



*Info Lettre Spéciale*

CRA NORMANDIE

CALVADOS ORNE MANCHE

**L'ÉQUIPE DU CENTRE RESSOURCES AUTISME  
NORMANDIE-COM VOUS PROPOSE  
SA 2ÈME INFO LETTRE SPÉCIALE COVID-19**

# RÈGLEMENT GÉNÉRAL EUROPÉEN SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

Conformément au nouveau règlement général européen sur la protection des données (RGPD) qui a pris effet le 25 mai 2018, nous tenons à vous préciser que le centre de documentation du CRA Calvados-Orne-Manche utilise votre adresse e-mail uniquement pour vous transmettre, suite à votre demande, son infolettre et vous tenir informé(e) de son actualité.

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos informations, nous vous invitons à nous en informer en envoyant un mail à [hauvel-l@chu-caen.fr](mailto:hauvel-l@chu-caen.fr) afin de vous désinscrire, le temps du confinement : [cra.basse.normandie@gmail.com](mailto:cra.basse.normandie@gmail.com).

Si vous souhaitez disposer d'informations concernant le RGPD, vous pouvez consulter le lien suivant :  
[https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/reform\\_fr](https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/reform_fr)

Nous nous tenons également à votre disposition si vous souhaitez avoir de plus amples informations sur l'utilisation de vos données personnelles (infolettre, emprunts de livres...) par le centre de documentation du CRA Normandie Calvados-Orne-Manche.

# TABLE DES MATIÈRES



 **INFORMER / CONSEILLER / SOUTENIR**

 **RESSOURCES DOCUMENTAIRES :  
VIVRE LE CONFINEMENT**

 **PROFITER DU CONFINEMENT  
POUR SE FORMER**



# INFORMER / CONSEILLER / SOUTENIR

## AU NIVEAU NATIONAL

### **Autisme Infos Service**

Tél : 0 800 71 40 40 (n° d'appel gratuit)

Mail: <https://www.autismeinfoservice.fr/>



### **Grandir Ensemble - Plateforme nationale handicap**

Tous mobilisés 0 805 035 800 (n° d'appel gratuit)  
(du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h)

### **Numéro Vert pour les personnes en difficulté psychologique face à l'épidémie et au confinement :**

0 800 130 000



### **GNCRA - Site de ressources nationale en lien avec le COVID 19**

<https://gncra.fr/soutien-aux-adultes-autistes/>

## AU NIVEAU REGIONAL

### Soins en CMP :

Le Pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'EPSM met à disposition des familles avec enfant de moins de 12 ans, porteur de TSA ou de troubles psychiques sévères (ex : troubles de la communication et des relations sociales) :

### **UNE CELLULE TELEPHONIQUE D'ECOUTE ET D'ACCOMPAGNEMENT ouverte à toutes les familles du calvados, de 8H30 à 16H00 Téléphone : 02 31 73 15 36**

Cette cellule sera tenue par un binôme psychologue et soignant, qui pourra évaluer la situation clinique de l'enfant, son contexte familial et environnemental et effectuer de la guidance parentale si besoin. En cas d'inquiétudes, une consultation auprès d'un médecin pédopsychiatre pourra être envisagée.

L'École des Parents et des Educateurs (EPE) du Calvados crée une plateforme de soutien aux parents, anonyme et gratuite en coordination avec la cellule d'écoute mise en place par l'EPSM. La plateforme de l'EPE est destinée aux situations moins complexes et aux couples parentaux en conflit du fait du confinement. L'accueil téléphonique est réalisé par des médiatrices familiales. L'équipe est joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h au 08.05.38.23.00.

Centre hospitalier de l'Estran priorise les entretiens téléphoniques. L'accueil téléphonique est maintenu sur le numéro habituel : 02.33. 60.72.00. Les situations fragiles et les urgences sont étudiées en équipes pour un autre mode de réponse.

Fondation Bon Sauveur

02.31.30.50.50

Centre psychothérapique de l'Orne

02.33.80.71.00

### Equipe Mobile d'Intervention et de Liaison pour Adultes Autistes

15, ter Rue Saint Ouen 14000 CAEN

Tél : 02 .31.30.50.50

emilaa@epsm-caen.fr - Services d'hospitalisations intersectoriels de 6 lits.

