

Voici des conseils pouvant être utiles durant cette période de cohabitation particulière liée au confinement avec votre adolescent ou jeune adulte présentant un TSA

Si votre adolescent prend un traitement médicamenteux il doit être poursuivi !

- Pour les ordonnances non sécurisées (toutes sauf méthylphénidate), le **pharmacien** peut renouveler les ordonnances sans passage chez le médecin traitant.
- Pour le **méthylphénidate** (**Ritaline®**, **Quasym®**, **Médikinet®**, **Concerta®**), joignez votre **médecin prescripteur** qui pourra effectuer une téléconsultation et vous envoyer une nouvelle ordonnance par email.



S'il bénéficie de séances avec un psychologue, votre enfant ou vous-même, pouvez prendre contact avec ce dernier pour savoir s'il peut poursuivre des séances en téléconsultation.

Dans un contexte de confinement strict il faut viser trois objectifs :



- 1) Se protéger de l'anxiété
- 2) Garder un rythme de vie stable, s'occuper et faire de l'exercice
- 3) Éviter les complications relationnelles du huis clos

Particularités des jeunes présentant un TSA

Compréhension de l'information :

Les informations (vraies ou fausses !) sont parfois prises au pied de la lettre et trier les informations importantes de celles qui le sont moins leur est parfois compliqué. Certains ont une pensée en tout ou rien qui peut provoquer des craintes particulières.

Exemple : l'information que les plus jeunes seraient vecteurs de la maladie sans présenter de symptômes visibles peut être comprise comme "je suis responsable de la maladie de mes proches..." ou "s'ils tombent malades ce sera de ma faute car je suis jeune...".

Conseils :

- ✓ Discutez avec lui de ce qu'il a compris de l'information entendue.
- ✓ Avant de répondre, demandez-lui ce qu'il sait déjà sur le sujet en question et reformulez ou complétez l'information.
- ✓ Donnez-lui de l'information **claire et simple** à partir de sources fiables.
- ✓ Parlez de la situation actuelle de manière ouverte, calme et adaptée à son niveau de compréhension, sans détails inutiles.
- ✓ Ne forcez pas la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet.
- ✓ Si nécessaire, répétez cette discussion régulièrement.

Sources d'information fiables :

- ✓ Page officielle du gouvernement sur le coronavirus :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- ✓ Site de l'Organisation Mondiale de Santé :
<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- ✓ Site de l'Institut Pasteur :
<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>
- ✓ Recensement des cas en France (région par région) :
<https://mapthenews.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/5e09dff7cb434fb194e22261689e2887>

Émotions :

Les jeunes présentant un TSA peuvent être **en difficulté pour exprimer clairement** ce qu'ils ressentent.

Par exemple, l'anxiété ou une baisse de l'humeur pourra se traduire par :

- de l'irritabilité, de la colère,
- une augmentation des rituels,
- une rigidité plus franche,
- des symptômes physiques (maux de tête, eczéma, etc.),
- une perturbation du sommeil et/ou de l'appétit,
- une agitation ou au contraire une baisse d'énergie, une apathie,
- des difficultés à se concentrer,
- des préoccupations marquées concernant les injustices.

Soyez vigilant à tout changement de comportement.

Conseils :

- ✓ Essayez d'interroger votre enfant sur ses inquiétudes.
- ✓ Ayez des paroles rassurantes (pour sa santé et celle de son entourage).
- ✓ Rassurez-le sur sa propre sécurité : il recevra des soins appropriés s'il tombe malade. Les enfants et adolescentes sont très rarement atteints sévèrement par CoVID-19. Expliquez-lui que l'application des mesures barrières (lavage de mains, éternuements dans son coude, utilisation de mouchoirs à usage unique, pas de contact physique rapproché) le protégera du risque d'infection par le virus.
- ✓ Rassurez-le sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle.
- ✓ Discutez avec lui : quand sa peur se manifeste-t-elle ? De quelle manière (des pensées, des images, des sensations dans son corps) ? Qu'est-ce qui la diminue ?
- ✓ Votre enfant peut mettre en place un journal de bord/ journal personnel à compléter.
- ✓ Mettez des mots clairs sur vos propres ressentis et vos pensées, mais évitez le débordement émotionnel. En effet, il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation aussi inédite, même pour les adultes. Les enfants ressentent le stress des parents et sont souvent plus inquiets de la détresse de leurs parents que de la situation elle-même.
- ✓ pour la gestion du stress, utilisez les sites de méditation, de yoga, cohérence cardiaque...

