

AIDER UNE PERSONNE AUTISTE
C'EST LUI DONNER DES REPÈRES,
LUI PERMETTRE DE COMPRENDRE
LE MONDE QUI L'ENTOURE
ET DE MAITRISER SA VIE.
ET C'EST AUSSI
LUI APPRENDRE
À RÉPONDRE AUX
QUESTIONS : QUAND ?
COMBIEN DE TEMPS ?
À QUELLE HEURE ?

STRUCTURER
LE TEMPS AVEC UN **AUTISTE**

**ALORS, DONNONS LUI
LES MOYENS D'ÊTRE PLUS AUTONOME ■**

bonjour

Cette brochure a été conçue pour vous et pour les personnes avec autisme que vous connaissez ou que vous rencontrerez un jour.

Une personne sur cent dix est autiste et il est urgent d'apprendre à les connaître, à les reconnaître et à les intégrer dans nos familles et dans la société en général.

Une personne avec autisme éprouve des difficultés à communiquer, à exprimer ce qu'elle ressent, c'est donc à nous tous de l'aider par l'observation, le diagnostic et l'adaptation.

Un jour ce sera à votre tour d'informer votre entourage et de nous suggérer vos solutions.

C'est un relais auquel vous devez participer, vous en êtes même l'acteur principal.

Chacun a un rôle à jouer et tous ensemble nous pouvons améliorer la vie de très nombreuses personnes !

C'est un devoir de les aider, pas seulement pour eux, mais également pour leur entourage, pour tous les enfants à venir, pour nous, et pour ce qu'elles ont à nous apporter, en particulier avec leurs talents artistiques.

bienvenue

Gérer le temps au quotidien

Créer un planning journalier en neuf points

pages 2 à 19

Informations utiles

pages I à IV

anticiper pour rassurer



La maîtrise du temps requiert des aptitudes qui font souvent défaut à la personne avec autisme. Le temps devient une source d'angoisse supplémentaire à gérer. Elle n'aime pas du tout les surprises et anticiper lui **permet d'augmenter sa qualité de vie, son bien-être.**

La mise en place d'un emploi du temps adapté à son niveau de communication et de compréhension l'aide à mieux comprendre la différence entre les événements, anticiper les activités et les changements de lieux.

Ainsi, l'environnement est plus stable, plus clair et prévisible et la personne **gagne en autonomie.**

conception du planning



L'emploi du temps peut être réalisé de plusieurs façons, décrites plus loin dans cette brochure, selon les capacités de la personne et les contraintes de son environnement.

Il est important qu'elle y **participe, qu'elle soit impliquée dans sa création.**

Quelques fournitures simples telles que du papier et une imprimante peuvent suffire à sa réalisation.

Vous pouvez **consulter de nombreux exemples** pour vous inspirer, sur internet ou auprès d'associations.

(<http://autismediffusion.fr/livrautres.htm>)

illustration avec des pictogrammes



L'utilisation des pictogrammes convient parfois mieux à ceux qui préfèrent la simplicité du dessin et le nombre limité de couleurs pour se concentrer mieux et plus longtemps.

Les pictogrammes doivent être très clairs et sans ambiguïté : contrairement aux photographies, il faut les interpréter.

Vous pouvez **télécharger de nombreux pictogrammes** gratuitement sur internet.

(www.autisme-ressources-lr.fr/spip.php?article159)

illustration avec des photographies



L'emploi du temps doit permettre à son propriétaire de comprendre le moment correspondant à l'activité. Pour décrire, **les images** sont souvent plus appropriées car plus concrètes que du texte seul. Le planning doit être celui de la personne et non celui de la famille ou du milieu de vie et c'est donc à elle de choisir sa forme d'illustration préférée.

Les photographies ont l'avantage d'être **très concrètes** et sont souvent mieux comprises que des dessins. Elles peuvent être **téléchargées sur internet ou prises par vous-même**. Une fois imprimées et plastifiées, elle s'intègrent à l'emploi du temps.

illustration avec des objets



L'utilisation d'objets est nécessaire pour ceux qui ont plus de difficultés. Les images, en deux dimensions, ne suffisent alors pas.

Le rapport entre l'activité et sa description doit être direct :
par exemple, une assiette
et des couverts symbolisent le repas.

Les cases qui correspondent aux différents moments de la journée dans un planning, sont alors remplacées par des **casiers** ou des **étagères**, bien sûr accessibles.

mode d'emploi



Quand on utilise des photographies ou des pictogrammes, on choisit **un endroit approprié** et on fixe des **feuilles vierges** au mur, qui correspondent aux différents moments de la journée, matin, midi, soir et nuit par exemple.

