

COMMENT VIVRE LE CONFINEMENT AVEC UN ENFANT OU UN ADOLESCENT AUTISTE ?

Boîte à idées à l'attention des parents



Chers parents,

La situation actuelle peut s'avérer stressante et difficile à gérer. Ce document a pour but d'aider les familles à répondre aux problématiques régulièrement rapportées lors des échanges de ces dernières semaines. Il ne s'agit pas de stratégies à appliquer strictement, mais bien d'idées à piocher selon vos besoins respectifs. N'hésitez pas à solliciter les professionnels impliqués dans l'accompagnement de votre enfant.

Les changements imposés par le confinement peuvent s'avérer déstabilisants pour votre enfant et générer de l'anxiété, voire des problèmes de comportement. Ceci est tout à fait normal. Il est important de les aider à bien comprendre la situation actuelle, en l'abordant de manière adaptée à son niveau de compréhension, sans détails inutiles et anxiogènes. Rassurez-le. Expliquez-lui également les mesures à adopter, différents supports vous sont proposés au sein de ce document.

Lors de cette période de confinement, vous serez amenés à adapter vos exigences vis-à-vis de votre enfant. Faites preuve de souplesse face aux apprentissages scolaires, à l'utilisation des écrans, aux stéréotypes... Soyez également indulgents envers vous-mêmes, notamment en vous fixant des objectifs réalistes et en vous octroyant du temps.

Nous restons disponibles aux bénéficiaires et à leur famille pendant toute la durée du confinement.

Prenez soin de vous,

L'équipe Alter & GO AUTISME

SOMMAIRE

ζ	Informé mon enfant, mon adolescent sur l'épidémie	3
ζ	S'organiser pendant le confinement	5
ζ	Occuper mon enfant, mon adolescent	7
ζ	Prévenir les comportements difficiles	13
ζ	Bien vivre le confinement en tant que parents	14
ζ	Références et liens utiles	15

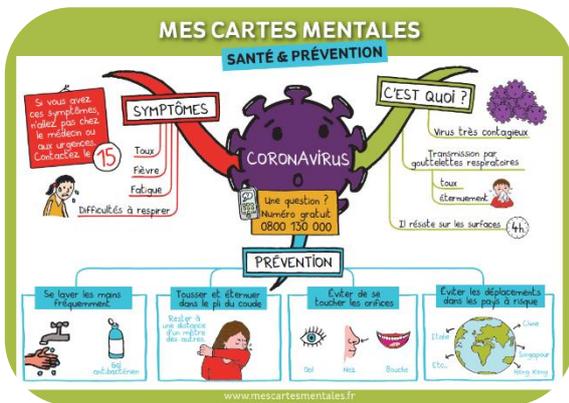
INFORMER MON ENFANT, MON ADOLESCENT SUR L'ÉPIDÉMIE

Si le mode de vie imposé par le confinement répond au besoin de calme, voire de solitude de certains jeunes avec autisme, ce n'est pas le cas de tous. Les changements générés par cette situation perturbent leur quotidien et peuvent être source d'angoisses. Si cela est possible, n'hésitez pas à les inciter à exprimer leurs émotions (angoisse, sentiment de solitude, ennui, colère...).

Il est également important de les aider à bien comprendre la situation actuelle quelque peu particulière. Tout comme nous, ils sont confrontés à une multitude d'informations. Pour les rassurer, il est essentiel de prendre le temps de leur expliquer les choses, en filtrant évidemment les informations qui pourraient les inquiéter. N'hésitez pas à leur demander ce qu'ils savent déjà sur le sujet, encouragez-les à poser des questions.

Voici des idées de supports pour aborder le sujet avec les plus jeunes :

- <https://www.mescartesmentales.fr/wp-content/uploads/2020/02/CARTE-MENTALE-CORONAVIRUS.pdf>
- <https://www.1jour1actu.com/info-animee/cest-quoi-le-confinement>



Mes cartes mentales – Le coronavirus.



1 jour, 1 question – C'est quoi le confinement ?

D'autre part, de nombreuses informations, vraies comme fausses, circulent sur le web. Il est donc important de préparer les adolescents adeptes des réseaux sociaux à l'existence de « Fake News » (fausses informations) et de développer leur esprit critique par une discussion.

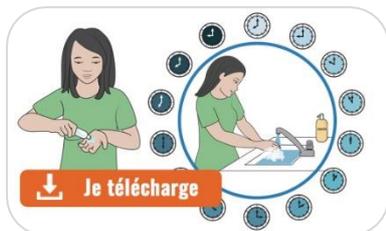
Pour réduire l'anxiété, il est conseillé d'éviter de garder la télévision ou la radio allumée en permanence sur les informations.

