

## FICHE

# « La routine en temps de pandémie »

## *Catégorie organiser le quotidien, routine*

Les personnes ayant un TSA peuvent être en situation de vulnérabilité pendant le confinement, il peut y avoir une perte des acquis, un isolement, une augmentation de l'anxiété ou de certains comportements, etc. La mise en place d'une structure à la maison peut permettre de prévenir certaines difficultés lors d'une reprise future des activités.

**Chez les personnes ayant un TSA, la mise en place d'une structure est une condition essentielle pour venir considérer d'autres difficultés du quotidien.**

### La mise en place d'une structure à la maison inclut :

1. Avoir une saine hygiène de SOMMEIL : se lever et se coucher à des heures fixes.
2. Maintenir d'une saine ALIMENTATION : manger trois repas par jour à des heures régulières.
3. Inclure à l'horaire des ACTIVITÉS PHYSIQUES, une dépense d'énergie en fonction des capacités de la personne.
  - o Vous manquez d'idées? Le site internet [Santé Montérégie / prévenir le déconditionnement moteur, social et psychologique](#) offre une panoplie d'activités physiques.
4. MAINTENIR LES CONTACTS avec les amis et la famille; sensibiliser la personne ayant un TSA à l'importance de poursuivre ses contacts sociaux et soutenir celle-ci dans l'application concrète (téléphone, visioconférences, etc.).
5. Clarifier les COMPORTEMENTS ATTENDUS à la maison: les règles sont claires, concrètes et illustrées au besoin. L'application des règles se fait de façon constante et cohérente.
6. Avoir une PRÉVISIBILITÉ : un horaire de la journée, de la semaine ou du mois à l'aide de différents médiums en fonctions des caractéristiques et des besoins de la personne (photographies, pictogrammes, liste à cocher, routine écrite, etc.).
7. Mettre en place des REPÈRES DANS LE TEMPS : établir un début et une fin aux activités ou aux tâches, mettre à l'horaire des heures pour chaque étape, utilisation d'une minuterie, utilisation d'une sonnerie sur le cellulaire, etc.

**Les personnes ayant un TSA peuvent avoir besoin d'ACCOMPAGNEMENT pour reprendre une routine qui répond à leurs besoins.**

- Privilégier la reprise d'une structure une étape à la fois, avec des objectifs microgradués.
- Impliquer la personne ayant un TSA dans l'élaboration des outils en fonction de ses intérêts.

## Le système de renforcement

Le renforcement doit être présent chaque jour :

- Commentaire verbal : bravo! félicitations! Je suis fier de toi!
- Signe physique : taper dans la main, un pouce levé, un sourire.
- Obtention d'un privilège particulier.

Parfois par la mise en place d'un système de renforcement est nécessaire afin de développer des apprentissages ou augmenter la motivation d'une personne ayant un TSA.

### Quelques bases à savoir :

1. Impliquer la personne dans toutes les étapes de la mise en place du système de renforcement. Se servir de ses intérêts comme levier.
2. Identifier un objectif à la fois et prendre une formulation positive (on s'entend à...).
3. Choisir un objectif réaliste en fonction de l'âge et des caractéristiques de la personne.
4. S'assurer que l'objectif est clair et concret; éviter l'argumentation par rapport à son atteinte ou non.
5. Illustrer le système de renforcement; la personne doit voir ses progrès pour atteindre la récompense.
6. Faire arriver la récompense rapidement, il est possible par la suite d'augmenter l'exigence ou la difficulté.
7. Le système de renforcement peut inclure des récompenses immédiates ou bien l'accumulation de réussites pour atteindre une plus grande récompense. Évaluer la meilleure stratégie en fonction de la personne.
8. Les récompenses ne sont pas nécessairement monétaires, viser des privilèges, des activités, du temps de qualité avec une autre personne, etc.
9. Le système de renforcement est un outil positif, ne jamais retirer une récompense déjà remise ou bien menacer la personne avec ce motif.
10. **IMPORTANT** : la constance et la cohérence dans l'application du système de renforcement sont primordiales pour avoir des résultats.
11. Garder le système vivant : modifier l'objectif et les récompenses pour maintenir la motivation de la personne.

---

#### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

#### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

#### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

#### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.