



Contribution de la Fondation Autisme Luxembourg au site <http://www.covid19-psy.lu>

AUTISME ET CONFINEMENT

- + Quels sont les impacts de la crise sanitaire sur le quotidien des personnes avec autisme ?**
- + Je suis parent d'un enfant présentant un Trouble du Spectre Autistique (TSA) – Pourquoi est-il anxieux ?**
- + Je suis parent d'un enfant présentant un TSA – Comment l'aider à la maison ?**
- + Comment expliquer le coronavirus à mon enfant présentant un TSA ?**
- + J'ai de l'autisme / le syndrome d'Asperger – Comment faire face au stress pendant le confinement ?**
- + Où trouver du soutien et de l'aide pour moi-même ou pour mon enfant ?**

AUTISME ET CONFINEMENT

- + Quels sont les impacts de la crise sanitaire sur le quotidien des personnes avec autisme ?**

Les personnes présentant de l'autisme sont, entre autres, très sensibles au changement, aux situations imprévisibles et à l'incertitude. Le confinement que nous vivons actuellement est survenu de manière rapide, abrupte et imprévisible et a un impact très grand sur le quotidien. Toute personne peut ressentir de l'anxiété dans ce genre de situation, et ce sentiment est d'autant plus présent chez les personnes avec autisme.

Cette réaction d'anxiété face à l'inconnu est donc normale dans une certaine mesure. Toutefois, si vous (ou votre enfant) avez des difficultés à gérer ce stress au quotidien (problèmes de sommeil, d'alimentation, comportements inhabituels, agressivité verbale / physique, angoisses, inquiétudes persistantes, ...) il peut être nécessaire de demander de l'aide pour faire face à cette situation.

- + Je suis parent d'un enfant présentant un TSA (Trouble du Spectre Autistique) – Pourquoi est-il anxieux ?**

Le confinement, l'arrêt de l'école et de toutes les prises en charge, le télétravail (ou non) des parents, le fait de ne plus voir la famille élargie... sont autant d'événements qui sont venus

chambouler les habitudes de votre enfant, alors qu'il a besoin de prévisibilité, de stabilité et d'informations claires et concrètes au quotidien.

- ➔ Il est possible que votre enfant ne comprenne pas la situation liée au virus Covid-19 et se pose des questions face aux changements liés au confinement:
 - Pourquoi je ne vais plus à l'école / au centre d'activités / chez mon thérapeute ?
 - Qui va rester avec moi à la maison ?
 - Quelles activités est-ce que je vais/peux faire à la maison ?
 - Que se passe-t-il si je tombe malade (ou mes parents) à cause du virus ?

- ➔ Il est aussi peut-être difficile pour lui de ne pas savoir :
 - Quand l'école va-t-elle reprendre ?
 - Quand est-ce qu'on pourra revoir les grands-parents, les amis ?
 - Quand les magasins / les thérapies / les activités extra-scolaires seront-ils à nouveau accessibles ?)

+ Je suis parent d'un enfant présentant un TSA – Comment l'aider à la maison ?

Pour aider votre enfant, vous pouvez lui clarifier la situation et structurer sa journée en lui donnant des informations concrètes, visuelles et adaptées à son niveau de compréhension.

Par exemple :