Voici quelques informations simples et concrètes qui pourraient les rassurer :

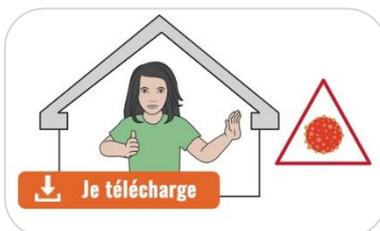
- ζ *Peu d'enfants attrapent le coronavirus. Si c'était le cas, ils seraient soignés et guéris.*
- ζ *Ce n'est pas parce qu'une personne a le nez bouché qu'elle a le coronavirus. Elle est peut-être simplement enrhumée.*
- ζ *A la télévision, les personnes atteintes du coronavirus ont l'air gravement malades et hospitalisées. La plupart des malades ont toutefois peu de symptômes et peuvent rester à la maison.*
- ζ *Les infirmiers, les médecins et tout le personnel soignant travaillent pour guérir les personnes atteintes du coronavirus. Les scientifiques cherchent des médicaments pour soigner les gens, des vaccins...*

Les gestes simples pour rester en bonne santé

Le site *Santé BD* propose plusieurs supports faciles à comprendre pour prendre soin de sa santé. Ceux-ci sont téléchargeables gratuitement à l'adresse suivante : <https://santebd.org/coronavirus#bloc6>.



Les gestes simples contre le coronavirus.

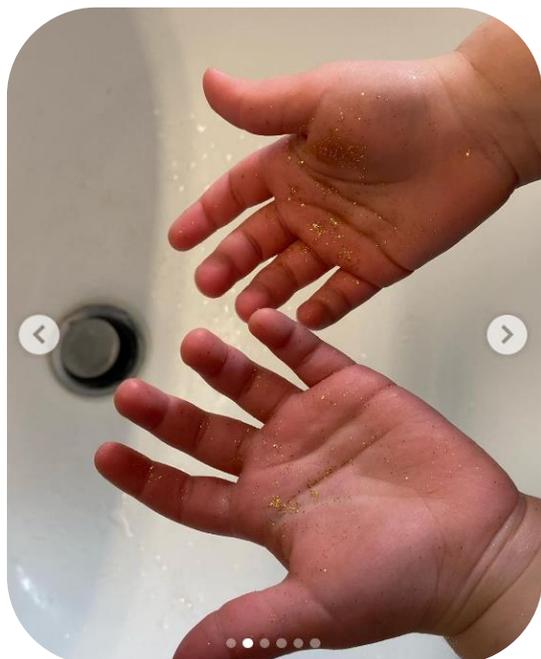


Le confinement expliqué simplement.



Je reste en bonne santé pendant le confinement.

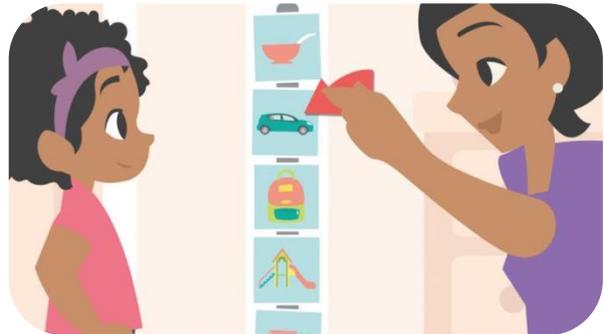
Avant d'automatiser le lavage des mains, faut-il encore leur expliquer l'utilité. Voici une astuce très simple pour leur permettre de comprendre le voyage des microbes d'une surface à l'autre. Déposez des paillettes colorées sur différents objets puis invitez votre enfant à les toucher. En regardant ses mains, il s'apercevra que les paillettes se transmettent tout comme les bactéries ! Le défi sera de s'en débarrasser mais attention, vu la difficulté à les éliminer, il sera donc nécessaire d'utiliser du savon pour y parvenir. Une expérience similaire, mais avec du poivre, est proposée sur le site suivant : <https://www.journaldesfemmes.fr/maman/enfant/2626409-astuces-enfants-lavage-mains/>.



