

**Il n'est pas aisé pour les enfants autistes de jouer, de faire un choix d'activité ou de s'occuper seul. Ils ont besoin d'aides et d'adaptations pour que cela soit possible.**

**Pour eux, il s'agit d'un apprentissage à part entière.**

## Définition

L'autonomie se définit comme la possibilité pour une personne d'effectuer sans aide les principales activités de la vie courante.

Les difficultés d'autonomie pour les personnes autistes sont à mettre en lien avec :

- Les fonctions exécutives (voir la fiche «fonction exécutive») : qui sont un ensemble de processus mentaux permettant aux personnes de réaliser des actions. Elles comprennent des compétences telles que la planification, la mémoire de travail et la flexibilité et l'inhibition.

- La motricité fine et globale de l'enfant qui concerne ses capacités de préhension, de dextérité manuelle, de coordination, d'équilibre.

- La communication, c'est l'action de communiquer, de transmettre, d'informer et d'être en relation avec l'autre.

Toutes ces fonctions ne sont pas nécessairement touchées chez les personnes autistes; c'est pourquoi il est important d'adapter les aides techniques en fonction de chaque individu.

## Comment agir ?

**En préalable, il est important de :**

- Réaliser un bilan en ergothérapie
- Rechercher le fonctionnement cognitif
- Rechercher la meilleure communication

## Au niveau des difficultés

### Se laver

**Se brosser les dents, la propreté, la douche**

Utiliser les outils de planification.

**Brosse toi les dents avec Ben le Koala** : <https://www.youtube.com/watch?v=BT9HKWslWY>



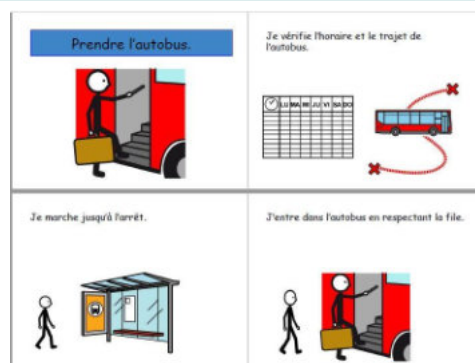
### Se déplacer

**Prendre les transports**

**Prendre la voiture**

**Se déplacer à pied sans danger**

Utiliser des outils de rappel des tâches, de planification...



## S'habiller

### S'habiller

### Se déshabiller

### Comment s'habiller en fonction de la météo ?

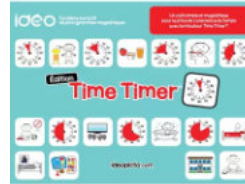
Visualiser en fonction de la météo et planifier les séquences d'habillage.



## S'occuper seul

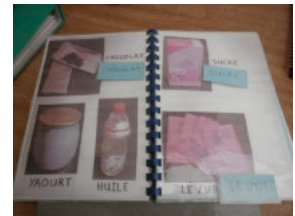
### Faire des choix, pour combien de temps ?

Visualiser les activités et le temps nécessaire.



## Préparer son repas

### Adapter les recettes en images ou avec des pictogrammes



## Se repérer dans le temps, organiser son emploi du temps

### Problème de planification ou de repérage dans le temps

Utiliser des agendas, calendriers, visualiser à la demi-journée, journée, semaine...



## Aller chez le coiffeur, au restaurant, au cinéma

**deuxminutes.org**: <https://deux-minutes-pour.org/video/preparer-sam-a-aller-chez-le-coiffeur/>

**Blog Hop'toys** : infographie>cinéma>resto>gare>stade

## Quelques ressources documentaires

Ouvrages :

- Aider son enfant Autiste - *Nathalie Fallourd, Delphine de Hemptinne, Emmanuel Madieu*
- L'autonomie pas à pas - *Bruce L. Baker, Alan J. Brigman*