid-19-ressources-familles
- **Canal autisme** : www.canalautisme.com
- **Site d'Olivier Bourguell (BCBA psy ABA)** : www.aba-sd.info
- **Site participe (partie comportements difficiles)** : <https://www.participe-autisme.be>

Emploi du temps

➤ Extrait de la fiche COVID-19 et Trouble du Spectre de l'Autisme Que faire à la maison durant le confinement ? éditée par l'hôpital Robert Debré

« Pour mon enfant avec TSA, la notion du temps peut être difficile. D'autant plus qu'avec le confinement, les routines habituelles sont perdues. Il est donc important que j'instaure de nouvelles routines, qui restent proches de celles habituelles de mon enfant. Voici quelques conseils qui peuvent m'aider :

- En vidéo : <https://deux-minutes-pour.org/video/mieux-se-reperer-dans-le-temps/>

- Je maintiens **des horaires stables** : on se lève et on se couche aux mêmes heures que d'habitude.

- Je mets en place des **rituels** dans la journée : se laver, s'habiller, manger, dormir etc. Un rituel qui peut également aider mon enfant à se repérer dans la journée peut être une comptine de début de journée et une histoire pour la fin de la journée.

- Je peux utiliser des **emplois du temps visuels** avec les moments clés/les grandes activités de la journée. Quand mon enfant le peut, je lui fais faire une croix sur l'image, la cocher, la toucher ou enlever l'image quand l'activité est réalisée. Je le félicite et je peux même le récompenser. <https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/>



- Quand les enfants sont couchés, je prends un temps afin de **planifier** la journée du lendemain.
- Je peux privilégier **des activités courtes** (en fonction du temps d'attention de mon enfant).
- Je prévois un **temps libre** (sans activité planifiée) pour mon enfant et pour moi-même. - Je préviens mon enfant quand on va passer à une autre activité. Pour cela, je peux utiliser des signaux auditifs ou visuels : clochette ou bip, un time-timer (Kids Timer® disponible sur Google Play®), minuteur de mon téléphone, verbaliser à mon enfant, donner une carte de fin d'activité pour signifier la fin.



Alimentation

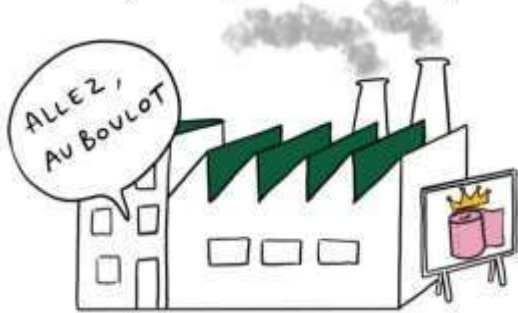
En période de confinement, les difficultés alimentaires peuvent s'aggraver : pénuries des produits habituels, changement des habitudes de repas...

Afin de faciliter les repas : favoriser les routines (changer le moins possible les habitudes), anticiper les difficultés en présentant des photos des nouveaux produits... En cas d'inquiétude importante, parlez-en au médecin qui suit votre enfant.

Et c'est comme ça que les rayons du magasin se retrouvent parfois complètement vides. Mais heureusement, tous les jours, des nouvelles marchandises arrivent au magasin...



... qui sont fabriquées ou produites tous les jours par beaucoup d'usines...



... d'agriculteurs, ...



... d'éleveurs, ...



... de pêcheurs, ...



... d'artisans ...



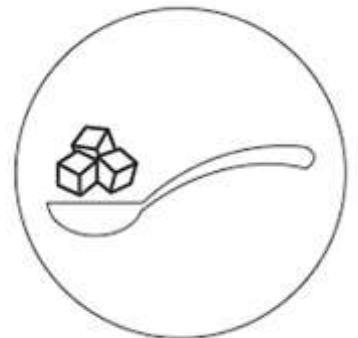
Tous ces gens continuent de travailler pour nourrir tout notre pays. Ce sont, eux aussi, des super-héros et super-héroïnes anti-Coco!



Alors rassure-toi, tu auras toujours de quoi manger ! Aujourd'hui, dessine dans ton cahier de coconfinement, ton dessert préféré. Tu peux aussi m'envoyer la recette ?



manger



Sommeil

Soins médicaux possibles
Discutez-en avec votre médecin, il existe
des possibilités médicamenteuses :
notamment la Mélatonine indiquée dans
les troubles du sommeil de l'enfant avec
TSA.

Conseils sur l'hygiène du sommeil

1. Coucher et lever à heures régulières, éviter l'exposition aux écrans ou l'activité physique en soirée

2. Identifier les signes du sommeil



3. Mettre (ou remettre) en place le rituel du coucher préparation au coucher: moment d'intimité et de calme, caractérisé par une répétition d'activités. Le rituel doit avoir une fin.

Exemple d'emploi du temps visuel :

Mettre le pyjama



Aller aux toilettes



Se laver les mains



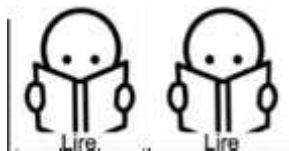
Se brosser les dents



Boire de l'eau



Lire une histoire



Se coucher



Dormir



Adresses ressources sur le territoire de Loire

Association Eurecah

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile



Au vu de la situation actuelle, le service à domicile d'Eurecah vous propose une veille pendant toute la durée de ce confinement.

Pour les familles ayant totalement suspendues les interventions, il est possible de nous solliciter pour qu'on puisse s'appeler ou organiser une visite à domicile (1h) afin d'échanger, prendre des nouvelles et garder du lien avec vous et votre enfant.