S'ORGANISER PENDANT LE CONFINEMENT

Organiser et structurer le temps

Les changements imposés par le confinement peuvent générer de l'angoisse chez le jeune avec autisme, souvent très attaché à ses routines habituelles. En instaurer de nouvelles, assez proches des rituels, va permettre d'apporter de la prévisibilité dans sa vie quotidienne et donc de le rassurer. Le site *Deux minutes pour mieux vivre l'autisme* propose quelques pistes pour permettre à l'enfant de mieux se structurer dans le temps :



<https://deux-minutes-pour.org/video/mieux-se-reperer-dans-le-temps/>.

Le planning



Ce même site suggère également des conseils pour fabriquer un planning visuel à l'aide de photos, d'images ou de pictogrammes, pour lui permettre de comprendre le déroulement de la journée et d'anticiper : <https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/>.

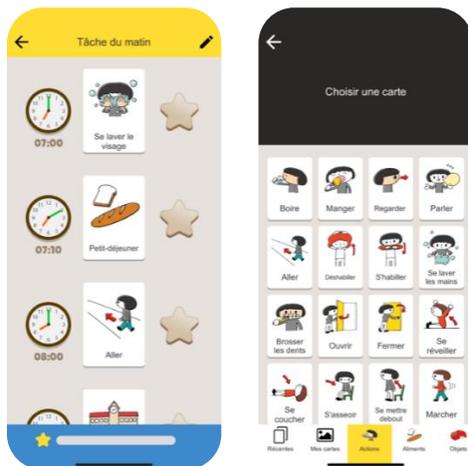
Le site *Hoptoys* met à votre disposition un organisateur familial à télécharger gratuitement afin d'organiser les différents moments de la journée : <https://www.bloghoptoys.fr/on-sorganise>. Cet outil présente l'avantage de proposer un code couleur, selon qu'il s'agisse d'un moment consacré aux apprentissages scolaires (devoirs), à la détente, aux repas, aux tâches ménagères... Il permet ainsi de trouver un équilibre entre les activités obligatoires et le temps libre.



	Mars 30	Mars 31	Avril 1	Avril 2	Avril 3
15:00					
14:00					
13:00					
12:00					
11:00					
10:00					
9:00					
8:00					
7:00					
6:00					
5:00					
4:00					
3:00					
2:00					
1:00					
0:00					

Les adolescents disposant d'une boîte mail peuvent utiliser le calendrier associé pour planifier leur semaine et veiller à maintenir un juste équilibre entre les apprentissages scolaires, la détente, l'activité physique, les corvées... L'utilisation d'un code couleur peut les y aider. Ce planning peut être partagé avec les membres de la famille utilisant une boîte mail compatible

La « To do List »

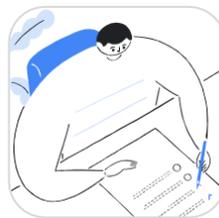


L'application *Kids toDo list*, téléchargeable gratuitement sur un smartphone ou une tablette, permet de créer une liste de choses à faire dans la journée. Lorsqu'une tâche est effectuée, l'enfant peut la cocher sur sa liste. En fin de journée, il doit avoir accompli tout ce qui lui était demandé.

Des cartes « actions » sont disponibles dans le répertoire de l'application. Il vous est toutefois possible d'ajouter des photos et des consignes orales pour adapter au mieux l'outil aux besoins de votre enfant. Pour les plus réfractaires aux tâches scolaires, il est possible de photographier une à une les feuilles d'exercices à terminer au terme de la journée.

Vous pouvez choisir d'imposer à votre enfant d'effectuer les tâches dans l'ordre chronologique ou lui octroyer une certaine liberté. L'heure à laquelle l'action doit être réalisée peut être indiquée. Un planning trop serré risque cependant d'être anxiogène.

Diverses applications, plus adaptées aux adolescents et aux adultes, permettent de lister les tâches à réaliser dans la journée. Cette alternative permet d'octroyer davantage de liberté puisqu'elle n'impose pas d'ordre chronologique et peut suffire à certains jeunes. Il est bien évidemment envisageable d'établir une liste à la main.



