

**Sarah
Caunegre**

Autisme & Emploi | Formation & Supervision

06.79.34.23.83 | sarah.caunegre@gmail.com



LIVE - CFEA

Accompagnement du DEA en période de confinement

Auprès d'un public avec TSA

Rappel technique

- **Toutes les questions transmises en amont vont être traitées** – si elles ne le sont pas manque de temps, il y a des réponses écrites pour TOUTES ! Nous voilà rassurés 😊
- N'hésitez pas à poser vos nouvelles questions : idéalement dans l'onglet « **converser** » en l'adressant à **tous les conférenciers ET aux participants** pour que ma binôme Alice Launet puisse me faire remonter les questions
- Si vous avez des **propositions à partager**, des outils, des réponses à apporter, une fois de plus ils sont les bienvenus !
- **Durée 1h**
- Si nous n'avons pas le temps de répondre à toutes les nouvelles questions, nous proposerons une nouvelle date !



Situations transmises - à préciser

Merci aux personnes m'ayant transmis ces situations de préciser quels sont leurs besoins à ce propos 😊

- Personne autiste, confinée chez ses parents. Habituellement en contrat de mise à disposition dans un atelier de couture de luxe.
- Adulte sur un poste de caissier en supermarché
- J'ai une personne en formation présentielle qui s'est transformée en formation à distance
- J'ai une personne en formation à distance (tendance dépressive)
- J'ai une personne qui va démarrer un nouvel emploi sur un métier qui lui est inconnu après confinement (tendance dépressive)
- J'ai une personne en recherche d'emploi



Programme



Expliquer le confinement – 05:43



Maintenir le lien : 12:50



Mettre en place des routines : 31:07



Maintenir des activités : 33:20



Télé-travailler : 45:24



Elargir l'accompagnement aux activités domestiques : 47:55



Diminuer l'anxiété : 51:47



Ressources en ligne : 1:02:28



Maintenir le lien

- Rappeler **comment joindre le CEA** ou remplaçant si CEA absent : ne pas oublier de préciser la plage horaire de travail et les jours travaillés !
- Proposer des horaires fixes et réguliers pour vos échanges (si la personne en est d'accord). Avoir en tête que les personnes avec TSA ne prendront pas souvent l'initiative – **ne pas attendre qu'elles soient en demande** / ne pas estimer qu'elles ne veulent pas
- Choisir le média préféré par la personne (SMS, mail, visio...)
- Diminuer la durée habituelle d'entretien
- Les sujets abordés ne sont pas uniquement la recherche d'emploi ou l'emploi
- En profiter pour échanger de manière plus informelle sur les **intérêts de la personne** par exemple
- Amener des nouveautés que la personne pourrait apprécier... un bon moyen pour rester en contact et que le lien soit intact au moment de la reprise
- Si la personne dit ne pas être anxieuse voire être heureuse de cette situation, c'est ok !



Question 1 :

- **Faut-il ritualiser les contacts pendant cette période ou doit on varier les heures et jours ?**

⇒ A priori, plutôt ritualiser

⇒ Chaque personne est différente... donc le lui demander est le mieux
😊

⇒ Ce qui est certain c'est qu'il faut que ce soit prévisible : à éviter donc les appels à l'improviste qui peuvent être source d'angoisse



Question 2 :

- **Comment garder contact avec une personne qui apprécie cette période de confinement et en profite pour rompre le lien ?**

⇒ C'est tout à fait ok d'apprécier cette période

⇒ Attention à ne pas prêter d'intentions à la personne

⇒ Bien se rappeler l'absence de prise d'initiatives qui peut être présente

⇒ Maintenir le lien pour des choses « agréables »



✓ Expliquer le confinement

- Donner des éléments tangibles pour que la personne comprenne la situation actuelle
- Expliciter le **avant** -> **pendant** -> **après** pour que la personne ait en tête que le « avant » va revenir un jour (*cf. exemple vidéo de [SACCADE](#)*)
- Donner des éléments sur le « **après** » **avec les différentes options** (si déconfinement, si retour au travail etc., *cf. ex. de logigramme Coronasouci*)
- Y inclure tout ce qui concerne votre accompagnement (ex : avant = recherche d'emploi, pendant = appels/visios pour prendre des nouvelles, après = recherche d'emploi redémarre)
- Bien distinguer vacances et confinement : ce que je peux faire et ne pas faire dans chacun



Question 3 :

- **Jeune femme suivie, en recherche d'emploi, qui devait intégrer une formation durant cette période : du coup reportée à une date ultérieure....trop floue je pense.**

⇒ Rappeler que reportée \neq annulée

⇒ Donner des indications qui vont permettre à la personne de comprendre que ce qui était prévu va avoir lieu et sera identique post confinement

⇒ Selon si la personne souhaite s'occuper en attendant, peut-être envisager de demander au centre de formation s'ils ont des conseils (recherche, lecture, vidéo à regarder...)