Par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=nXljvwHDsCw>
<https://www.youtube.com/watch?v=tlxFLbW83DA>



Musique calme :

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

Relaxation active :

<https://www.youtube.com/watch?v=n3zt0Aj0hZo>

Respiration en cohérence cardiaque :

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=077ABrAR8DE>

Certains jeunes avec TSA ont leurs « propres outils » de détente.
(Leurs activités restreintes et stéréotypées).

Laissez les faire, dans la limite de temps raisonnable.

Résistance au changement :

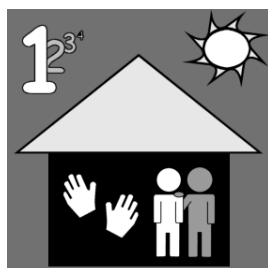
Le jeune ayant un TSA est sécurisé par son environnement familial. En cas de choix du lieu de confinement différent du lieu de vie habituel il pourra être déstabilisé et avoir besoin d'un temps d'adaptation.

Du fait que les routines habituelles sont perdues, il peut y avoir une majoration des troubles du comportement et des auto-stimulations, ceci est tout à fait normal d'où la nécessité d'organiser le quotidien.

Conseils :

- ✓ Veillez à l'anticiper, le prévenir, organiser le nouveau lieu avec son coin à lui avec ses objets familiers.
- ✓ Encourager votre enfant ou aider le à faire son emploi du temps pour lui donner des repères stables, tout en restant souple.
- ✓ Utilisez les consignes visuelles qui sont plus efficaces et facile à suivre.
- ✓ Noter les différents temps de la journée : temps scolaire, de sport ou activité physique, en veillant à respecter les règles de distanciation et de confinement.
- ✓ Essayez de vous adapter à ses préférences.
- ✓ Maintenez un rythme régulier au niveau de l'heure du lever/coucher, des repas et de l'exercice physique.
- ✓ Encouragez la participation de vos enfants aux tâches ménagères pour leur donner le sentiment d'avoir accompli une action positive. Les activités du quotidien permettent de développer l'autonomie, de participer à la vie de la maison et ce sont des activités qui ont du sens.

- ✓ Prévoyez des activités en famille agréables telles que des jeux de sociétés, des films, de l'exercice physique, etc.
- ✓ N'oubliez pas un temps libre (sans activité planifiée) pour votre enfant et pour vous-même !



Gestion des écrans :

Certains jeunes avec TSA ont tendance à surconsommer les écrans. Nous savons que l'usage excessif des écrans a un impact négatif sur la santé des enfants. Cependant, il est tout à fait acceptable pendant cette période de confinement, d'autoriser les écrans de manière plus prolongée que d'habitude.

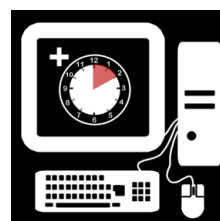
Conseils :

- ✓ Élaborez un emploi du temps à la journée avec votre enfant, cela permettra de limiter les conflits.
- ✓ Utilisez les écrans comme récompense.
- ✓ Prenez le temps de découvrir son univers (regarder avec lui les tutos de jeux vidéo auxquels il joue, demander lui de vous montrer une partie...) s'il est d'accord pour partager ses intérêts.
- ✓ Prévenez-le lorsque son temps d'écran touche bientôt à sa fin (« Attention il te reste 10 minutes... »).
- ✓ Accompagnez-le dans l'enchaînement d'activités pour lui permettre de mieux gérer sa frustration.

Éviter le sentiment d'injustice :

Instaurer des règles **dès le début** concernant l'usage des ordinateurs / tablettes / consoles / de la télécommande... Ces règles, ou les temps d'occupation de chaque appareil, doivent être clairement définies pour éviter les litiges :

- Qui est prioritaire et à quel moment ?
- Quels sont les horaires de chacun ?
- Quel est le temps imparti pour chacun ?



Prémunissez-vous du stress inutile généré par la télé :

- ✓ Évitez de laisser les chaînes d'information tourner en boucle ; vous n'y apprendrez rien de plus. L'exposition aux informations en continu augmente le stress.
- ✓ Préférez des sites officiels d'information en ligne (AFP, sites gouvernementaux) que vous ne consulterez qu'une à deux fois par jour.

Réseaux sociaux :

Etre vigilant à l'utilisation des réseaux sociaux pendant cette période afin de limiter l'accès à des informations ou contenus anxiogènes. Cependant, ces outils permettent de maintenir le lien avec les copains/copines. C'est également une opportunité pour aider votre enfant dans les relations sociales.