Voici quelques conseils pour optimiser l'efficacité de ces outils :

- ζ *Respecter des rythmes journaliers tant pour l'heure du lever que du coucher.*
- ζ *Mettre en place des rituels qui permettent de rythmer la journée (se laver, s'habiller, manger, dormir...). Une comptine en début de journée et une histoire avant d'aller au lit peuvent permettre aux plus jeunes de se repérer dans la journée.*
- ζ *Pour certains jeunes, on privilégiera un horaire visuel reprenant les moments-clés de la journée (celui-ci peut-être matérialisé ou suggéré via une application) en veillant à cocher ou à enlever l'image au terme de l'activité. Pour d'autres, l'utilisation d'une To do List suffira à l'organisation des tâches journalières.*
- ζ *En fin de journée, prendre le temps de planifier la journée du lendemain en veillant à proposer des activités adaptées aux capacités attentionnelles et à la fatigabilité de votre enfant. Les plus grands pourront être impliqués dans ce travail de planification. Selon leurs capacités, il est d'ailleurs envisageable d'inciter les adolescents à compléter eux-mêmes leur planning.*

ET SURTOUT... Gardez à l'esprit que ce n'est pas grave si vous n'avez pas le temps de tout faire ! 😊

OCCUPER MON ENFANT, MON ADOLESCENT

Les moments de temps libre sont des périodes vagues et incertaines pour les personnes avec autisme. Pour certains, ils peuvent être source d'angoisses et engendrer des problèmes de comportement. D'autres, moins sensibles à ces temps creux, s'ennuieront simplement et auront tendance à énormément vous solliciter.

Etablir une liste d'activités qui ne nécessitent que peu ou pas de supervision de l'adulte va permettre de répondre à ce besoin d'occupation. Lorsque vous les lui proposerez, il est important de veiller à alterner les moments d'excitation et les moments calmes, les activités appréciées et les activités plus contraignantes. Les activités plus plaisantes pour votre enfant pourront servir de levier pour la réalisation de tâches qu'il affectionne peu.

Voici quelques idées d'activités pour occuper les enfants.

Des activités pour apprendre en s'amusant :



Mettre les pinces autour d'un récipient, alterner les couleurs...



Créer un circuit, souffler sur la balle...



Créer un parking, garer les voitures à leur place.



Guider la balle.



Créer un labyrinthe avec des pailles.



Reproduire en miroir.



Créer vos propres dominos.



Décoller les bandelettes dans l'ordre.



Créer un jeu de pêche.





Repasser sur l'ombre de figurines.



Construire une maison à partir de matériaux de récupération.



Insérer les pailles.



Inventer des histoires.
<https://buff.ly/2RehxGa>



Faire des constructions avec des pailles et de la pâte à modeler.

La firme *Asmodée* a créé des versions gratuites et imprimables de ses jeux les plus populaires qu'il vous propose en téléchargement. Des jeux à découvrir ou à redécouvrir sans sortir de chez soi !

<https://aujeumag.asmodee-canada.com/imprimez-et-jouez.html>



Des activités de la vie quotidienne :

Impliquer les enfants dans les tâches ménagères nourrit leur sentiment d'autonomie ainsi que leur estime d'eux-mêmes. La clé ? Ne pas en faire un devoir, mais le présenter comme une participation utile pour la famille tout en conservant une dimension ludique. Les enfants présentant de l'autisme peuvent apprécier le côté routinier de ces activités. Il est important de s'adapter à leurs compétences. Les activités du quotidien permettent en plus de développer leur autonomie.

Voici quelques idées :

- ζ Vider le lave-vaisselle (trier certains couverts : les fourchettes et les cuillères) ;
- ζ Trier les chaussettes par paires ;
- ζ Trier le linge par membre de la famille ;
- ζ Plier le linge (torchons, petites serviettes...) ;

- ζ Mettre la table ;
- ζ Vider le lave-vaisselle (trier certains couverts: les fourchettes et les cuillères) ;
- ζ Débarrasser la table ;
- ζ Ranger sa chambre ;
- ζ Participer aux activités culinaires (éplucher et couper les légumes, participer à la réalisation de recettes simples). Vous trouverez de nombreuses recettes illustrées sur le site suivant : <http://lejournaldunemaitresse.eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrees-a144925242> ;



- ζ Se brosser les dents, se laver les mains, s'habiller, se déshabiller, se laver... Les sites *Ben le koala* et *Hoptoys* proposent des supports visant à développer l'autonomie des enfants :
- <https://www.ben-le-koala.com/les-videos.html>
- <https://www.bloghoptoys.fr/supports-visuels-a-mettre-dans-la-trousse-de-toilette-ou-la-valise-pour-etre-plus-autonome>



Des activités pour se relaxer

Il est important de prévoir des activités calmes, des temps de relaxation dans la journée, tels que :

- ζ **Des activités sensorielles :** Certains enfants avec autisme présentent des particularités sensorielles. Il peut être intéressant de proposer des activités sollicitant l'un ou l'autre sens, dans le respect de leurs particularités.