# LES ASSOCIATIONS

## **Autisme Basse-Normandie**

autisme.basse.normandie@orange.fr

<http://www.autisme-basse-normandie.org/site/>

02 31 52 04 27

## **Les parents courage**

Site Facebook : Les parents courage

lesparentscourage@gmail.com

07 63 42 51 38

## **Normandie Autisme Approche Comportementale**

naac@laposte.net

06 14 08 10 94 | 07 60 08 54 81

[www.association-naac-autisme.jimdosite.com/](http://www.association-naac-autisme.jimdosite.com/)

## **Autistes citoyens**

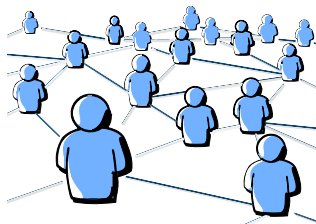
autistescitoyense@wanadoo.fr

09 77 63 70 47

## **Un autre chemin pour apprendre**

02 33 35 65 32

unautrecheminpourapprendre@orange.fr



# ASSOULISSEMENT DES CONDITIONS DE SORTIES POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant sont désormais assouplies, pour notamment accompagner les personnes en grande difficulté au regard de leurs troubles du spectre de l'autisme, déficience intellectuelle, déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, troubles psychiques. Cet assouplissement doit s'accompagner d'un strict respect des gestes barrière impératifs pour la sécurité sanitaire de tous.

- **Pour les personnes en situation de handicap domiciliées chez elles, leurs parents ou leurs proches :** leurs sorties, soit seules soit accompagnées, en voiture ou non, ne sont pas limitées à 1H, ni contraintes à 1Km du domicile, pour permettre notamment d'aller dans un lieu de dépaysement. Elle ne sont ni régulées dans leur fréquence et leur objet. Les personnes concernées doivent continuer à remplir l'attestation habituelle de déplacement, disponible en ligne en Facile à lire et à comprendre (FALC), et présenter en outre aux forces de l'ordre tout document attestant de la situation particulière de handicap (document de la MDPH, certificat médical...). <https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-falc.pdf>
- **S'agissant des déplacements d'un tiers professionnel ou non pour la prise en charge de personnes en situation de handicap :** ce déplacement entre dans le cadre des déplacements pour assistance à personnes vulnérables, sans condition de durée ou de distance.
- **S'agissant des personnes aveugles ou malvoyantes,** il n'y a pas de changement, les forces de l'ordre n'exigent pas d'attestation sous condition de présenter une carte d'invalidité ou un document justifiant d'un tel handicap.

- **Fédération Hospitalière de France :**

Consignes et recommandations applicables à l'accompagnement des enfants et adultes en situation de handicap. Dans le cadre à droite du site internet, pour les personnes en situation de handicap, une foire aux questions et une fiche annexe pour les ESAT.

<https://www.fhf.fr/Autonomie/Actualites-FHF-AUTONOMIE/COVID-19-Consignes-et-recommandations-applicables-a-l-accompagnement-des-enfants-et-adultes-en-situation-de-handicap>

- **Handicap. Gouv.fr - Foire aux questions COVID-19 :**

Pour les adultes et enfants en situation de handicap, la famille et les proches aidants, les professionnels médico-sociaux, le gouvernement met à jour toutes les actualités et les réponses à vos questions en lien avec le COVID-19 et cette période de confinement.

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>





### SOUTIEN AUX AIDANTS

**Application Ben Le Koala - vidéos d'apprentissages des activités du quotidien** - <https://www.ben-le-koala.com/les-vidéos.html>

**ANAE** met en ligne un padlet mutualisant les ressources francophones pour les familles, les enseignants, les professionnels en temps de confinement  
<https://anae-revue.padlet.org/admin1114/ljsj2rw0fbd8>

**Centre ressources de réhabilitation : des ressources et des vidéos proposées par les professionnels de santé.**

[https://centre-ressource-rehabilitation.org/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-des-ressources-proposees-par-les?](https://centre-ressource-rehabilitation.org/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-des-ressources-proposees-par-les?debut_articles_rubrique=%40274)  
[debut\\_articles\\_rubrique=%40274](https://centre-ressource-rehabilitation.org/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-des-ressources-proposees-par-les?debut_articles_rubrique=%40274)

