

JE SUIS AUTISTE ET CONFINÉ(E)

Petit guide à l'usage des adolescents et adultes

proposé par l'équipe pluridisciplinaire pour adolescents et adultes du CRA Centre Val de Loire.

- Comment gérer le confinement avec mes particularités ?
- Comment gérer mon quotidien ? Trucs et Astuces
- Quelles activités pour répondre à mes besoins ?

-1-

Comment gérer le confinement avec mes particularités ?

Je suis en difficulté pour communiquer et avoir des relations sociales :

Le confinement ne change rien à mes relations sociales et c'est même un soulagement pour moi !

- Oui, pourtant je dois m'efforcer de penser à mes proches **par un appel ou un courriel par semaine** : pour les rassurer sur ma santé, m'assurer de leur santé et de leurs besoins, en particulier s'ils sont plus âgés que moi.



Je ne me rends plus dans mon groupe d'habiletés sociales et risque de perdre mes acquis.

- Me préoccuper de mes acquis sociaux est une première preuve de mes progrès et de l'intérêt que je porte aux autres.
- Je peux maintenir un lien social en proposant aux membres de mon groupe de constituer un groupe sur un réseau social.
- Je peux rester en contact avec l'animateur du groupe et thérapeute par téléconsultation ou téléphone ou courriel.
- Je peux continuer à exercer mes acquis sociaux en participant à des activités domestiques ou de loisir avec ma famille (ex : jeux de société) ou en maintenant des contacts réguliers avec mes proches si j'habite seul(e).

Mon psychologue a interrompu ses consultations, m'appelle au téléphone mais il m'a toujours été difficile de répondre au téléphone.

- Si mon thérapeute me propose l'horaire et le jour habituel de notre RDV ou s'il me donne un RDV précis sur ma messagerie, je serais en mesure de répondre à cet appel susceptible de diminuer mon anxiété.
- Je peux lui proposer plutôt **un RDV par appel vidéo si cela est possible.**

Je ne me rends plus à mon activité théâtre ou au café Asperger et cela me manque.