- Elaborer un calendrier qui indique chaque jour par une photo la personne qui va rester avec lui à la maison (papa / maman / frère-sœur) ou la photo du lieu où il ira en garde (p.ex. s'il est gardé dans un centre d'éducation et d'accueil)
- Structurez avec lui le temps et l'espace. Indiquez lui clairement les activités qu'il fera ou pourra faire pendant la journée, leur durée, l'endroit pour les réaliser :
 - En préparant pour la journée des jeux, le travail scolaire ou encore des activités pour l'extérieur, qui sont symbolisées par un objet que vous placez tous ensemble dans une boîte déposée chaque jour au même endroit.
 - En rédigeant une liste d'activités écrites qu'il barre au fur et à mesure de la journée.
 - Indiquez lui si possible quand l'activité est terminée (p.ex. 3 pages de coloriage, 2 dessins animés, remplir 2x l'arrosoir pour arroser les fleurs dans le jardin, ...)
 - Si on ne peut pas indiquer la fin de l'activité par sa quantité, essayez de lui montrer clairement la durée de l'activité/du jeu/du devoir (avec un timer, un sablier, une minuterie, ...)
 - Réserver si possible un endroit clair pour chaque activité dans la maison : la cuisine pour manger, le bureau pour les devoirs, la table du salon pour dessiner et les activités de loisirs à table, le canapé pour regarder la télé, la chambre pour dormir, etc.

Il est possible que votre enfant présente plus de comportements répétitifs que d'habitude, ou encore plus d'intérêt pour son jeu ou sujet de prédilection. Ceci peut être en lien avec l'anxiété

générée par le confinement. N'essayez pas d'interdire ces comportements, mais limitez-les plutôt si nécessaire en lui indiquant où, quand, combien de temps il peut le faire...

Si votre enfant est malgré tout angoissé, s'il présente des comportements difficiles, ou si vous avez d'autres questions pour savoir comment l'aider ou mieux vivre le confinement, n'hésitez pas à contacter un professionnel qui pourra vous accompagner et trouver avec vous des stratégies pour faire face à ces difficultés.

+ Comment expliquer le coronavirus à mon enfant présentant un TSA ?

Si cela vous semble nécessaire ou si votre enfant vous le demande, expliquez-lui ce qu'est le coronavirus Covid-19, avec des mots simples, rassurants et si possible des images qui l'aideront à visualiser l'information.

L'association « Autisme Europe aisbl » a rassemblé sur son site internet des ressources et conseils utiles en lien avec l'autisme, parmi lesquels des scénarios sociaux pour expliquer le coronavirus : <https://www.autismeurope.org/fr/blog/2020/03/30/la-communauté-de-lautisme-se-mobilise-pour-faire-face-au-covid-19/>

+ J'ai de l'autisme / le syndrome d'Asperger – Comment faire face au stress pendant le confinement ?

Il est tout à fait normal d'être anxieux actuellement, car notre quotidien et nos habitudes sont complètement modifiés par le confinement.

Toutefois, il est possible que ce confinement soit difficile pour vous et que vous ayez besoin d'aide.

Par exemple :

- Vous avez des problèmes de sommeil, du mal à vous endormir
- Vous avez des difficultés d'alimentation
- Vous vous sentez déprimé, triste
- Vous ne savez pas quoi faire pendant la journée
- Vous avez des difficultés pour faire vos courses ou vous procurer des produits de première nécessité
- Vous êtes très anxieux, angoissé, vous n'arrivez pas « à penser à autre chose »
- Vous avez des pensées suicidaires
- ...

Si vous en ressentez le besoin, parlez-en à un proche (p.ex. par téléphone si vous vivez seul) ou contactez un professionnel (voir coordonnées dans la rubrique « Où trouver du soutien ? ») qui pourra en discuter avec vous et vous aider à trouver une solution.

L'association « Autisme Europe aisbl » a également rassemblé sur son site internet des ressources et conseils utiles en lien avec l'autisme, notamment des ressources pour faire face au stress et à l'incertitude: <https://www.autismeurope.org/fr/blog/2020/03/30/la-communaute-de-lautisme-se-mobilise-pour-faire-face-au-covid-19/>

+ Où trouver du soutien et de l'aide pour moi-même ou pour mon enfant ?

Les services de la Fondation Autisme Luxembourg sont ouverts. Les psychologues du service Soutien sont joignables soit par téléphone (+352) 26.91.11-1, soit par courriel (autisme@fal.lu), et sont disponibles pour soutenir les personnes avec autisme et leur famille. Il est également possible d'échanger par vidéoconférence.