**Formavision - Module «Principes de bases de l'intervention à domicile»** avec GOMES exceptionnellement accessible le temps du confinement.  
<https://e-formavision.com/mod/page/view.php?id=21>

**Repères pour adapter l'accompagnement des personnes autistes dans le contexte COVID-19. Personnes TSA en ESMS.** ARS Ile-de-

France, CRAIF.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2020-04/Covid19-Guide-RTSA.pdf>

# ACTIVITÉS SENSORI-MOTRICES POUR ENFANTS ET ADULTES AVEC RETARD DE DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL

CRA Centre Val de Loire\_ Mini site sur la sensorialité

<https://www.cra-centre.org/sensorialite/index.php>

## Activités autour du corps et du toucher :

### **Jouer avec l'eau**

**Matériels :** bol, verre, une cuillère, les mains, les pieds, bassines, seau, dans une baignoire...

### **Activités :**

- laisser jouer librement dans l'eau sous surveillance d'un adulte ou avec les différents récipients d'eaux

- proposer de vous imiter. Vous pouvez le guider verbalement, physiquement ou gestuellement.

- déposer plusieurs petits objets au fond d'une bassine ou d'un seau remplie d'eau et demander (si besoin avec l'appui d'un pictogramme ou d'une image) d'aller chercher tel ou tel objet

-Souffle / bruit : souffler sur l'eau, avec une paille, faire des bulles (sous l'eau, sans savon). Si bain moussant souffler sur les bulles de savon ou de shampoing pour enfant (ne pique pas les yeux)

- Si dans une baignoire :

Chanter / parler / faire des sons sous l'eau : Toucher, éclabousser avec ses mains, avec ses pieds (tapoter dans l'eau la baignoire doit être peu remplie).

Verser de l'eau sur son corps : en imitation ou sollicitation verbale si possible , ou alors l'adulte verse l'eau (d'un coup, doucement, via un verre, un arrosoir... varier les ustensiles).

## **Stimulation de la bouche**

(pour les personnes qui ont besoin de stimuler cette zone) :

- privilégier les objets à mâchonner, les hochets, les brosses à dents pour jeunes enfants, les colliers de mastication
- jouer avec des températures différentes : glaçons, glaces...

## **Si besoin de malaxer : activités patouilles**

- pâte à sel (cette matière peut se toucher avec les mains, avec les pieds, se malaxer, s'écraser...)
- pâte à modeler (il existe des recettes de pâtes à modeler maison et parfois même de pâte à modeler comestible dont celle-ci : <https://www.750g.com/comment-faire-de-la-pate-a-modeler-r200172.htm> )
- jouer avec certains aliments secs, en poudre, cuit : lentilles, semoule, riz, sucre, farine, sel, pain sec, biscottes (on peut aussi les réduire en poudre ). On peut : toucher (doigts, pieds, lèvres, langue), goûter, sentir, regarder les différentes matières et couleurs, écraser, souffler doucement...

Les activités de patouilles peuvent se décliner avec différentes matières, support. Attention à la dangerosité : utiliser des matières comestibles ou sans toxicité, faire attention au risque d'étouffement ou de fausse route

## Massage :

Des mains, des pieds, de la tête, du corps (avec ou sans huile). Par pressions fermes des mains. Des effleurements des mains, de la tête ou de certaines parties du corps sont possibles (avec des plumes, pinceau de maquillage, paille,...) mais avec précaution, car les effleurements peuvent être perçus comme irritants ou désagréables.

Proposer des bouillottes ou des compresses pour jouer sur les sensations de chaud et de froid.

## Créer des plaques tactiles :

**Matériels** : Sur du carton ou des planches de bois, coller du coton, des éponges, des grattoirs (partie verte des éponges), des objets en métal type rondelle de bricolage (froid), des objets qui font du bruit (papiers, pot de yaourts vides qu'on écrase et remet en forme mais attention à ce que ça ne soit pas cassé (risque de coupure...), du plastique, des bouchons...

**Activité** : On peut marcher sur les plaques, les manipuler avec les mains devant soi ou accrocher au mur

Vous pouvez aussi créer des bacs avec différentes matières (papier journal découpé en petit morceaux, semoule, eau, feuilles, laine....) dans lesquels les enfants pourront marcher ou qu'ils pourront manipuler.



