

# Le projet Chatounets : Les vacances de Chatounet

Tous les 15 du mois je publie une BD en trois cases afin d'expliquer de manière ludique une des caractéristiques de l'autisme. Vous pouvez retrouver l'ensemble de ce projet intitulé projet Chatounets.

Exceptionnellement ce mois-ci je n'ai pu produire qu'une image unique au lieu du triptyque habituel et il n'y aura pas de BD au mois d'août.

Les Chatounets reviendront en septembre, dans leur format habituel.

Si pour la plupart des personnes, les vacances sont synonymes de détente et de plaisir, pour les personnes autistes, elles peuvent aussi générer du stress et de l'anxiété.



Partir ou être en vacances entraîne généralement des changements dans les habitudes de vie des personnes. Or certaines personnes autistes ont des difficultés à gérer les changements de routine. Le fait d'aller dans un nouveau lieu de vie, de changer l'heure ou le contenu des repas, de rencontrer de nouvelles personnes peut compliquer le quotidien d'une personne autiste.

Cela ne signifie pas que les personnes ne doivent ou ne veulent pas partir en vacances. Simplement cela peut prendre une autre forme et nécessiter une préparation.

### 1. Préparer les vacances :

- Regardez à l'avance dans quel lieu vous allez vous rendre, idéalement vous pouvez chercher des photographies de ce lieu. Pensez à préparer aussi le trajet et les étapes quel que soit le mode de transport.
- Si vous avez des habitudes alimentaires particulières ou des rituels importants, essayez de trouver des solutions pour les maintenir même

partiellement et/ou créer de nouveaux.

- Prenez un ou plusieurs objets réconfortants.
- Faites-vous un planning par jour des activités que vous souhaitez réaliser durant vos vacances et repérez les lieux sur internet.
- Pensez à prendre du matériel de régulation sensorielle adapté au lieu où vous allez en vacances : casque anti-bruit ou bouchon d'oreilles, lunettes adaptées, couverture ou gilet lesté...
- Prévoyez un peu de temps pour votre intérêt spécifique.
- Prévoyez l'imprévisible : si vous tombez en panne de voiture, si vous êtes brusquement obligé de changer de logement, si votre train/avion est retardé, si vous vous faites attaquer par une horde de zombies...

## 2. Des vacances insolites

Pour les personnes autistes des lieux de vacances plutôt isolés peuvent très bien convenir, comme une retraite dans un couvent ou des vacances en pleine nature loin des lieux touristiques habituellement prisés.

Certaines personnes autistes apprécient aussi de retourner chaque année au même endroit car elles y ont établi des repères et cela leur demande moins d'énergie que d'appivoiser un nouveau lieu.

Bonnes vacances à tous !