Ce soutien peut donc se mettre en place sous différentes formes:

- visite à domicile de la part d'un intervenant
- contact téléphonique avec l'intervenant référent
- contact téléphonique avec la psychologue d'Eurecah

Contact : 04 77 31 72 71

06 76 74 48 30

associationeurecah@gmail.com

www.eurecah.org

UDELA - Unité D'Evaluation Loire Autisme



Le Centre Léo Kanner est une équipe pluridisciplinaire spécialisée du Centre Hospitalier Universitaire de Saint-Étienne constituée de pédopsychiatres, pédiatres et généticiens, spécialisés dans le diagnostic et l'évaluation des troubles envahissants du développement, autistiques et apparentés, chez l'enfant et l'adolescent.

L'équipe de l'UDELA, du Centre Léo Kanner et de l'Equipe Relais Formation restent présents pour toutes demandes par téléphone ou par mail



Centre de
RESSOURCES
Autisme
RHÔNE-ALPES

UDELA : Contact : 04.77.82.87.02 // 04.77.12.79.96

udela@chu-st-etienne.fr

CENTRE LEO KANNER : Contact : 04.77.12.79.96

secretariat.psychopatho.enfants@chu-st-etienne.fr

EQUIPE RELAIS FORMATION : Contact : 04.77.82.94.44//06.31.60.31.97

relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr

<http://www.chu-st-etienne.fr/>



Face à l'autisme nous sommes là



Face à l'autisme, PILA s'adresse aux aidants

La plateforme de répit PILA s'adresse aux aidants ligériens, familles ou proches, d'enfants ou d'adultes porteurs de troubles du spectre autistique.

Nous sommes là pour :

- > Échanger avec vous, évaluer votre situation et vos besoins
- > Informer sur les dispositifs d'aide et vous orienter vers les structures et services existants
- > Répondre à vos demandes de conseils et de mise en place de relais
- > Proposer et coordonner diverses solutions de répit ou de soutien
- > Soutenir et vous conseiller dans votre vie quotidienne
- > Favoriser le maintien de la vie sociale et lutter contre le repli sur soi

Quand contacter PILA ?

PILA est un service permanent que vous pouvez contacter quand vous avez besoin :

- > d'échanges et de conseils
- > d'informations et orientation
- > d'organiser un moment de répit
- > d'une aide sur le plan administratif
- > d'un soutien ou d'une aide à domicile
- > d'organiser un séjour de répit ou des vacances
- > de trouver une structure d'accueil de jour ou de loisir
- > de trouver une solution d'accueil temporaire d'hébergement
- > de trouver des activités spécifiques à vos besoins [sport, ...]

Comment nous contacter ?

L'accueil téléphonique est ouvert du lundi au vendredi au **0 800 945 042** numéro vert de 9h à 12h et de 14h à 17h

Des permanences de proximité :

- Roanne
- Montrond les Bains
- La Talaudière



Face à l'autisme nous sommes là

L'équipe PILA

- > Une coordinatrice gère le fonctionnement de la plateforme PILA
- > 3 conseillers vous écoutent et vous accompagnent
- > Un réseau de professionnels du secteur médico-social peut être également mobilisé sur tout le département : psychologues, éducateurs...
- > Accompagnant éducatif et social



Comment se déroule l'accompagnement PILA ?

Pour répondre à vos demandes, PILA a mis en place une méthode d'accompagnement adaptée

Accueil et écoute
de vos attentes

Évaluation
de vos besoins
et des ressources
mobilisables

Élaboration
de votre projet
de répit

Coordination
des intervenants
et suivi
de votre projet



Face à l'autisme, nous sommes là

0 800 945 042 Appel gratuit

contact@pila42.help

13 rue Grangeneuve

CS 50060

42 002 St-Etienne - Cedex 1

www.pila42.help

Les partenaires PILA

Plusieurs acteurs médico-éducatifs ligériens sont mobilisés pour faire vivre la plateforme de répit PILA





**AUTISME
INFO SERVICE**

0800 71 40 40 non
surtaxé

www.autismeinfoservice.fr

VOUS ÉCOUTER



Par téléphone



Par chat



Par mail

VOUS INFORMER



Ressources



Actualités



Annuaire

Autisme Info Service est soutenu par



WEBOGRAPHIE

➤ Expliquer le Coronavirus

- Coco Virus <https://www.cocovirus.net/>



Santé BD <https://santebd.org/>

- R4P – Informations Coronavirus <https://r4p.fr/actualites-r4p/8-reseau-r4p/684-informations-coronavirus>



- Site handicap. Gouv : <https://handicap.gouv.fr/actualites/article/covid-19-et-autisme-retrouvez-tous-les-dispositifs-d-appui-mis-en-place>

➤ Gestion des troubles du comportement

- Beaulieu-Pelletier, G. & Philippe, F. L. (2020). Parler du COVID-19 aux enfants : Gérer les impacts psychologiques. http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf

- GNCRA “ les fiches du GNCRA” <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>



- PÉDOPSYCHIATRIE, Hopital Universitaire Robert Debré-Paris, Centre d'Excellence pour les Troubles du Spectre de l'Autisme et les Troubles Neurodéveloppementaux Service du Pr R.Delorme <https://www.pedopsydebre.org/>

➤ Activités :

- Des activités proposées par les orthophonistes : <https://sos-ortho.org/>

- Le livret des ergothérapeutes : <https://www.fichier-pdf.fr/2020/04/01/fichier-pdf-sans-nom/fichier-pdf-sans-nom.pdf>

- Ateliers créatifs :

<https://blog.savoirsplus.fr/category/fiches-creatives/petite-enfance-0-3-ans/>