# ACTIVITÉS DE STIMULATIONS AUDITIVES ET/OU VISUELLES :



**Créer des instruments de musique** en recyclant cartons, papier (froisser du papier, des magazines de pub,...), bouteilles plastique (lait, eau), des pots de yaourts vides et en utilisant les objets du quotidien (casserole, poêle,...). En fonction des capacités et de l'intérêt utiliser les mains, les pieds, une cuillère en bois...

Vous pouvez les utiliser vides ou les remplir de légumes secs. Par sécurité vous pouvez les coller (pistolet à colle). Soyez vigilant à la sécurité en fonction du niveau de développement de la personne (prévention du risque d'étouffement et d'intoxication).

Pensez à utiliser des contenants transparents pour une stimulation visuelle ou colorer ce que vous mettez dedans (colorant alimentaire, peinture, liquide vaisselle...). Dans ce cas, veillez à bien coller le bouchon pour que votre enfant ne puisse pas l'ouvrir. Vous pouvez demander à l'enfant de reproduire un son que vous venez de réaliser (ex : 2 coups brefs de maracas et un coup plus long) ou bien jouer librement.

Attention à bien structurer le temps et l'espace de l'activité (timer, minuter de cuisine...), surtout si vous détournez des objets du quotidien (taper sur les casseroles...)

- **Créer des mobiles, des suspensions** ou des **objets à manipuler** en recyclant des chiffons, cartons, bouchons...

- **Jouer avec des torchons, draps** (différentes couleurs, différentes textures). Les faire voler, bouger. Vous pouvez aussi les claquer très fort dans l'air. N'hésitez pas à varier les mouvements, la vitesse. Vous pouvez proposer à l'enfant de reproduire certains mouvements (comme une danse)

- **Ecouter de la musique et se déplacer/danser** au rythme de la musique.

# ACTIVITÉS MOTRICES

## Motricité Globale

• **Percussions corporelles** : Transforme ton corps en instrument de musique avec Kalimba (niveau 1, 2 et 3)

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=0sjMK6XqxfA&list=PLeMp3RrGDIUrfUrveGHsAtngoZVdkvVJ5)

[v=0sjMK6XqxfA&list=PLeMp3RrGDIUrfUrveGHsAtngoZVdkvVJ5](https://www.youtube.com/watch?v=0sjMK6XqxfA&list=PLeMp3RrGDIUrfUrveGHsAtngoZVdkvVJ5)

**Truc en +** : De plus la musique ou les percussions peuvent fournir un rythme stimulant pour aider à certaines tâches ménagères (tri de linge, ranger les couverts, mettre la table...)

## Motricité Fine

• **Activités de transvasements** : mettre petits objets dans une bouteille; enfiler des élastiques autour d'une bouteille, colliers/bracelets de perle...

[https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr](https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr.com/ugd/6d6ce4_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf)

[.com/ugd/6d6ce4\\_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf](https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr.com/ugd/6d6ce4_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf)

• **Dessins, coloriages**

(<https://www.hugolescargot.com/coloriages/magique/coloriages/>)

• **Jeux de construction (kappas, legos), aider à plier du linge, activité cuisine (laver, éplucher les légumes, aider à faire des recettes simples :**

[https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr.com](https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr.com/ugd/6d6ce4_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf)

[/ugd/6d6ce4\\_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf](https://22a23e72-e17d-416b-93e0-414f2e0dd6c5.filesusr.com/ugd/6d6ce4_7da6cca167cf4dfaa7cc46290c0d59f4.pdf))



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE RELAXATION

## 20 méditations gratuites

Site: Papa Positive !