Question 4 :

- **Une PSH porteuse de TSA actuellement en emploi CDI ; au travail jusqu'il y a quelques jours. Actuellement en chômage partiel. Quelles réponses lui apporter s'il demande quand va reprendre l'activité, est-ce qu'elle sera perenne, que faire si je perds mon emploi ?**

⇒ Proposer une réponse sous forme de logigramme (cf. coronasouci)

⇒ Inclure les éléments que l'on connaît déjà et ceux que l'on ne connaît pas en apportant des informations officielles (pourquoi pas vidéo de la dernière allocution, info sur le site du gouvernement etc) : l'idée est de pouvoir présenter les différentes options à la personne et qu'elle comprenne l'ensemble des options

⇒ Perte d'emploi limitée dans ce cadre et/ou avec des aides financières (idem, amener des informations tangibles, objectives et précises (pas comme moi sur cette réponse 😊))



Question 5 :

- **Comment préparer la reprise d'activité au déconfinement ? (apprendre à vivre avec le virus ? mettre en place les règles de distance sociales ? supporter un masque /bus ?)**

⇒ Pour les règles de distanciation sociale, travailler la notion de 1m (cf. fiche santé BD pour faire ses courses par exemple ou **filtre snapchat** !)

⇒ Supporter un masque va être compliqué pour beaucoup de personnes...

- Il faut en saisir les **bénéfices** donc les lui transmettre ainsi que les **risques** de ne pas en avoir (*ATTENTION de ne pas en faire trop car certaines personnes vont être d'autant plus anxieuses ou voudront faire respecter à la lettre cette règle auprès des autres personnes !*)
- Indiquer à quel moment c'est ok de faire des « **pauses** » de masque (quand je suis chez moi, quand xxx)
- L'imitation sera aussi un levier car tout le monde en aura un



Mettre en place des routines

- Maintenir les routines autant que possible :
 - Définir une heure de lever, une heure de coucher
 - Se laver
 - S'habiller
 - Manger à heures (relativement) fixes

=> Attention de ne pas ajouter de pression supplémentaire, le confinement n'étant pas vécu de manière identique par tout le monde, que les personnes aient un TSA ou non !
- Les routines incluent les activités habituelles. Si en raison du confinement, celles-ci ne peuvent avoir lieu, indiquer les **alternatives aux activités** habituellement faites en extérieur :
 - Activité 1 = remplacée par live de l'activité
 - Activité 2 = annulée, à la place je peux choisir parmi x ou y
 - Activité 3 = maintenue à l'horaire habituel en visioconférence



Maintenir des activités

Oui, nous sommes dans le cadre d'un DEA, mais une majorité de personnes en chômage partiel ou en arrêt tout court sont... à l'arrêt d'un point de vue recherche d'emploi/emploi !

- Activités de la journée doivent combler ces 3 champs :
 - **Corps :**
 - dépense énergétique en moins peut amener des sensations différentes dans le corps, pas toujours facile à comprendre
 - toutes les activités sont ok : yoga, musculation à domicile, ping-pong, danse, montée-descente d'escaliers, footing...
 - **Tête :**
 - maintien des activités cognitives
 - *plusieurs propositions dans le document « je suis autiste et confiné(e) » p.15 à 24)*
 - **Esprit :**
 - méditation, relaxation, cohérence cardiaque, écriture, pratique créative, visualisation... tout ce qui pourrait plaire et amener un bien-être à la personne
 - possible d'accompagner la personne au début pour la guider et qu'elle poursuive seule ensuite
 - par exemple avec la cohérence cardiaque : rapide (5'), tutoriel sur YT et avec des bénéfices physiques pendant 4h !