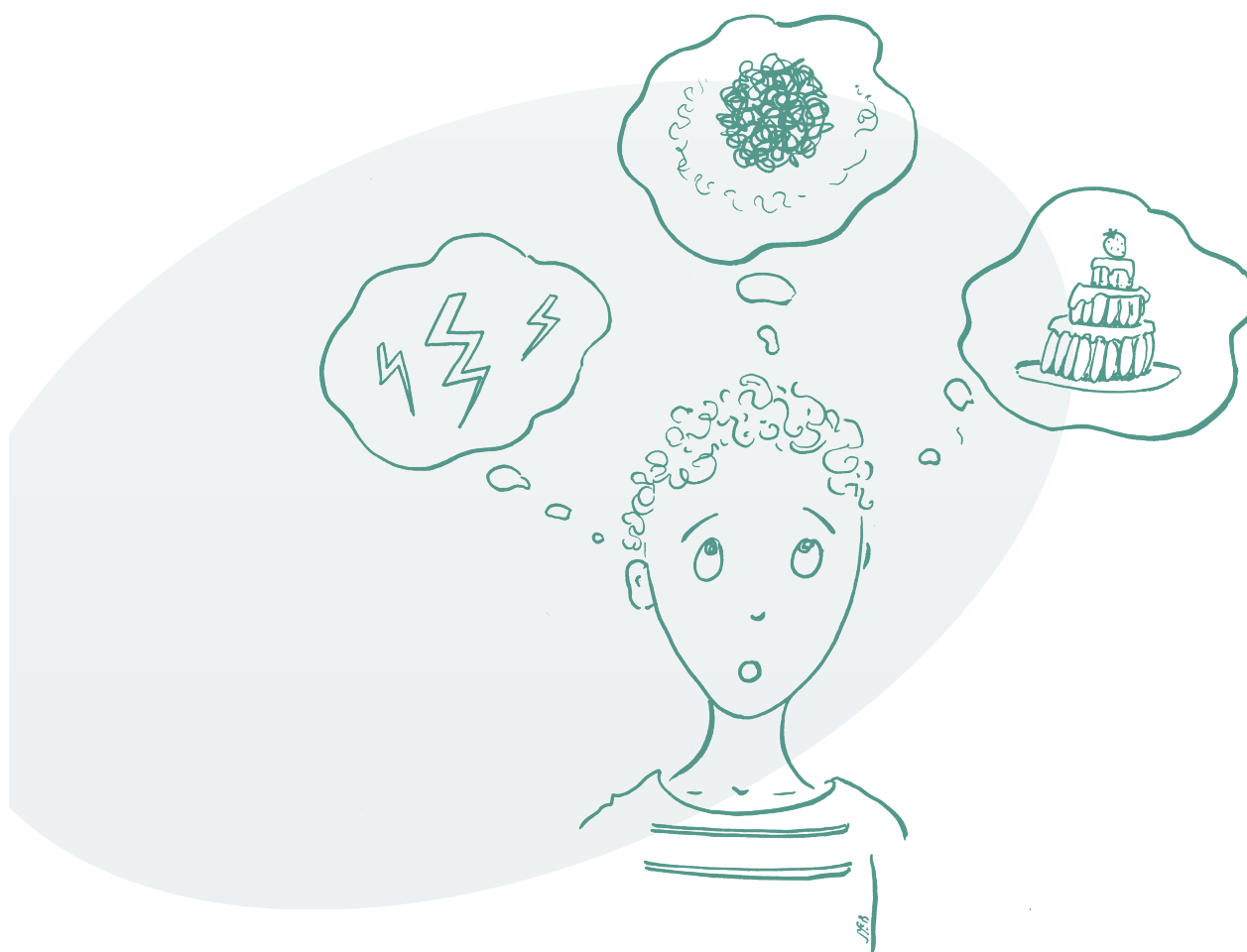
- C'est un signe très positif en termes de socialisation et de ressenti émotionnel ! Vous pouvez vous féliciter de cette évolution !
- Vous êtes sans doute le (la) plus à même de proposer au reste du groupe de continuer à communiquer à la même heure, le même jour que vos RDV habituels grâce à d'autres moyens de communication : **téléphone, WhatsApp, Skype...** et peut-être même valoriser les compétences numériques de l'un ou l'autre des participants !



J'éprouve de l'anxiété pour moi ou pour mes proches mais on me reproche de ne pas être affecté(e) par la situation, ou d'avoir une réaction inadaptée.

- Ne pas exprimer d'émotion ne signifie pas que l'on n'en ressent pas, cela n'est pas visible pour les autres. Je peux parler de mes inquiétudes à mes proches et éventuellement leur demander si je peux faire quelque chose pour les aider.
- Je peux avoir mal interprété les états émotionnels ou les demandes de mes proches. Pour en être certain(e), je peux demander aux autres de me dire ce qu'ils pensent ou ressentent.

Je suis en difficulté pour communiquer et avoir des relations sociales :



Mon anxiété n'est pas toujours facile à repérer et mes comportements peuvent créer des tensions dans mon entourage.

- Il ne m'est pas toujours simple de comprendre mes états émotionnels. Certains changements dans mes habitudes de vie ou mes comportements peuvent être un signe d'anxiété (ex : diminution ou augmentation de l'appétit, du sommeil, irritabilité, questionnements répétitifs...). Je peux apprendre à les repérer et réguler mon anxiété en appliquant des techniques de relaxation (voir la fiche "Quelles activités pour répondre à mes besoins ?").
- Si cela ne suffit pas, je peux consulter mon psychiatre ou mon psychologue.

J'ai des intérêts restreints envahissants qu'il m'est parfois difficile de partager :

Je suis incollable sur l'histoire
cinématographique française,
la musique classique, les sciences...