[https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/?fbclid=IwAR3Uy4IU\\_7AyVOJyGOFdCzxqU\\_su5FlueQZ\\_tQ3wg5X\\_6WRcs8H90KUYDIM](https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/?fbclid=IwAR3Uy4IU_7AyVOJyGOFdCzxqU_su5FlueQZ_tQ3wg5X_6WRcs8H90KUYDIM)

## Ecouter de la musique calme et reposante

Autism relaxing Music

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLxxnqswGrg\\_CRn4dv9Z7RfFaIJ5gtDOBI](https://www.youtube.com/playlist?list=PLxxnqswGrg_CRn4dv9Z7RfFaIJ5gtDOBI)



## Exercices de respiration

[https://www.youtube.com/watch?v=imX\\_QW8F390](https://www.youtube.com/watch?v=imX_QW8F390)

<https://www.youtube.com/watch?v=ia-GpY2lyol>

## Le contrôle respiratoire :

**Le 3-3-6** : J'inspire 3 secondes. Je bloque ma respiration pendant 3 secondes. J'expire pendant 6 secondes. Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.

**La respiration en carré** : Je dessine un carré avec ma respiration : J'inspire pendant 3-4 secondes. Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes. J'expire pendant 3-4 secondes. Je bloque pendant 3-4

# ACTIVITÉS AUTOUR DES ÉMOTIONS



**Application Emoface** en accès libre jusqu'au 22 juin.

Cette application propose des jeux éducatifs pour apprivoiser les émotions et les interactions sociales, spécialement conçus pour les personnes autistes.

<https://www.emoface.fr/>

**Classeur des émotions :**

<http://donnes-moi-ta-main.over-blog.com/2016/11/notreclasseur-des-emotions.html>

**Dessin autour des émotions, coloriages :**

<https://www.educol.net/coloriages-emotionsc160.html>

**Les cahiers Filliozat** : Filliozat, Isabelle., and al. Mes émotions. Coll : Ed : Nathan [livre d'activités en accès libre sur calameo]

[https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651?](https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651?fbclid=IwAR35VnUi2MtS3XdNZuBtHkuK7MwfWCUZxPY0Wmjm6M8YPdOzSfnm6J2o_NY&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+--+Newsletter+sp%C3%A9ciale+confinement&utm_campaign=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+2020)

[fbclid=IwAR35VnUi2MtS3XdNZuBtHkuK7MwfWCUZxPY0Wmjm6M8YPdOzSfnm6J2o\\_NY&utm\\_source=ActiveCampaign&utm\\_medium=email&utm\\_content=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+--+Newsletter+sp%C3%A9ciale+confinement&utm\\_campaign=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+2020](https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651?fbclid=IwAR35VnUi2MtS3XdNZuBtHkuK7MwfWCUZxPY0Wmjm6M8YPdOzSfnm6J2o_NY&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+--+Newsletter+sp%C3%A9ciale+confinement&utm_campaign=Journ%C3%A9e+mondiale+de+sensibilisation+%C3%A0+l'autisme+2020)

**Imprimer le jeu sur les émotions**

Source : Blog HopToys

<https://www.bloghoptoys.fr/telechargez-jeu-emotions>



## **Jeux d'imitation des expressions du visage devant un miroir :**

Montrer à l'enfant une image ou pictogramme représentant une émotion (sourire, en colère...) et reproduisez avec lui, devant une glace ou un miroir cette expression.

## **Le jeu des cartes émotionnelles à télécharger et imprimer.**

Source : Papa Positive

<https://papapositive.fr/le-jeu-des-cartes-emotionnelles/>

## **L'éventail des émotions**

Source : Blog Hoptpoys

[https://docs.google.com/document/d/1YnKzd-](https://docs.google.com/document/d/1YnKzd-GwR8zwL6GdYyI632rUh4DHZUI815B4c6Jp8g/edit)

[GwR8zwL6GdYyI632rUh4DHZUI815B4c6Jp8g/edit](https://docs.google.com/document/d/1YnKzd-GwR8zwL6GdYyI632rUh4DHZUI815B4c6Jp8g/edit)

**Le site Les Trésors en Education Spécialisée** propose différentes activités autour de la gestion ou de la reconnaissance des émotions:

<https://educationspecialisee.ca/emotions/>

## **Jeux de société Jouons avec les émotions.**

Source : Le Spectre de l'Autisme

<https://www.spectredelautisme.com/materiel-imprimable/jeu-jouons-avec-les-emotions/>

## **Trouver des images ou des pictogrammes en lien avec les émotions :**

## **Fiche outil : Les émotions et les expressions du visage.**

Source: Je suis un As. Com

<https://www.jesuislas.com/les-emotions-et-les-expressions-du-visage/>

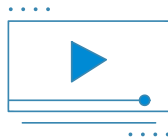
## **Carte des émotions à télécharger et à imprimer.**

