

## Guide pratique pour personne adulte autiste pendant le confinement

Inspiré de [www.actionsautismeasperger.org](http://www.actionsautismeasperger.org) et adapté au citoyen belge de la Province de Luxembourg

---

Vous trouverez ci-dessous des ressources pour répondre à vos besoins, inquiétudes, savoir comment et qui contacter ou consulter pendant cette période de confinement, où vos habitudes, vos rituels et l'ensemble de votre quotidien sont perturbés et donc source d'angoisse.

Depuis le début de cette crise sanitaire, nous observons deux cas de figures parmi nos bénéficiaires TSA ou Asperger :

- a) Celui pour qui ça facilite le quotidien : le confinement est plus facile à vivre de par la diminution, voire l'absence de tous contacts sociaux, réduction des trajets, la mise en place de télétravail, de chômage complet ou partiel, etc. et cela vous convient très bien.
- b) Celui pour qui la modification des codes sociaux et des habiletés sociales apprises « par cœur » perturbe le quotidien et augmente le niveau de stress : en effet, vous avez appris à serrer la main pour dire bonjour, à vous approcher d'une personne lorsque vous vous adressez à elle, à initier des conversations, etc. et tout cela n'est plus d'usage pour l'instant. C'est un changement et vous devez « mettre en veille » vos acquis, c'est donc également source de stress.

### 1. Ma santé pendant le confinement ?

#### 1.1. Les recommandations officielles :

<https://www.info-coronavirus.be/fr/>

- **Pour se protéger et protéger les autres contre le nouveau coronavirus (Covid-19), vous pouvez appliquer les mesures suivantes pour améliorer votre hygiène personnelle :**
  1. Restez à la maison si vous êtes malade.
  2. Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon.
  3. Utilisez toujours des mouchoirs en papier neufs et jetez-les ensuite dans une poubelle fermée.
  4. Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou tousssez dans le pli du coude.
  
- **Contribuez à ralentir la propagation du virus :**
  1. Restez chez vous autant que possible.
  2. Évitez de vous donner ou serrer la main, de vous faire la bise ou de vous serrer dans les bras.
  3. Faites attention aux groupes à risque.  
Il s'agit des personnes de plus de 65 ans, des personnes diabétiques, des personnes souffrant de maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales, des personnes dont le système immunitaire est affaibli, ...

4. Les contacts entre les enfants et les personnes âgées ne sont pas recommandés. Les enfants ne tombent pas gravement malades à cause du coronavirus mais peuvent le propager facilement.
5. Gardez une distance suffisante (1,5 mètre minimum) lorsque vous êtes à l'extérieur.

- **Que dois-je faire lorsque je suis malade ?**

**Vous avez de la fièvre et/ou des problèmes respiratoires (tels que toux et difficultés respiratoires) ?**

1. Restez à la maison
2. Appelez votre médecin et signalez vos symptômes. Ne vous rendez pas dans la salle d'attente ou aux urgences. Le médecin généraliste déterminera par téléphone si vous pouvez rester en convalescence à la maison ou si vous devez aller à l'hôpital.

Vous avez des questions ?

Vous n'avez pas de médecin traitant ?

Contactez le Call Center Covid-19

Au [0800 14 689](tel:080014689)

### **1.2. Le Covid-19 en Province de Luxembourg :**

Retrouvez toutes les infos à propos du Covid-19 en Province de Luxembourg sur le site :

[www.province.luxembourg.be/fr/covid19](http://www.province.luxembourg.be/fr/covid19)

### **1.3. Mon autisme en Province de Luxembourg :**

Vous avez des questions, vous vous sentez stressé et vous voulez entrer en contact avec des personnes connaissant les particularités de l'autisme : par mail, par sms, par téléphone ou par vidéo conférence avant de passer par les plateformes officielles d'accompagnement et de prise en charge, contactez notre service aux coordonnées ci-dessous :

Le Service d'Accompagnement **Alter&Go** de la Province de Luxembourg se rend disponible aux personnes adultes porteuses de TSA ou d'un syndrome d'Asperger **pendant la durée du confinement** même si elles ne sont pas accompagnées par le service.

**ALTER&GO :**

*Personne de contact :* MOINET Hélène

*Téléphone :* 0497/51.72.80

*Mail :* [h.moinet@province.luxembourg.be](mailto:h.moinet@province.luxembourg.be)

*Skype :* MOINET H – Alter&Go

*Du lundi au jeudi sauf le mercredi après-midi*

L'AVIQ, l'Agence pour une Vie de Qualité, rassemble également toutes sortes d'informations pratiques et utiles sur <https://www.aviq.be/coronavirus.html>.