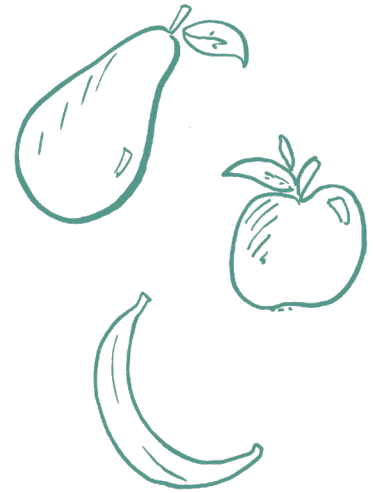
- Je profite des accès gratuits au site de **L'INA**, aux diffusions cinématographiques **d'ARTE** ou de **CANAL+**...
- Je profite de l'accès gratuit aux enregistrements des plus grands opéras sur le site de l'Opéra de Paris.
- Je visite les plus grands musées du monde sur mon ordinateur (MOMA, Metropolitan, Guggenheim...).
- J'explore les sites pédagogiques scientifiques et émissions de vulgarisation scientifique (**LUMNI...**).
- J'en profite pour me familiariser avec un nouveau langage informatique ou une nouvelle langue.



J'ai des intérêts restreints envahissants qu'il m'est parfois difficile de partager :

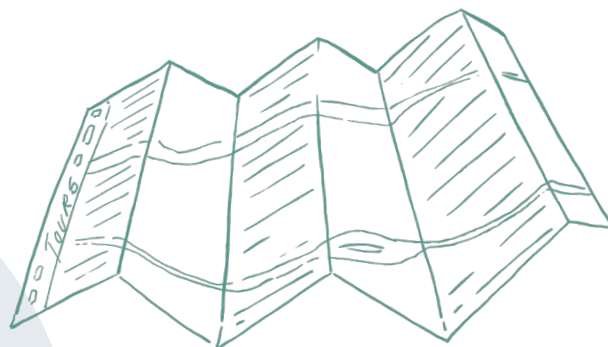
Pourtant :
Je ne dois pas oublier
de m'alimenter ou de dormir !

- Il est important de garder un rythme veille – sommeil régulier. Je le planifie comme lorsque je me rends au travail ou à l'université. Le week-end, je m'autorise un réveil plus tardif et d'autres activités.
- Je conserve un rythme de repas comme à mon habitude.



Mon plaisir,
c'est les plans de métro
des grandes villes du monde !

- Les voyages prévus avec mes parents pour visiter le métro de Toulouse, Lyon et même Moscou sont annulés....et c'est une véritable frustration.
- Je peux étudier ces futurs voyages de façon virtuelle et préparer mes "cahiers de voyages".



Rester à la maison change mes habitudes et mon environnement : les bruits de mes parents, frères et sœurs me rendent anxieux(se) et irritable.

- Je vais expérimenter le casque anti-bruit ou me réfugier dans l'écoute de musique ou même m'isoler dans une pièce 15 minutes chaque fois que j'en ressens le besoin. Cette pièce n'a pas besoin d'être vaste, ce peut être ma chambre ou la salle de bain ou le balcon. Elle me permet de m'isoler, sans gêner les activités des autres membres de ma famille.
- J'explique à ma famille mon besoin de m'isoler, ils comprendront !
- Je peux ne partager qu'un seul des deux repas en famille et prendre le second seul(e) dans une autre pièce.
- Cela ne m'empêche pas de participer à la préparation du repas qui m'évite de passer trop de temps sur les écrans.

Je me sens anxieux(se), frustré(e) ou en colère car le confinement bouscule mes rituels et les activités que je réalise dans ma vie quotidienne.

- Je peux instaurer une nouvelle routine en participant aux tâches quotidiennes de la maison (ménage, repas, lessive...). En plus, je pourrais renforcer mes liens familiaux !

J'ai des intérêts restreints envahissants qu'il m'est parfois difficile de partager :

- Je peux créer un emploi du temps sur la journée ou la semaine (en fonction de mes préférences) en respectant les horaires les plus proches possibles de mes activités habituelles.
- Je dois également m'autoriser à réaliser des activités plaisantes et des temps de pause.
- Je peux en profiter pour réaliser des choses que je voulais faire depuis longtemps ou que je n'ai pas le temps de faire habituellement comme m'informer sur un sujet qui me plaît.



Je poursuis une activité professionnelle en télétravail mais n'arrive pas à m'organiser.