Voici quelques propositions :

- Variez l'intensité lumineuse, proposez-lui de jouer avec des objets réfléchissants, brillants, lumineux et/ou colorés, proposez-lui des applications sensorielles telles que :



- Ecoutez ensemble des musiques douces : <https://www.youtube.com/watch?v=Zk3B16rt8To>
- Proposez-lui des massages (dos, mains, bras, visage...), utilisez des plumes, des morceaux de tissus, faites-lui couler un bain chaud...
- Effectuez des pressions profondes sur le corps de votre enfant, utilisez des objets tels qu'une balle de tennis, enveloppez-le dans une couverture, utilisez des objets lestés... Le site *Deux minutes pour mieux vivre l'autisme* propose de vous initier pour apporter une sensation de bien-être aux enfants à travers les massages profonds : <https://deux-minutes-pour.org/video/mieux-comprendre-les-pressions-profondes/>
- Invitez-le à réaliser des exercices de yoga (cf. exercices de relaxation), à se balancer...

ζ Des histoires à écouter :

- Plus de 100 histoires à écouter en famille : <https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/>
- 11 albums pour divertir les enfants : <https://papapositive.fr/11-albums-films-pour-divertir-les-enfants/>
- Les Histoires du Père Castor à écouter : <https://www.flammarion-jeunesse.fr/Actualites/Les-Histoires-du-Pere-Castor-a-ecouter>

ζ Des exercices de relaxation :

- Séance de yoga en live sur la page Facebook « Hop'Toys ».
- Yoga avec Ben le koala : <https://www.ben-le-koala.com/les-videos.html>
- Un exercice de yoga pour les enfants : <https://youtu.be/OhVoG7TNVUc>
- Sophrologie ludique (relaxation active) : <https://www.youtube.com/watch?v=n3zt0Aj0hZo>
- Méditation pour les tout-petits : <https://youtu.be/bna0mdS4U0k>
- Méditation pour les ados, gérer les émotions désagréables : https://youtu.be/wlr9C_UgOBs
- 3 activités de méditation de pleine conscience faciles à tester avec les enfants :
- Exercice de cohérence cardiaque : <https://www.youtube.com/watch?v=u-RAqt7p-3U>



La page Facebook « Calme et attentif comme une grenouille » propose de nombreuses idées. N'hésitez pas à la consulter !

<https://www.facebook.com/CalmeEtAttentifCommeUneGrenouille>

Les applications *Petit Bambou* et *Insight Timer* vous proposent également différents possibilités (exercices de cohérence cardiaque, histoires à écouter pour apprendre aux enfants les bases de la méditation...). Le site *Petit Bambou* propose une série de méditations gratuites à destination des enfants et des adolescents : <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>



Petit Bambou



Insight Timer

Des activités pour bouger :

Les enfants ont besoin de bouger. Voici quelques idées pour les aider à dépenser leur énergie malgré le confinement : <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>.

Les promenades sont vivement recommandées, en veillant à respecter les mesures de distanciation sociale. S'il est interdit de s'installer dans les parcs et les plaines de jeux, un assouplissement des règles de confinement a été décrété pour les personnes à besoins spécifiques, dont les enfants et adolescents autistes. Les déplacements en voiture en vue de s'aérer vous sont également autorisés. Vous trouverez davantage d'informations à l'adresse suivante : <https://centredecrise.be/>.

Voici quelques conseils pour clarifier les activités :

- ζ *« La durée est une notion abstraite pour beaucoup de personnes [autistes]. Il leur est difficile de se représenter à priori ce que signifie jouer ¼ d'heure, attendre 5 minutes ou dresser 6 assiettes en 6 minutes. Le time-timer permet de concrétiser cette idée de temps qui passe, sans que [l'enfant] maîtrise nécessairement la notion de l'heure, que ce soit pour limiter la durée d'une activité favorite ou pour réaliser une tâche dans un temps donné. Pour certains, cet objet sera trop stressant et il sera préférable de tester d'autres moyens, comme par exemple le sablier. On peut trouver des sabliers de durées diverses » (Deprez, 2018). L'application Time In (Auticiel) propose les mêmes fonctionnalités qu'un time-timer classique.*



- ζ *Veillez à clarifier l'activité en indiquant à votre enfant l'endroit dans lequel il sera amené à réaliser l'activité, avec qui, pendant combien de temps, le matériel nécessaire...*
- ζ *Poser un choix peut s'avérer anxiogène pour certaines personnes avec autisme. Si les moments de temps libres impliquent de choisir une activité plaisante, cela requière la capacité à faire des choix. Les enfants avec autisme peuvent donc éprouver des difficultés à occuper leur temps libre de façon appropriée. Limitez vos propositions à quelques activités adaptées si cela vous semble opportun.*