Conseils :

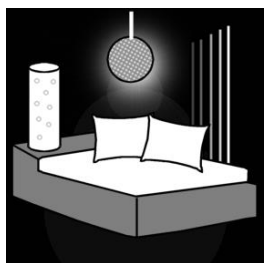


- ✓ Rappelez les « règles » des échanges sociaux avant des appels vidéo (saluer, prendre des nouvelles, alterner les tours de parole, etc.).
- ✓ Maintenez aussi le contact avec les personnes de la famille fragiles (grands-parents), cela peut permettre de réduire l'anxiété de votre enfant.

Gestion de l'espace :

Le besoin de s'isoler est fréquent chez les jeunes avec TSA. Cohabiter toute la journée peut être un défi pour eux.

Conseils :



- ✓ Mettez en place un planning horaire d'occupation des espaces collectifs (salle à manger quand elle sert de lieu de télétravail au parent et de lieu de vie pour les autres membres de la famille).
- ✓ Structurez les différents endroits de l'appartement. Chaque espace étant destiné à des activités spécifiques.
- ✓ Respectez l'espace de « détente » de votre enfant où il a accès à des activités ou des objets rassurants pour lui.

Par exemple, vous pouvez **diviser le salon en différents endroits :**

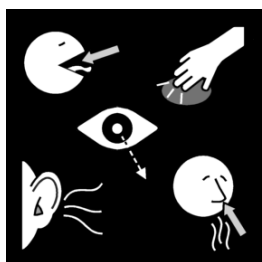
- Un coin pour le travail,
- Un coin pour les loisirs,

- Un coin pour les repas,
- Un coin pour la détente.

Particularités sensorielles :

La **perception sensorielle** particulière d'un jeune avec TSA peut aussi rendre le confinement difficilement supportable : bruits, proximité, odeurs...

Conseils :



- ✓ Permettre à votre enfant à rester plus souvent seul dans sa chambre.
- ✓ Proposez-lui les bouchons d'oreilles, un casque antibruit pour supporter la vie en commun.
- ✓ Utilisez des sonomètres en ligne pour l'aider à respecter son propre niveau sonore.
- ✓ Exemple : <https://www.classcraft.com/lp/volume-meter/> ou <https://bouncyballs.org/>
- ✓ Fermer les rideaux, les volets ou tamisez la lumière si votre enfant est sensible à la luminosité.

Gestion du travail scolaire à distance :

Contactez l'établissement scolaire afin de savoir s'il est possible d'ajuster la charge de travail aux difficultés spécifiques de votre enfant. Même avec une charge de travail allégée, votre enfant va avoir besoin d'aide de votre part.

Attention, il se peut que des mails des professeurs qui arrivent au-delà des horaires habituels des cours soient anxiogènes pour les jeunes avec TSA. Dites à votre enfant de ne plus lire les mails après une certaine heure à définir avec eux.

Conseils :

- ✓ Relevez ses mails ou aller sur Pronote tous les matins et ensuite insérez les tâches demandées par les professeurs dans le planning de la journée.
- ✓ Ne soyez pas trop exigeant et encouragez-le !
- ✓ Tenez compte de la fatigabilité de votre enfant : alternez moment de détente et moment d'effort ou une activité qui l'intéresse beaucoup avec une activité qu'il aime moins...
- ✓ Soyez attentif aux ressources attentionnelles de votre enfant. Conseillez-lui de fractionner le travail.
- ✓ N'oubliez pas les temps de pause (avec rappel du portable si nécessaire).

Exemple de l'emploi du temps :

| EMPLOI DU TEMPS D'UNE JOURNÉE | | Je coche quand j'ai fini mon activité |
|-------------------------------|--|---|
| 8h-9h | Réveil | |
| 9h | Petit-déjeuner – Toilette - Habillage | |
| 9h30-11h30 | Scolarité (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement) | |
| 11h30-12h30 | Détente (ordi, jeux, lecture, activité d'intérêt restreint, etc.) | |
| 12h30 | Repas | |
| 13h30-14h30 | Détente (ordi, jeux, lecture, activité d'intérêt restreint, etc.) | |
| 14h30-16h | Scolarité (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement) | |
| 16h-18h30 | Détente – Activité physique en intérieur | |
| 18h30 | Toilette - Douche (ordi, jeux, lecture, activité d'intérêt restreint, etc.) | |
| 19h30 | Diner | |
| Etc. | Compléter "journal de bord" - Détente sans écran | |

Exercice physique :

Continuer des activités physiques en temps de confinement est important. Au-delà de l'impact sur la condition physique et sur le maintien d'une courbe pondérale stable, le sport est un excellent facteur protecteur contre le stress.