- Je pense à m'imposer des horaires similaires à une journée de travail classique en aménageant des temps de pause.
- J'organise ma journée en fonction de mes priorités et en me fixant des objectifs réalistes.
- Je peux prendre un moment le matin pour prioriser mes activités en les écrivant par exemple.
- Je me fixe une date butoire (ou un temps) pour finaliser une tâche donnée.
- Je fais un bilan en fin de journée pour vérifier si mes objectifs sont atteints.
- Le travail à la maison peut rendre floue la limite entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Je dois avoir un coin de travail tranquille et quand je ne suis pas disponible, il est important de le signaler à mon entourage pour éviter une surcharge d'informations et rester concentré. A l'inverse, je ne dois pas hésiter à prendre des temps en famille pour décompresser !
- Je peux utiliser des techniques de remédiation cognitive (voir la fiche "Quelles activités pour répondre à mes besoins ?").

J'ai l'impression que le confinement ne s'arrêtera jamais... : c'est angoissant ou ennuyeux, je ne sais pas très bien, mais je ne pense qu'à cela...

- Si cette pensée m'envahit lorsque je me couche, il peut s'agir d'anxiété.
- Le spécialiste du sommeil m'avait conseillé la lecture ou l'écoute de musique pour m'endormir. Cela peut diminuer mon temps d'endormissement et mettre à distance ces idées fixes sur la pandémie virale.
- Je ne dois pas oublier que mes activités habituelles reprendront après le confinement, il s'agit seulement d'un moment passager.

La géopolitique me passionne mais je ne comprends plus les informations et j'y passe mes jours et mes nuits.

- Je m'informe **au maximum 2 fois par jour** sur le thème de l'épidémie sur mes sites habituels et sur les sites du gouvernement pour les recommandations actualisées. **Je m'intéresse par ailleurs à mes sujets habituels.**
- Je peux avoir tendance à ne retenir qu'une partie des informations. Je m'assure d'avoir bien compris l'ensemble de la situation, certains éléments peuvent être rassurants.

- 2 -

Comment gérer mon quotidien ? Trucs et Astuces

Ma santé, bien-être : pour votre santé et celle des autres, restez confinés

J'ai un doute
sur mon état physique :



- Parlez-en à votre famille et/ou à la personne avec qui vous partagez le confinement.
- Si nécessaire appelez votre médecin traitant : préparez, notez clairement ses coordonnées téléphoniques et ce que vous avez à lui signaler.
- Si votre médecin est absent **appelez le 15** : soyez patient(e), ne désespérez pas, l'attente peut être un peu longue.
 - Si possible préparez vous à répondre clairement aux questions :

Nom, Prénom, date de naissance, adresse, numéro de téléphone, nom de votre médecin généraliste, le motif de votre appel.

Si le débit de parole de votre interlocuteur est trop important demandez lui d'être précis, moins rapide. Vous pouvez, si vous le jugez utile, lui dire que vous êtes une personne avec autisme ; cela lui permettra de s'adapter.

Essayez de normaliser votre anxiété :



- En cas de besoin, vous pouvez accéder à des pistes audio gratuites sur internet, YouTube... :

Ex: - **Application Respirelax+**

- **Relaxation de Schultz et de Jacobson**

- **Méditation en pleine conscience (Christophe André)**

Voir la fiche **“Quelles activités pour répondre à mes besoins ?”**

- Limitez l'exposition aux médias : préférez les films, la lecture, la musique, les mots croisés... Tout ce qui vous intéresse.
- Essayez de garder la même amplitude de sommeil aux mêmes horaires.



Hygiène de vie :

- Chaque jour : continuez à vous laver, vous habiller, vous apprêter.
- Lavez vous les mains très souvent et à chaque fois que vous rentrez chez vous.
- Mangez sainement, 3 repas par jour, évitez les grignotages.
- Faites de l'exercice : à la maison à l'aide de tutoriels vidéo... Ou bien faites le tour de votre quartier (vous avez le droit de sortir une heure par jour à une distance d'1 km : **n'oubliez pas de toujours vous munir de l'attestation de déplacement** en cochant **“déplacements brefs”**. Pensez à bien la remplir. Si vous n'avez pas d'imprimante, vous pouvez la recopier.