PREVENIR LES COMPORTEMENTS DIFFICILES

Les changements imposés par le confinement peuvent générer de l'anxiété chez le jeune avec autisme et engendrer des problèmes de comportement. Comme évoqué précédemment, il nous semble dès lors important d'instaurer de nouvelles routines, de veiller à la mise en place d'un cadre structuré (mais souple) et de limiter les moments de temps libre non-organisés (en leur proposant quelques activités qui ne nécessitent que peu ou pas de supervision de l'adulte).

Pour prévenir les difficultés de comportement de votre enfant, indiquez-lui clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Le site *Hoptoys* met à votre disposition un support pour vous aider à créer de nouvelles règles de vie en communauté : <https://www.bloghoptoys.fr/cest-permis-pas-permis>.



Lorsque le comportement de votre enfant inadapté, n'hésitez pas à lui indiquer le pictogramme qui correspond (« Il n'est pas permis de crier à l'intérieur de la maison », par exemple) et proposez-lui un temps de retour au calme (assis sur une chaise, par exemple) en veillant à ne lui accorder aucune attention (tout en restant vigilant à sa sécurité) et en déterminant dès le départ la durée de cet « isolement » (à l'aide d'un time-timer, d'un sablier, d'une horloge...).

Mais comment gérer le confinement avec des enfants opposants ? Faut-il maintenir le cadre habituel ou peut-on assouplir les règles ? Comment s'y prendre avec un enfant déjà très colérique habituellement ? Comment gérer l'école à la maison alors que les devoirs habituels étaient déjà conflictuels ? Nathalie Franc, spécialiste des troubles du comportement chez l'enfant et l'adolescent, répond à ces questions dans la vidéo suivante : <https://youtu.be/YB1i3fpRkWA>.

BIEN VIVRE LE CONFINEMENT EN TANT QUE PARENTS

Certains parents, désireux d'offrir le meilleur à leur enfant, pensent qu'il est nécessaire de préparer des repas sains, superviser les devoirs, jouer avec lui... Tout ceci en parallèle du télétravail et de leur vie de couple. Or, les parents parfaits n'existent pas... Ce n'est pas grave si la vaisselle n'est pas faite, si vos enfants n'ont pas mangé aussi équilibré que vous le souhaitez, si vous avez du retard dans vos lessives... Soyez donc indulgents envers vous-mêmes, notamment en vous fixant des objectifs réalistes, en évitant de vous juger sévèrement lorsque ceux-ci ne sont pas atteints, en les hiérarchisant (il est sans doute possible de prioriser certains d'entre eux) et en vous octroyant du temps. Centralisez votre énergie dans des activités qui vous font du bien, qui vous apportent de la satisfaction. Pour certains, il s'agira de regarder une série, lire un livre, aller faire une promenade dans les bois...

Il est important de vous réserver un moment journalier, que ce soit le matin avant le réveil des enfants, pendant la sieste des plus petits ou le soir quand ils sont au lit.

S'inspirer de la psychologie positive semble intéressant. Effectuer des exercices de respiration, lire des affirmations positives pour bien commencer la journée, réaliser des exercices de visualisation, lire quelques pages d'un livre qui vous inspire, d'un roman, faire du sport, un peu de yoga... Autant d'activités bénéfiques, tant pour le corps que pour l'esprit !

N'hésitez pas à échanger avec d'autres parents. Des professionnels restent également à votre écoute.

Le service d'aide à l'intégration Alter & GO AUTISME reste disponible aux bénéficiaires et à leur famille pendant toute la durée du confinement.

