

Les chatounets déconfinés



Les Chatounets déconfinés

Si le déconfinement peut être bien vécu par certaines personnes autistes qui apprécient le retour à certaines de leurs routines et habitudes, ce moment d'incertitude peut aussi générer du stress et de l'incompréhension.

Les personnes autistes étant sur un spectre large, les réactions sont aussi diverses qu'il y a de personnes autistes.

Lors du confinement, le manque de lien avec des personnes repères : les membres de sa famille, les professionnels d'accompagnement qui ont suspendu leur activité

(éducateurs spécialisés, psychologues, ergothérapeutes...), les collègues de travail... a bouleversé le quotidien.

Pour d'autres personnes autistes à l'inverse, c'est le déconfinement et le retour à la vie normale qui est angoissant. Il y a la crainte de reprendre un rythme effréné dans un monde qui va trop vite, trop fort. Etre à nouveau au contact d'un environnement sensoriellement agressif, avoir des échanges sociaux directs plus fréquents, mais aussi les nouvelles règles mises en place avec le déconfinement (comme le port du masque) sont autant de situations stressantes qu'il va falloir à nouveau affronter.

Il y a aussi toutes les incertitudes et les changements liés aux règles de reprise de l'école, de l'IME, du travail et les nouvelles habitudes et règles qu'il va falloir apprendre à adopter.

Plusieurs ressources ont été mises en œuvre pour accompagner les personnes autistes lors du déconfinement et l'objectif de ce court article est d'en recenser les principales pour vous les mettre à disposition :

- [un document en FALC sur le choix de se déconfiner ou non et les règles de sécurité à adopter](#)
- [un article sur les gestes barrières et le déconfinement](#), réalisé par l'hôpital R. Debré
- [le guide pour un déconfinement serein à destination des personnes autistes et leur famille](#), réalisé par le CRA Rhône Alpes
- [le guide pour un déconfinement serein à destination des professionnels qui accompagnent des personnes autistes](#), réalisé par le CRA Rhône Alpes
- [des conseils et outils pour le retour à l'école](#), réalisé par le CRA de Bretagne
- quelques ressources que j'ai traduites ou créées pour expliquer les gestes barrières : [le port du masque](#), [le lavage des mains](#) et [la distanciation physique](#)

Vous pouvez retrouver davantage de ressources sur le site du GNCRA qui les répertorie dans sa "[boîte à outils](#)".

Beaucoup d'outils le précise : si vous en avez la possibilité et que c'est votre choix, le

déconfinement peut être reporté ou progressif.