Vos repas :

- N'oubliez pas vos repas ! Si nécessaire, utilisez une alarme.
- Cuisiner peut être un passe temps agréable et apporter du plaisir. Vous pouvez trouver des idées de repas bon marché sur "Marmiton". C'est le moment d'essayer !
- Pensez à vous hydrater.



Anticipez votre liste de courses pour une semaine au moins pour éviter de sortir :

- Noter ce qui vous manque au fur et à mesure ; pensez à avoir en réserve des produits non périssables (pâtes, riz, conserves, thé/café/lait...).
- Pensez au savon, produits d'hygiène corporelle, papier toilette...
- Privilégiez les magasins de proximité, le "drive" ou bien la livraison à domicile à partir d'un drive.
- Dans tous les cas **respectez la distance entre les individus (au moins 1m).**
- Déposez vos chaussures devant votre porte.
- Lavez vous les mains en rentrant.
- Sortez vos provisions de leur emballage et jetez ces emballages puis relavez vous les mains.



- 3 -

**Quelles activités
pour répondre
à mes besoins ?**

Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

Le confinement a perturbé notre équilibre occupationnel fait de routines et d'activités qui nous sont propres. L'objectif essentiel est de retrouver des activités importantes pour notre équilibre de vie. Elles peuvent se regrouper dans différentes catégories :

1-Faire une activité productive :

Il est essentiel de maintenir une activité où vous allez produire un résultat utile et valorisant. Elle peut être professionnelle ou scolaire. Il peut s'agir du maintien d'un temps de travail ou d'étude ou bien de la réalisation de bénévolat auprès de différentes associations qui œuvrent aujourd'hui contre le coronavirus.

L'activité peut également être d'ordre domestique : vous pouvez en profiter pour faire du rangement, du tri dans vos affaires, ou du ménage, de la cuisine.

Voici des idées de recettes rapides avec des produits de base utiles pendant le confinement :

https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche_recettes.pdf

2-Faire une activité de soins personnels :

- Pensez à vous et gardez un temps pour prendre soin de vous et de votre apparence. Assurez-vous de garder une routine pour vous laver, pour vous préparer des repas.
- Essayez de réaliser un emploi du temps : à telle heure, je mange ; à telle heure, je me prépare à manger, etc.
- Il est également essentiel de prendre soin de votre santé ! Profitez-en pour revoir vos différents rendez-vous médicaux !

3-Faire des activités de loisirs :

Ces temps sont très importants. Ils vous apportent du plaisir tout en vous permettant d'exprimer votre créativité.

Il peut s'agir de jeux individuels ou familiaux ou encore d'activités artistiques comme le dessin, la peinture, la musique.

Les activités de loisirs sont aussi culturelles ! Vous pouvez visiter virtuellement des lieux culturels comme des musées ou des monuments historiques.

Ce sont également des moments de détente. Vous pouvez vous programmer des temps de relaxation, de lecture, regarder à la télévision des émissions de divertissement, des films ou des séries.



Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

Culture :

- Visiter des musées virtuellement :

<https://photo.geo.fr/ces-musees-a-visiter-en-ligne-41200#le-louvre-a-paris-79n3d>

- La Fnac met en ligne des e-books gratuitement :

<https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>



Relaxation :

- Méthode de Schultz (ou training autogène) :

Cette méthode est fondée sur les sensations de chaleur et de lourdeur du corps.

Voici quelques vidéos pour vous guider :

<https://www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM>

https://www.youtube.com/watch?v=a6CYZZ2_k9w



- Méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson :

Cette méthode est basée sur la réaction physiologique liée à la contraction - décontraction musculaire. Voici également quelques vidéos pour vous guider :

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6Bde786OJE0>

- Méditation en pleine conscience :

“Prendre soin de soi et de son mental, se vivre mieux tout en acceptant ses équilibres et ses déséquilibres” pour retrouver la sérénité. Des séances gratuites d’exercices simples quotidiens (10 minutes) vous sont accessibles ainsi que de petites vidéos pédagogiques qui vous permettront de vous approprier ces techniques de méditation.