LIENS UTILES

- ζ <https://www.participate-autisme.be/>
- ζ <https://deux-minutes-pour.org>
- ζ <https://www.bloghoptoys.fr/>
- ζ <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/confinement-fiches-en-soutien-aux-familles.html>
- ζ https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf

Alter & GO AUTISME

Rue Zénobe Gramme, 30
6700 ARLON

alter&go@province.luxembourg.be

www.province.luxembourg.be



BIBLIOGRAPHIE & WEBOGRAPHIE

- A-qui-S (2019). *Jeux à fabriquer pendant les vacances : recyclage et imagination !* En ligne : <https://www.a-qui-s.fr/le-blog/diy-bricolage-enfant/jeux-a-fabriquer-pendant-les-vacances-recyclage-et-imagination/>, consulté le 9 avril 2020.
- Baby hugs (s.d.). *Travasi Montessori*. En ligne : <https://www.babyhugs.it/prodotto/travasi-montessori/>, consulté le 9 avril 2020.
- Beterman, A. (2020). *Une idée pour enfants*. En ligne : <https://www.facebook.com/groups/GoodMorningRadioContact/permalink/10158176813059588/>, consulté le 9 avril 2020.
- B-Inspired Mama (s.d.). *A Car Parking Numbers Game to Make Learning Numbers FUN!* En ligne : <https://b-inspiredmama.com/numbers-game-car-parking/>, consulté le 9 avril 2020.
- Bout de chou en éveil (2013). *Pédagogie Montessori : avec des pinces à linge*. En ligne : <https://bout-de-chou-en-veil.fr/pedagogie-montessori-pinces-a-linge/>, consulté le 9 avril 2020.
- Boy life in Hamburt (2019). *Learn twins colors*. En ligne : <https://boy.lifeinhamburg.com/learn-twins-colors/>, consulté le 9 avril 2020.
- Cabane à idées (2015). *Jeu de bébé : transvasements*. En ligne : <https://www.cabaneaidees.com/jeu-de-bebe-transvasements/>, consulté le 9 avril 2020.
- Deux minutes pour mieux vivre l'autisme (s.d.). *Mieux se repérer dans le temps*. En ligne : <https://deux-minutes-pour.org/video/mieux-se-reperer-dans-le-temps/.pdf>, consulté le 9 avril 2020.
- Deux minutes pour mieux vivre l'autisme (n.d.). *Faire un planning visuel*. En ligne : <https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/>, consulté le 9 avril 2020.
- Deprez, M. (s.d.). *Pour une pédagogie adaptée aux élèves avec autisme*. En ligne : [file:///C:/Users/utilisateur/Downloads/Pour%20une%20p%C2%A9dagogie%20adapt%C2%A9e%20aux%20A%C2%A9I%C2%A8ves%20avec%20autisme%20-%20Manuel%20compl%C2%A9mentaire%20A%C2%A0%20la%20formation%20TEAC%20\(ressource%2014575\)%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/utilisateur/Downloads/Pour%20une%20p%C2%A9dagogie%20adapt%C2%A9e%20aux%20A%C2%A9I%C2%A8ves%20avec%20autisme%20-%20Manuel%20compl%C2%A9mentaire%20A%C2%A0%20la%20formation%20TEAC%20(ressource%2014575)%20(2).pdf), consulté le 10 avril 2020.
- Eleaume Lachaud, S. (2020). *Mes cartes mentales. Santé & prévention. Coronavirus*. En ligne : <https://www.mescartesmentales.fr/wp-content/uploads/2020/02/CARTE-MENTALE-CORONAVIRUS.pdf>, consulté le 8 avril 2020.
- Equipes du centre d'excellence Robert Debré (2020). *Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ?* En ligne : https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf, consulté le 8 avril 2020.
- Google LLC (2020). *Google Tasks* [Logiciel d'application mobile]. En ligne : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=fr>, consulté le 9 avril 2020.
- Hello, Wonderfull (2020). *10 easy baby toddler fine motor skills activities*. En ligne : <https://www.hellowonderful.co/post/10-easy-baby-toddler-fine-motor-skills-activities/>, consulté le 9 avril 2020.
- Hop'Toys (2020). *On s'organise*. En ligne : <https://www.bloghoptoys.fr/on-sorganise>, consulté le 8 avril 2020.
- How I play with my mome (2019). *Activité graphisme : Dessiner dans un plateau de sable [dès 18 mois]*. En ligne : <http://howiplaywithmymome.fr/premier-graphisme-avec-enfants-plateau-de-sable-des-18-mois/>, consulté le 9 avril 2020.
- How we Montessori (2013). *Five Minute Montessori. Matching Socks*. En ligne : [https://www.howwemontessori.com/how-we-montessori/2013/01/five-minute-montessori-matching-socks.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+HowWeMontessori+\(how+we+montessori\)](https://www.howwemontessori.com/how-we-montessori/2013/01/five-minute-montessori-matching-socks.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+HowWeMontessori+(how+we+montessori)), consulté le 9 avril 2020.