Conseils :

- ✓ Aidez votre enfant à faire une liste d'activités physiques qui lui apportent de la détente ou qui le « défoulent » et les intégrer dans son planning.
- ✓ Proposez-lui les exercices en ligne ou sur You-tube.
Par exemple :
<https://www.canalplus.com/c8/gym-direct>
<https://www.youtube.com/channel/UCiQKwKzUIMAT7yubzYB7x3w>
- ✓ Suggérez-lui des jeux vidéo qui l'aident à bouger son corps (Ring Fit sur Switch, ou Wii Fit...).
- ✓ Joignez-vous à votre enfant pour l'encourager.



Attention, des activités qui peuvent vous paraître apporter de la « détente » peuvent être parfois coûteuses pour votre enfant. Écoutez-le d'abord !

Quelques conseils généraux :

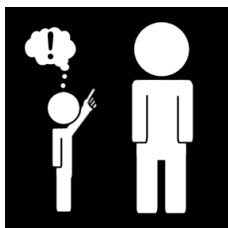
- ✓ Faites preuve de **patience et de tolérance**, ce qui peut être difficile pendant cette période. Vous serez sans doute amené à adapter les exigences et à être plus souple vis-à-vis des attentes autour de l'autonomie, les apprentissages scolaires ou les comportements (stéréotypies, le temps d'écran...).
- ✓ Apprenez à votre enfant les gestes barrières (se laver régulièrement les mains, tousser dans son coude, éviter le contact avec le visage).
- ✓ Adoptez des techniques de relaxation pour réduire le stress de votre enfant.
- ✓ Maintenez une bonne qualité de vie et faites preuve de bienveillance.
- ✓ Contactez un professionnel (votre psychiatre, pédopsychiatre, psychologue, médecin traitant...) si vous remarquez des signes d'anxiété et de dépression chez votre enfant qui persistent, y compris des changements de l'appétit, des troubles du sommeil, de l'agressivité, de l'irritabilité, la peur d'être seul ou retiré de sa famille.

Si votre enfant présente un changement brutal du comportement, pensez à prendre sa température. Il est possible que des douleurs soient en cause.
Demandez des conseils à votre médecin traitant par téléphone.

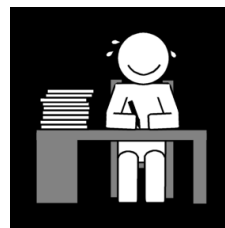
Prenez soin de vous en tant que parents :

- ✓ Gardez confiance dans vos capacités de parents à gérer la situation.
- ✓ Maintenez une alimentation saine et une bonne hygiène de vie (respectez vos besoins de sommeil, évitez de consommer de l'alcool ou du tabac pour réduire le stress).
- ✓ Demandez du soutien et prenez du temps pour vous !
- ✓ Gardez contact avec vos proches ou avec les personnes ayant également des enfants TSA (notamment sur des chat ou forums).
- ✓ Demandez de l'aide aux professionnels qui suivent votre enfant (par téléphone/vidéo/téléconsultation).
- ✓ Structurez le temps dédié à votre travail.
- ✓ Indiquez à votre enfant quand vous êtes disponible.

DISPONIBLE



INDISPONIBLE



Ce document a été rédigé sur la base des sources citées ci-dessous que nous avons adaptées à l'âge et/ou au profil des enfants présentant un trouble du spectre autistique.

Sources :

Fiches pratiques COVID-19/Confinement – Hôpital Robert Debré :

- Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus Par Dr. Coline Stordeur, Dr. Alexandre Hubert, Pr Richard Delorme et Marina Dumas, Ph.D.
- Covid-19 et trouble du spectre de l'autisme (TSA), que faire à la maison durant le confinement ? CENTRE D'EXCELLENCE AUTISME & TROUBLES DU NEURODEVELOPPEMENT D'ILE DE FRANCE - Service de Psychiatrie de l'Enfant
- Conseils aux parents d'ado Dr S. bahadori - APA - FAMILLE Aider les enfants confinés : Aider les enfants à domicile pendant l'épidémie de COVID-19 traduction de Supporting Homebound Children During COVID-19 , CSTS Center for the Study of Traumatic Stress Department of Psychiatry.
APA FAMILLE guide pour le confinement : Parent/tuteurs : Guide pour aider les familles à gérer le COVID-19 traduction de Taking care of family well-being, NCTSN | The National Child Traumatic Stress Network.
APA - POPULATION guide pour confinement : PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ PSYCHIQUE EN TEMPS DE CONFINEMENT traduction de Supporting your family during quarantine or isolation SAMHSA Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
Que dire aux enfants à propos du Coronavirus (COVID 19) ? Recommandations de l'American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.
Pictogrammes : <https://www.sclera.be/fr/picto/cat> overview.