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

4-Faire des activités physiques :

Saviez-vous qu'il est recommandé de faire 30 mn d'activité physique par jour ?

Pas de panique, même avec le confinement, il existe plein de ressources dans votre domicile : faire le ménage, danser, faire du yoga, du fitness, un circuit training, etc.

Vous trouverez sur internet une multitude de tutoriels pour vous encourager et vous guider.

- Séance de yoga :

<https://www.youtube.com/watch?v=mfEflgVk2f8&feature=youtu.be>

- Séance de renforcement musculaire :

<https://www.midilibre.fr/2020/03/20/ma-seance-de-sport-a-la-maison-pendant-le-confinement-3,8811190.php>



5-Faire des activités mentales :

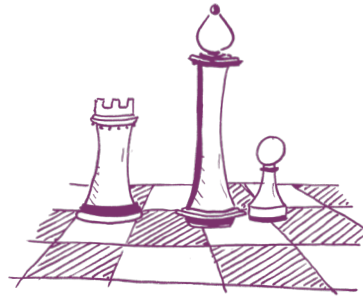
Des activités cognitives (fonctions cognitives telles que l'organisation, la planification, la mémoire) sont essentielles et sont exercées dans toutes les activités du quotidien : au travail, dans les tâches ménagères, lorsque vous faites vos courses... Toutes ces activités sollicitent entre autres des capacités d'organisation, de planification, de mémoire et de flexibilité.

Vous pouvez entraîner ces différentes fonctions cognitives en réalisant des activités telles que :

Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

• Des jeux de société :

-Des casse-têtes, des sudoku, jeux d'échecs en famille ou en ligne, de la lecture.



-Le jeu **Memory** est parfait pour faire fonctionner votre mémoire : si vous n'en avez pas à disposition, vous pouvez le créer en découpant des feuilles blanches en forme de cartes et en dessinant des motifs différents dessus. Si vous aimez dessiner, c'est le moment idéal ! Si vous n'aimez pas, vous pouvez réaliser des formes simples comme des formes géométriques (ronds, carrés, triangles, rectangles, losanges de différentes couleurs).



-Les jeux **"Bazar Bizarre"** et le **"Uno"** permettent de stimuler particulièrement vos fonctions de flexibilité et d'inhibition.

-Le **"Times Up"** ou encore le **"Pictionary"** font également appel à de la flexibilité. Si vous n'avez pas ces jeux, vous pouvez faire deviner à quelqu'un un mot ou une expression, à partir de dessins ou encore choisir une image (ex: un tableau connu) et faire deviner le nom de l'artiste en prononçant uniquement des mots-clés qui ne soient pas trop évidents (ex: pour faire deviner l'artiste qui a peint "la Joconde" on peut dire "femme" "sourire", mais pas "De Vinci", "Mona-Lisa", "Louvre").

-Le jeu **des cartes colorées** : les liens ci-dessous vous donnent le matériel et la notice explicative du jeu. Si vous n'avez pas d'imprimante ou si vous ne pouvez imprimer en couleurs, pas de panique, vous pouvez créer vous-même les cartes...

Matériel:

<https://orthophonielibre.files.wordpress.com/2011/12/jeu-cartes-colorees.pdf>

Notice :

<https://orthophonielibre.files.wordpress.com/2011/12/notice-cartes-colorees.pdf>

Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

- **Le jeu du Petit Bac** vous permettra également de travailler plusieurs fonctions cognitives notamment l'initiation verbale et l'attention. L'objectif est de nommer à tour de rôle un nom d'une catégorie donnée qui commence par la lettre A, puis B... jusqu'à Z (ex : des noms de pays ou d'animaux).

Pour travailler la flexibilité, vous pouvez vous amuser à changer les règles au cours du jeu (ex : changer la catégorie à nommer ou nommer des mots ne commençant pas par la lettre choisie).