- Jamza-Szik (2020). *Uczymy się liczyć 1- 20*. En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=WBkRj8qRA50>, consulté le 9 avril 2020.
- Kroshka Umka (2020). En ligne : <https://www.instagram.com/p/B9nzAwrqHM2/?igshid=1cpygqyckbih>, consulté le 9 avril 2020.
- Kroshka Umka (2020). En ligne : <https://www.instagram.com/p/B9vj-pMK5as/?igshid=lmonchb65b2f>, consulté le 9 avril 2020.
- Laughing kids learn (2018). *Fine motor threading activity using straws and cardboard tubes*. En ligne : https://laughingkidslearn.com/fine-motor-threading-activity-using-straws-and-cardboard-tubes/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=424381584_14383270_104369, consulté le 9 avril 2020.
- Le journal d'une maîtresse (2020). *Recettes de cuisine illustrées*. En ligne : lejournaldunemaitresse eklablog.fr/recettes-de-cuisine-illustrees-a144925242, consulté le 9 avril 2020.
- Leturcq, E. (2020). *C'est quoi, le confinement ?* En ligne : <https://www.1jour1actu.com/info-animee/cest-quoi-le-confinement>, consulté le 14 avril 2020.
- LITALITO Inc. (2019). *Kids ToDo List* [Logiciel d'application mobile]. En ligne : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.litalico.kidstodolist&hl=fr>, consulté le 9 avril 2020.
- Momes (s.d.). *DIY : Le jeu de pêche à la ligne*. En ligne : <http://www.momes.net/Bricolages/Objets-a-fabriquer/Petits-objets-a-creer/DIY-Le-jeu-de-peche-a-la-ligne>, consulté le 9 avril 2020.
- Participate ! (s.d.). *Les loisirs*. En ligne : <https://www.participe-autisme.be/go/fr/aider-mon-enfant-a-se-developper/aider-mon-enfant/les-loisirs/comprendre.cfm>, consulté le 9 avril 2020.
- PIC – Play Invasione Creativa (s.d.). *Histoires de papier*. En ligne : <http://bdemaug.free.fr>, consulté le 9 avril 2020.
- Prendre le temps (2016). *...de voyager #17 : Voyageons ludique en Grèce – Le mythe de Dédale et Icare*. En ligne : <https://prendre-le-temps.fr/de-voyager-17-voyageons-ludique-en-grece-le-mythe-de-dedale-et-icare/#comment-537>, consulté le 9 avril 2020.
- Raising Dragons (s.d.). *Paper Towel Roll & Pom Pom Challenge * ages 3+*. En ligne : <https://www.raisingdragons.com/paper-towel-roll-pom-pom-challenge/>, consulté le 9 avril 2020.
- Raising Dragons (s.d.). *Ping Pong Playdough Straw Maze * ages 2+*. En ligne : <https://www.raisingdragons.com/ping-pong-playdough-straw-maze/>, consulté le 9 avril 2020.
- Ribambelles (2011). *Avec des élastiques*. En ligne : <http://lesribambelles.canalblog.com/archives/2011/03/04/20544068.html>, consulté le 9 avril 2020.
- Roussel, J. (2020). *5 astuces ludiques pour donner envie aux enfants de se laver les mains*. En ligne : <https://www.journaldesfemmes.fr/maman/enfant/2626409-astuces-enfants-lavage-mains/>, consulté le 9 avril 2020.
- Santé BD. (2020). *Je reste en bonne santé pendant le confinement (AUTISME)*. En ligne : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_bonne-sante_autisme.pdf, consulté le 8 avril 2020.
- Santé BD (2020). *Le confinement expliqué simplement*. En ligne : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_confinement.pdf, consulté le 8 avril 2020.
- Santé BD (2020). *Les gestes simples contre le coronavirus*. En ligne : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_gestes_simples.pdf, consulté le 8 avril 2020.
- Santé BD (2020). *Je reste en bonne santé pendant le confinement (AUTISME)*. En ligne : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_bonne-sante_autisme.pdf, consulté le 8 avril 2020.

Tullet, H. (2020). *Le musée du tiroir*. En ligne : <https://www.facebook.com/HerveTullet/posts/1487565528078681>, consulté le 9 avril 2020.

Université Catholique de Louvain. (2020). *Confinement : Fiches en soutien aux familles*. En ligne : <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/confinement-fiches-en-soutien-aux-familles.html>, consulté le 10 avril 2020.

Vexels (2019). Autism Awareness Graphic Vector. En ligne : <https://www.vexels.com/vectors/preview/165714/autism-awareness-graphic-vector>, consulté le 8 avril 2020.