Des **étiquettes permanentes** sont au dessus des feuilles vierges pour indiquer d'un mot ou d'une image, le moment dont il s'agit.

Les images viendront sur ces pages mais devront être **amovibles** grâce à de la **pâte à fixe**, par exemple.

A long terme, des bandes de **scratch** remplacent les pages vierges et la pâte à fixe.

Les images non utilisées sont tenues disponibles à côté, dans une boîte prévue à cet effet.

utilisation du planning



La personne avec autisme dans la mesure du possible, **manipule elle même** son emploi du temps : à la fin de chaque activité elle enlève l'image ou l'objet correspondant, et le place dans une boîte. Elle est invitée à consulter le planning régulièrement afin de connaître l'activité suivante, ou à quel moment de la journée correspond telle ou telle activité. Lorsque ce fonctionnement est bien mis en place, elle va prendre des **initiatives** en déplaçant une activité pour qu'elle ait lieu, plus tôt ou plus tard.

Si l'organisation le permet, en faisant elle même ces modifications, elle **gagne en autonomie.**

évolutions vers l'autonomie



Le but est que l'outil **évolue**,
l'idée est que si possible,
les images peuvent être accompagnées
de mots ou de phrases.

Mais il faut rappeler que le but de l'aide
visuelle n'est pas d'être supprimée :
**nous utilisons tous des aides
visuelles** (listes de courses,
agendas, etc.)

Ces aides doivent devenir
les plus fonctionnelles
et les plus discrètes possibles,
elles **évoluent avec l'âge
et avec la personne.**

d'autres outils à créer



Pour une approche globale du temps, il est utile de confectionner ou de se procurer d'autres outils : Une **horloge murale** ou une montre adaptée afin que la personne avec autiste puisse se repérer quand elle le souhaite.

Un **agenda hebdomadaire** afin d'avoir une vue plus large qu'au jour le jour,

un **calendrier annuel** pour voir l'année dans son ensemble,

et un **calendrier éphéméride** pour connaître la date du jour.

Bien sûr il faut **adapter tous les outils à chacun.**

S'informer

De nombreuses sources d'informations existent. Pour aller plus loin...

Comment pense une personne autiste ?
de Peter Vermeulen

Autismes et émotions
de Peter Vermeulen

Penser Et Créer de Steven Degrieck

L'autisme : de la compréhension à l'intervention de Théo Peeters

Ma vie d'autiste
de Temple Grandin

Si on me touche je n'existe plus
de Donna Williams

Laissez entrer les idiots
de Kamran Nazeer

Moi, l'enfant autiste
de Judy Barron et Sean Barron

Partager

Pour rester en contact, partager nos expériences, idées, ou juste se renseigner, voici une liste non exhaustive d'associations et sites sur le sujet

Association de parents pour l'épanouissement des personnes autistes
(APEPA) www.ulg.ac.be/apepa

Centre de communication concrète
(CCC) www.autisme.be

Pro aide autisme www.proaidautisme.org

Participate ! www.participate-autisme.be

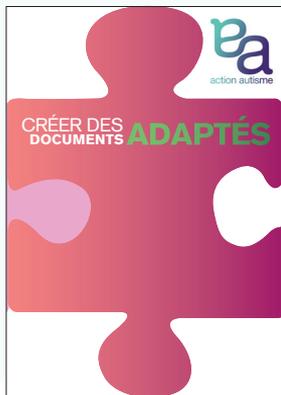
Autisme Alsace www.autismealsace.org

AFD www.autismediffusion.com

Et aussi

Deux autres brochures sont disponibles :

Structurer le temps avec un autiste,
Créer des documents adaptés.



Création & conception des brochures : Élise Guérin - elisguerin@gmail.com

Action Autisme est la branche communication de l'association Merci de t'aider qui oeuvre pour l'épanouissement des personnes adultes avec autisme en milieu ouvert, associant les familles qui veulent rester proches de leur enfant en offrant un accompagnement adapté à l'état et aux potentiels de chacun, notamment sur le plan artistique.

Merci de t'aider répond à un besoin patent autant des personnes avec autisme que de leur famille en terme de dignité, de droit au bien être, d'écoute, de compréhension et d'action conduite ensemble sur la vie quotidienne, les formes d'expression, les apprentissages et les loisirs. www.mercidetaider.org



Merci de t'aider