- **Demandez à un proche de vous faire une liste de noms de villes ou de pays** (au choix) et de les écrire en mélangeant les lettres écrites en majuscules. Votre objectif : retrouver les noms en remettant les lettres dans l'ordre !

- **Avant d'aller faire vos courses, vous pouvez faire une liste** en créant des catégories (par exemple, faire des catégories de type "produits laitiers", "boissons", "légumes", "fruits", "viande" ou bien mettre ensemble les aliments qui se trouvent dans le même rayon si vous connaissez bien le magasin). Essayez de retenir cette liste sans trop vous référer à vos notes. Vous verrez, l'organisation en catégories vous aidera !



Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

- **Entraînez-vous à résumer un film** que vous venez de regarder, un livre que vous venez de lire, ou un discours que vous avez entendu à la radio en vous centrant seulement sur les éléments qui vous semblent importants :

Quel est l'idée ou le message principal ?

Quels sont les personnages ?

Où et quand se passe l'action ?

Pour cela, vous pouvez utiliser **la méthode des "5W"**.

Par exemple, pour résumer un article que vous avez lu :

-What = "quoi" : quel est le thème principal de l'article (souvent contenu dans le titre) ?

-Who = "qui" : quels sont les personnages ?

-When = "quand" : dans quel contexte temporel se déroule l'histoire ?

-Where = "où" : où se déroule l'histoire ?

-Why = "pourquoi" : dans quel but a été rédigé l'article ?

Pourquoi on nous raconte cette histoire ?

Par la même occasion, vous pouvez entraîner vos compétences sociales en essayant de vous concentrer sur les émotions des personnages afin de comprendre leurs ressentis et les relations entre les différents protagonistes.

Cet exercice vous aidera à partager plus facilement vos intérêts avec les autres : en leur présentant de manière concise un film, un article, un livre qui vous a plu, vous pourrez leur donner envie de le découvrir et engager un sujet de discussion !



Comment choisir ses activités et ses routines quand on est confiné ?

- De la même manière, si vous êtes en conversation vidéo ou que vous regardez un film, vous pouvez chercher à identifier les émotions des autres en vous concentrant sur les éléments non verbaux (expression du visage, voix, posture...) en plus du contenu du discours. Rassurez-vous, ce n'est pas toujours simple, les expressions faciales notamment sont souvent moins visibles lorsqu'on passe par des moyens tels que Whatsapp ou Skype ! D'autant plus que le débit des connexions internet peut fluctuer !

Vous verrez, tous ces jeux sont à la fois ludiques, font travailler votre cerveau et contribuent à créer du lien social !

Enfin, afin de vous aider à structurer et planifier votre quotidien durant le confinement, **voici une fiche qui vous donne quelques conseils et astuces :**

https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche_gererrestrictionsdeplacements.pdf

Nous vous rappelons qu'il est essentiel
de maintenir une bonne hygiène de vie :

- **Voici quelques conseils pour maintenir une bonne qualité de sommeil :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Npp9fvsVcE&t=5s>

- Voici une chaîne YouTube regroupant des vidéos réalisées par deux psychologues qui ont pour but de diminuer le niveau d'anxiété en cette période de confinement :

<https://www.youtube.com/channel/UCDvofWmqD4WtMwHgMVZmm0g>

Ce guide est diffusé sous licence Creative Commons

Plus d'infos: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

Remerciements :

Aux rédacteurs : professionnels de l'équipe d'évaluation dédiée aux adolescents et adultes du CRA-Centre Val de Loire :

- Mme Sarah BOUCHER-BONHEUR, orthophoniste
 - Mme Mathilde BOUILLOT, infirmière
- Mme Dr Emmanuelle HOUY-DURAND, psychiatre
 - Mme Léa MARTIN, neuropsychologue
- Mme Shasha MOREL-KOHLMEYER, neuropsychologue
 - M. Emmanuel ROUL, ergothérapeute
 - Mme Martine ROUX, infirmière

et pour les illustrations : Mme Sarah BOUCHER-BONHEUR
pour la diffusion : M Serge BERTHIER, documentaliste
pour une relecture avisée : Mme Françoise ROINGEARD, «Job coach»