Le **Bureau Régional de Libramont** est disponible en termes de soutien, d'écoute et d'information par téléphone au [061/22.85.10](tel:061228510) ou par mail : [br.libramont@aviq.be](mailto:br.libramont@aviq.be)

Le numéro vert reste également accessible au [0800/ 16 061](tel:080016061) ou par mail : [numerograttuit@aviq.be](mailto:numerograttuit@aviq.be)

## 2. Conseils spécifiques à l'autisme ?

- Suivez les recommandations officielles du gouvernement fédéral : cfr. point 1.1. ci-dessus.
- Maintenez vos rituels, vos habitudes, ce sont des acquis = sécurisant pour vous.
- Maintenez votre médication si vous en avez une.
- Continuez à manger, dormir, pratiquer une activité physique en respectant les recommandations sanitaires, adonnez-vous à vos passions, etc. de façon régulière.
- Rédigez un horaire journalier avec vos tâches quotidiennes (repas, hygiène, tâches ménagères, rituels, activités préférées, télétravail, etc.)
- Installez des alarmes sur votre smartphone par exemple pour vous rappeler certaines tâches, si vous avez peur d'oublier.
- Préparez et organisez vos sorties, exemple :

### **SORTIR DE LA MAISON POUR RÉPONDRE À MES BESOINS :**

- Lister mes besoins : courses alimentaires, médicaments, timbres, carburant, ...
- Lister les étapes/trajets : magasin d'alimentation, pharmacie, poste, station-service, ...
- Préparer ce dont j'ai besoin : carte de banque, papier d'identité, liste de courses, planning de ma sortie, prescription médicale, ...
- Vérifier les horaires d'ouverture des différents commerces et services.
- Fixer le jour idéal pour effectuer toutes les étapes en une seule sortie.

- Notez qu'en plus du confinement, nous venons de changer d'heure, c'est aussi un élément perturbateur. Il peut augmenter votre stress, c'est normal car votre rythme est modifié.
- Communiquez régulièrement avec une personne de confiance (téléphone, sms, Skype, WhatsApp, Messenger, ...).

- Maintenez le contact avec votre médecin, psychiatre, psychologue si vous en avez un. De nombreux professionnels maintiennent des entretiens par vidéo conférence ou téléphone ou mail.
- Vous vous sentez stressé, angoissé, contactez votre médecin traitant, psychiatre, psychologue. Si ce n'est pas possible, interpellez notre service aux coordonnées ci-dessus : point 1.2.
- Vous êtes parents ? Cette période peut aussi être critique, vous avez des questions/besoins spécifiques à votre rôle de parent, contactez la ligne **SOS Parents** au [0471/414. 333](tel:0471414333), 7j/7 de 8h à 20h (tarif d'appel habituel).

### **3. Ma situation administrative/professionnelle ?**

Vous avez des questions à propos de votre situation, consultez le site du Forem, via le lien ci-dessous qui vous dirigera immédiatement aux mesures spécifiques pendant le Covid-19.

<https://www.leforem.be/coronavirus-mesures-prises-par-forem.html> ou contactez votre syndicat.

Vous avez des questions sur vos droits en tant que travailleurs, les conséquences sur votre emploi pendant le Covid-19, consultez le lien ci-dessous : <https://emploi.belgique.be/fr/actualites/update-coronavirus-mesures-de-prevention-et-consequences-sur-le-plan-du-droit-du-travail>

Si vous travaillez au Luxembourg, différentes mesures existent pendant cette période de confinement, prenez contact avec le service de Gestion des Ressources Humaines de votre employeur. Ce dernier pourra répondre précisément sur les mesures prises au niveau du pays.

Si vous bénéficiez d'aides à l'emploi de l'AVIQ et que vous ou votre employeur, avez des questions, le Bureau Régional peut être contacté via les coordonnées mentionnées ci-dessus cfr. point 1.3.

### **4. Se rendre utile pendant le Covid-19 ?**

Certains se demandent ce qu'ils peuvent faire pour être utiles en plus de rester chez soi pour prendre soin des autres :

- *Vous voulez offrir, produire du matériel tel que des masques, respirateurs, pièces de rechanges, gants, blouse de protection... ? N'hésitez pas à vous à nous contacter via :*

Cliquez sur l'onglet « **Offrir du matériel** », via le site : <https://www.info-coronavirus.be/fr/>

- Fabriquer des masques en suivant les recommandations du SPF : [https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317\\_TutoMASK\\_COVID19\\_NL.pdf](https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317_TutoMASK_COVID19_NL.pdf)

**[Prenez soin de vous et des autres, restez chez vous !](#)**