

## FICHE

# « S'occuper seul en temps de pandémie »

## *Catégorie organiser le quotidien, routine*

Les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme peuvent avoir de la difficulté à s'occuper seules ou bien à diversifier leurs intérêts, par exemple, en ne jouant qu'aux jeux vidéo. Le confinement et les exigences du télétravail pour certaines familles ont mis de l'avant ces enjeux. Certaines interventions peuvent être mises en place afin d'éviter de développer des difficultés à long terme ou bien pour s'assurer de maintenir les acquis de la personne au niveau de son autonomie.

### Avant tout, il importe...

- De s'assurer que l'objectif ciblé, soit de s'occuper seul, est réaliste en fonction des caractéristiques de la personne et de son âge afin d'éviter de mettre celle-ci en échec. Par exemple, pour certaines personnes, 10 minutes à s'occuper seul ou faire une autre activité que les écrans c'est suffisant pour commencer.
- D'impliquer la personne ayant un TSA dans la mise en place des interventions pour assurer une meilleure mobilisation de celle-ci
- D'expliquer à la personne les raisons; pourquoi il est important de s'occuper seul ou bien de diversifier ses intérêts. Une personne TSA a besoin, pour se mobiliser, que les interventions fassent sens selon sa perspective et sa compréhension.
- De préparer un tableau de choix en fonction des intérêts de la personne; énumérer les possibilités d'activité pour s'occuper seul. Utilisation d'un visuel adapté à la personne (liste écrite, pictogramme, etc.).
  - Penser à inclure des activités calmes, mais également des activités de dépenses énergétiques.
  - Si la personne n'est pas en mesure d'identifier des activités, faire l'essai de différentes activités avec la personne avant d'ajouter celles-ci sur le tableau de choix.
- D'organiser l'environnement et l'espace : prévoir le matériel pour les activités ciblées.
- De mettre en place d'un horaire pour déterminer les moments où la personne doit s'occuper seule et les moments où autrui sera disponible.

### C'est le temps de s'y mettre!

1. Référer la personne à son horaire préalablement établi.
2. Au besoin, aider la personne à choisir une activité sur son tableau de choix et déterminer le temps de l'activité occupationnelle (mettre un repère dans le temps).
3. Renforcer verbalement la personne. Au besoin, mise en place d'un système de renforcement.
4. Augmenter progressivement le temps où la personne doit s'occuper seul.

À noter que certaines personnes ayant un TSA ont besoin d'accompagnement pour se mettre en action et commencer une tâche. Ainsi, au début, il est parfois nécessaire de commencer l'activité avec la personne pour diminuer peu à peu l'aide offerte par la suite.

Besoins d'idées pour s'occuper ? Visiter le site internet de [Santé Montérégie/prévenir le déconditionnement moteur, social et psychologique](#).

## Les écrans et les jeux vidéo

Avec la pandémie, l'exposition aux écrans et aux jeux vidéo a augmenté pour tout le monde, c'est normal! Il faut toutefois rester vigilant pour éviter de créer des impacts à moyen long terme.

Reprendre peu à peu de saines habitudes : une saine utilisation des écrans signifie qu'il n'y a pas d'impact négatif au niveau des activités scolaires, de l'emploi, de l'activité physique, du sommeil et des activités sociales de la personne.

### Stratégies gagnantes :

- Discuter avec la personne des impacts de l'exposition aux écrans et aux jeux vidéo.
- Définir les moments « pas d'écran » dans la journée, ex. : pendant le repas, après 20 h.
- Définir la durée maximale de temps passé devant l'écran dans la journée, selon le contexte de votre famille et les caractéristiques de la personne.
- Se questionner : est-ce que la personne va respecter le cadre mis en place? Quelles stratégies seraient à mettre en place? Ex. : contrôle du Wifi, ordinateur dans les aires communes, etc.
- Aider la personne à trouver des alternatives aux écrans lorsque ce n'est pas permis.
- Renforcer verbalement les efforts de la personne et le respect de l'encadrement mis en place.

## Ressources supplémentaires

Site internet de [Naître et grandir](#)

Livres :

- Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti! De Carl de Miranda
- Les écrans et toi. Édition Midi-Trente de Marie-Anne Dayé (pour les adolescents)

### 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.