Source : Bougribouillons

<https://bougribouillons.fr/cartes-des-emotions/>

## AUTRES ACTIVITÉS ADAPTÉES

### Des recettes de cuisine illustrées



#### Recettes de cuisine illustrées

[http://lejournaldunemaitresse eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrées-a144925242?fbclid=IwAR1bUnlJ0XhLt2nLwcLZvm37jeBWwKWyul5Im\\_jA3GHJJxHNpgEgjpXv2cg](http://lejournaldunemaitresse eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrées-a144925242?fbclid=IwAR1bUnlJ0XhLt2nLwcLZvm37jeBWwKWyul5Im_jA3GHJJxHNpgEgjpXv2cg)

#### Biscuit moelleux au miel

[https://drive.google.com/file/d/1PIB1Pt\\_2nqcx5zy3Kd0\\_yuYTUCPuVCH/view](https://drive.google.com/file/d/1PIB1Pt_2nqcx5zy3Kd0_yuYTUCPuVCH/view)

## ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES POUR ADULTES SANS TROUBLE DU DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL

### CRA Centre- Val de Loire - Je suis artiste et confiné(e).

Petit guide à l'usage des adolescents et des adultes.

[http://cra-centre.org/images/docs/CRACvL\\_EXACT\\_Guide-TSA\\_Ados\\_Adultes\\_09042020\\_V2.pdf](http://cra-centre.org/images/docs/CRACvL_EXACT_Guide-TSA_Ados_Adultes_09042020_V2.pdf)

### Gérer l'anxiété durant une période de confinement

Stop Blues

<https://www.stopblues.fr/fr/detente/covid-19>

**Garder des repères spatio-temporaux** : rythme veille-sommeil, rythme des repas, créer un emploi du temps par jour ou semaine en respectant les horaires proches de ceux habituels

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

**Préserver un lien avec ses proches** : téléphone, mails, réseaux sociaux...

**Créer de nouvelles routines** : Participer aux tâches ménagères (ménage, repas, lessive...)

### **Idées recettes de cuisine**

[https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche\\_recettes.pdf](https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche_recettes.pdf)  
ou

[http://lejournaldunemaitresse eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrees-a144925242?fbclid=IwAR1bUnIJ0XhLt2nLwLZvm37jeBWwKWyl5Im\\_jA3GHJJxHNpgEgjpXv2cg](http://lejournaldunemaitresse eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrees-a144925242?fbclid=IwAR1bUnIJ0XhLt2nLwLZvm37jeBWwKWyl5Im_jA3GHJJxHNpgEgjpXv2cg)

### **S'informer**

Podcasts : La vie quotidienne au temps du coronavirus :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>



## Exercices de relaxation

(idem population avec déficience intellectuelle) + Application Respirelax + Relaxation de Schultz et de Jacobson, Méditation pleine conscience (Christophe André), Sophrologie

<https://www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM>

[https://www.youtube.com/watch?v=a6CYZZ2\\_k9w](https://www.youtube.com/watch?v=a6CYZZ2_k9w)

## Exemple d'exercice de Sophrologie : LE BALLON MAGIQUE

L'idée de cette "activité émotion", c'est de se représenter un ballon gonflable imaginaire entre les mains, de se représenter où est notre émotion dans notre corps : le ventre ? les épaules ? la gorge ? Etc. Puis, il s'agit d'« expirer cette émotion » dans le ballon imaginaire, autant de fois que nécessaire, en faisant petit à petit grossir le ballon (en écartant les mains) tandis qu'on le remplit avec. Le fait de souffler (classique de la relaxation) et d'expulser mentalement l'émotion hors de soi est en réalité un exercice de sophrologie qui permet une détente étonnante, et de passer à autre chose ensuite. À la fin, on fait un nœud, et on laisse le ballon s'envoler dans le ciel avec l'émotion dedans.