Maintenir des activités

- Personne doit avoir un **panel de choix pour s'occuper** (*cf. fiche MV Thorel*)
 - Si la personne sait s'occuper, c'est top !
 - Si elle a des difficultés à s'occuper, faire une liste avec elle, lui donner des idées en incluant des propositions de nouvelles activités
- **En cas d'isolement**, orienter les personnes :
 - Vers des forums en ligne (Asperansa par exemple)
 - Vers des groupes facebook d'entraide (« Autistes Adultes », « aspergerboys, aspergirls »)
 - Vers le GEM du département, certains poursuivant le maintien du lien à distance
 - En leur proposant des visioconférences avec d'autres personnes du service par exemple



Question 6 :

- **Quelles idées adapter à la situation afin que les personnes ne perdent pas les compétences acquises ?**

⇒ Tout dépend les compétences

⇒ Se rassurer sur le fait que cela peut être le risque pour tous les publics (en situation de handicap ou non 😊)

⇒ Il est possible d'échanger avec la personne sur ce qu'elle faisait avant pour qu'elle ait l'enchaînement habituel en tête

⇒ A préciser selon les compétences



Question 7 :

- **Quoi travailler avec une personne qui va démarrer un emploi après confinement ? Quels outils peut on mettre en place si l'on a peu de choses de l'entreprise en amont ?**

- ⇒ Accepter que cela démarrera plus tard et c'est ok, cela reste un événement exceptionnel pour l'ensemble de la planète
- ⇒ Si la personne avait commencé avant, qu'est-ce qui aurait été travaillé ? Si rien... alors mieux vaut s'ôter de cette culpabilité
- ⇒ Si la personne est en demande, voir avec l'entreprise si vous pouvez recevoir quelques infos (organigramme photos, photos de l'intérieur, plaquettes...)
- ⇒ En profiter surtout pour créer une relation de confiance avec la personne
!



Question 8 :

- **Une autre PSH porteuse de TSA + autre trouble mental associé ; a connu une période d'hospitalisation suite à une décompensation - cause fin de CDD prématurée - Celui-ci, jusqu'à la période de confinement, était très en demande de retrouver un emploi immédiatement, sans avoir de projet "réaliste" d'activité professionnelle : comment l'aider, en cette période de confinement, à définir un projet professionnel en adéquation avec ses compétences ? Merci**
- ⇒ La notion de « réaliste » reste subjective et sans doute pas entendable par la personne surtout si son conseiller n'a pas de compétences dans ce domaine (ex : la personne veut être chef d'orchestre et son conseiller dit que ce n'est pas réaliste alors qu'il ne pratique pas la musique)
- ⇒ Idéalement, il faut faire se confronter ses projets à la réalité du métier, par le biais de candidatures, de stages ou d'emplois
- ⇒ Comme toute personne ... difficile de passer à un autre projet tant qu'on a encore en tête le précédent non abouti
- ⇒ Si des personnes ont des propositions à faire... n'hésitez pas !



Télé-travailler

- Maintenir des horaires réguliers
- Se fixer des tâches à accomplir par ½ journée
- Utiliser pourquoi pas la technique du pomodoro = 25' de travail puis 5' de pause
- Alternier le temps de travail avec des activités appréciées
- Bien séquencer heures/jours de travail et temps off (soirs et week-end)



Télé-travailler

- **Accompagner l'entreprise** pour le maintien du lien avec la personne :
 - privilégier l'écrit,
 - préciser les attentes,
 - qui joindre en cas de besoin ?
 - quel délai ?
 - transmettre des feedbacks précis..

Quelques conseils supplémentaires disponibles sur le guide : « je suis artiste et confiné(e) » élaborée par le CRA Centre-Val de Loire, page 9



Elargir aux activités domestiques

Si personne en logement autonome, s'assurer qu'elle est OK de sortir pour faire des **courses alimentaires**

- S'assurer que la personne connaît ses droits (horaires de sortie étendus pour les PSH) => *dérogation pour les personnes en situation de handicap, sur la durée et la distance géographique : distance de 1km non applicable, pas de durée de sortie, obligation d'être en mouvement (ne pas s'asseoir sur un banc par exemple)*
- L'accompagner pour qu'elle ait à sa disposition les documents obligatoires (attestation de déplacement + CI + justificatif de handicap) + *pourquoi pas avec carte de visite du CEA*
- La préparer à un possible contrôle de police avec la stratégie à mettre en place (je donne ma carte d'identité + mon attestation de déplacement + mon justificatif de handicap)



Elargir aux activités domestiques

- Lui donner la **démarche si la police invalide sa sortie**, par exemple :
 - je reste calme,
 - je donne mes coordonnées,
 - j'accepte l'amende,
 - je dis au revoir
 - je continue ma sortie
 - à mon retour, je contacte xxx (famille et/ou vous) pour en parler et trouver une solution
- Si la personne ne souhaite pas sortir pour éviter le virus, s'assurer qu'elle a des **solutions de livraison de courses** à domicile et/ou d'entraide entre voisins pour se faire porter des courses

Pour en savoir + : cf « je suis autiste et confiné(e) », p. 14



Diminuer l'anxiété

- **Rassurer** sur la situation sans mentir (la personne a accès à des informations et la confiance est importante à maintenir)
- Orienter sur des informations positives (nombre de rétablissements...), ne pas mettre son focus uniquement sur les éléments négatifs (décès, nombre de cas, etc.)
- Rappeler à la personne d'éviter les chaînes d'informations en boucle : s'informer 30 minutes 2x / jour suffit
- Faire attention à **ne pas transmettre sa propre anxiété !**



Diminuer l'anxiété

- Proposer un **outil de diminution de l'anxiété** :
 - Faire noter à la personne les activités qu'elle apprécie et qui la rende sereine, voire même ses stéréotypies (et oui, car elles ne sont pas toujours synonymes de stress !)
 - Donner des éléments tangibles pour repérer l'anxiété (lorsque mon cœur bat fort, lorsque mes pensées tournent en boucle, lorsque je fais tel geste, etc.)
 - Donner des **stratégies pour diminuer l'anxiété** : quand je ressens ces éléments, je choisis une activité parmi celles que j'apprécie
 - + si la personne est habituée à la méditation/pleine conscience, orienter vers ces outils-là. De même des activités créatives ou d'extériorisation peuvent apaisées (mandala, peinture, danse, chant, écriture...) !



Question 9 :

- **Bonjour, comment diminuer l'angoisse d'une jeune adulte, avec un bon niveau fonctionnel général (sans DI) qui présente des troubles du comportement, augmentant en nombre et en durée en cette période svp? à savoir, elle n'arrive pas à fonctionner avec un planning de tâches et chaque moment de "vide" dans la journée est source d'angoisse importante. elle vit avec ses 2 parents, qui s'épuisent à tenter de rassurer et "combler" ses moments. la nuit, laisse place à d'importante phobies ... Merci beaucoup!!**
- ⇒ Recenser toutes les **activités possibles** à faire pour n'avoir qu'à piocher une fois que le temps de vide apparait



Question 9 : (suite)

- ⇒ Recenser l'ensemble des **habitudes qui font du bien**/sont plaisantes pour la personne
- ⇒ **Anticiper** les troubles du comportement... c'est-à-dire, ne pas attendre que les troubles ou l'ennui apparaisse mais varier en proposant des activités plaisantes avant cela !
- ⇒ Inclure dans la journée des temps **d'activités « physiques »** pour que le corps dépense de l'énergie et que les nuits soient moins agitées
- ⇒ Cohérence cardiaque, méditation, exercice de sophrologie à mettre en place la nuit (avant de se coucher et pendant les phases de réveil)
- ⇒ Ne pas oublier que des consultations à distance (psychologues, sophro...) sont possibles



… Ressources en ligne

- Live Myelin sur autisme et anxiété, consultable sur [Facebook](#)
- Toutes les ressources proposées par le [GNCRA](#)
- [Liste de sites pour trouver des pictogrammes](#), élaborée par le CRA Languedoc-Roussillon
- [Repères pour adapter l'accompagnement des personnes autistes dans le contexte du Covid-19](#), ARS Ile-de-France
- Guide « [je suis autiste et confiné\(e\)](#) », CRA Centre Val-de-Loire
- [Corona Souci](#) sur le site Igorthiriez
- [Fiches Santé BD](#) élaborées spécifiquement pour le confinement
- Mini vidéo par Brigitte Harrisson, [SACCADE](#)
- Exercice de [cohérence cardiaque](#)
- Fiche élaborée par Marie-Vincente Thorel « mon organisation quotidienne pendant le confinement » (ci-dessous)



Ressources supplémentaires post-webinaire

- [Aides AGEFIPH](#) en cette période de confinement + possible de visionner le webinaire
- Numéro Vert AGEFIPH : <https://dossiers.agefiph.fr/Contact>
- [Attestation FALC](#) à compléter en ligne
- Séances de Sophro, cf [vidéo Youtube de Rémy Baupoint](#)
- Méditation en live 6x/jour [ici](#)
- [Info et dispositif de soutien aux personnes autistes](#)
- Consultations à distance (dont beaucoup de psychologues qui consultent gratuitement – par exemple [celui-ci](#) conseillé par l'un d'entre vous)