## Exercices de Yoga/Renforcement musculaire :

Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=mfEflgVk2f8&feature=youtu.be/>

## Renforcement musculaire

<https://www.midilibre.fr/2020/03/20/ma-seance-de-sport-a-la-maisonpendant-le-confinement-3,8811190.php>

## SCOLARITÉ ET AUTISME

### Mise en ligne gratuite des manuels scolaires par les principaux éditeurs

<https://outilstice.com/2020/03/tous-les-manuels-scolaires-disponibles-gratuitement-en-ligne-pendant-la-fermeture-des-ecoles/#gs.2oijy2>

### Soutien / Conseil pour les étudiants autistes

<https://aspie-friendly.fr/>

# SE FORMER PENDANT LE CONFINEMENT

## FORMATIONS/SENSIBILISATIONS GRATUITES ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

### Canal Autisme

<http://www.canalautisme.com/>



- Comprendre le fonctionnement autistique et pointer les incidence sur les apprentissages
- ABA (Analyse Appliquée du Comportement) - Initiation
- La Communication Améliorée et Alternative
- Créer des liens : des relations de partenariat pour réussir la scolarité et l'inclusion
- Prévention et gestion des troubles du comportement
- Approche de la méthode Montessori
- L'inclusion de quoi est-il question ?
- Autisme et handicap : démarche et droits ?
- Autisme et enseignement supérieur
- Comment travailler avec un élève autiste en classe ?
- Autisme & prise en charge

### E-FLAP

E-flap est une plateforme de formation en ligne sur l'autisme à destination des professionnels de la santé, du sanitaire et du médico-social, mise en place par le CRAIF et l'ARS Ile de France.

Présentation : <https://vimeo.com/338899098/947a04220f>

Vous pouvez vous inscrire et accéder à la plateforme en remplissant le formulaire suivant :

<https://www.eflap-craif.org/inscription/professionnels/>

## **eLeSI - e-learning pour une société inclusive**

<http://www.elesi.eu/index.php>

## **INSHEA - Autisme en ligne**

Favoriser l'inclusion des élèves présentant un TSA

<https://www.autisme-en-ligne.eu/>

## **EDI formation**

Dans le contexte de l'épidémie du COVID-19, l'EDI formation propose gracieusement des vidéos d'interventions de leurs formations sur diverses thématiques en lien avec les TSA :

<https://www.youtube.com/channel/UChqtlmUAOt2pHc26qg4zmoQ>

## **Université de Genève**

Moc TSA : <https://moocs.unige.ch/liste-de-cours/liste-des-cours-3/troubles-du-spectre-de-lautisme-diagnostic>

Moc Développement psychologique de l'enfant :  
<https://moocs.unige.ch/liste-de-cours/liste-des-cours-3/%20>

<https://moocs.unige.ch/liste-de-cours/liste-des-cours-3/developpement-enfant>

## **FORMATIONS/SENSIBILISATIONS TND AUTRES QUE TSA**

### **Université Paris Descartes**

Pour une école inclusive de la maternelle au supérieur.

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:parisdescartes+70006+session01/about>

### **Université Grenoble Alpes Développement de l'Adolescent.**

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:grenoblealpes+92009+session02/about>

## **Université de Laval**

MOOC TDAH : Comprendre, soutenir et accompagner les jeunes.

<https://www.ulaval.ca/les-etudes/mooc-formation-en-ligne-ouverte-a-to-us/le-point-sur-le-tdah-comprendre-soutenir-et-accompagner-les-jeunes>

## **Partenariat Européen- Erasmus +**

MOOC DYS

<https://gncra.fr/formation/e-learning/>

## **FORMATIONS/SENSIBILISATIONS GRATUITES UNIQUEMENT A PARTIR DE SEPTEMBRE**

### **AUTISPOC - DU en ligne créé par l'Université de Bordeaux et le CRA Aquitaine**

<http://cra.ch-perrens.fr/modules/news/article.php?storyid=707>

### **PUFADSA (Plateforme Universitaire de Formation à Distance Au Spectre de l'Autisme) - Université Clermont-Ferrand - Auvergne**

<http://sites.google.com/site/pufadsa/home>



EN ATTENDANT LA PROCHAINE INFO LETTRE

**N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, idées, actualités (...)  
pour la prochaine diffusion à adresse suivante :  
[hauvel-l@chu-caen.fr](mailto:hauvel-l@chu-caen.fr)**

*Prenez soin de vous et de vos proches.*