

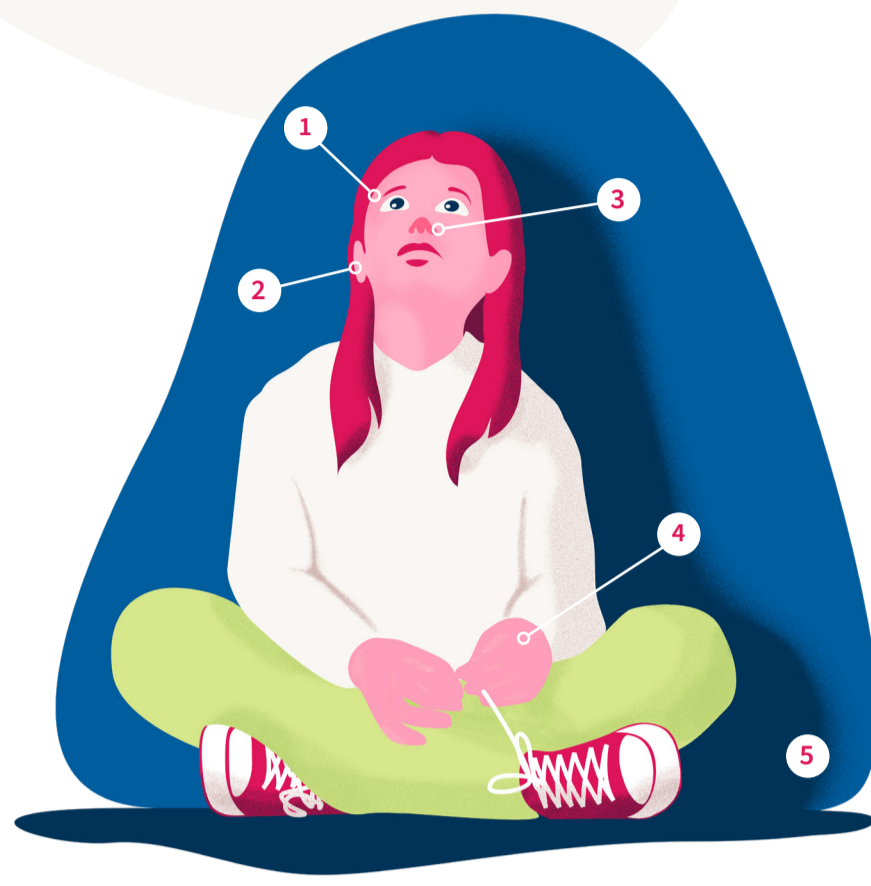
Quelques conseils et questions à se poser pour bien évaluer l'impact de l'environnement extérieur et intérieur du lieu de vie de la personne.



À savoir

- Avant d'aménager un espace il faut bien connaître le profil sensoriel de la personne autiste qui va y vivre. Par exemple, quelles sont ses hyper et hypo sensibilités, quelles sont ses besoins au niveau de ses déplacements, quelles sont ses difficultés motrices ?
- La sensibilité à la lumière, aux bruits, aux odeurs, à la pression de l'eau, aux couleurs, aux matières... est différente selon les personnes.
- Pour bien aménager un espace pour une personne autiste, il faut se poser la question : comment faire pour réduire ses surcharges sensorielles, améliorer son autonomie et sa qualité de vie ?

Certaines stimulations sensorielles peuvent être problématiques pour une personne autiste, augmentant ainsi sa fatigabilité et engendrant souvent de vrais douleurs physiques



1 SENSIBILITÉ AUX LUMIÈRES

- Je ne supporte pas les lumières vives.
- J'aime les pièces qui sont dans le noir.
- J'ai besoin de luminosité.

- ▶ *Quel type d'éclairage je vais choisir ?*
- ▶ *Quelle couleur et quelle épaisseur de rideaux je choisis ?*

2 SENSIBILITÉ AUX BRUITS

- Je ne supporte pas les grésillements, la musique forte, la circulation de la rue me gêne.

- ▶ *Est-ce que je peux aménager le logement avec des isolations phoniques (doubles vitrages...)?*
- ▶ *Je vérifie le niveau de bruit des appareils électroménagers avant de les acheter.*

3 SENSIBILITÉ AUX ODEURS

- Je ne supporte pas certaines odeurs

- ▶ *Quelles installations dois-je faire pour limiter les odeurs de cuisine ?*
- ▶ *Est-ce que je peux utiliser des « sens bon » intérieur pour diffuser une odeur que j'apprécie (vanille, chocolat...)?*

4 SENSIBILITÉ TACTILE

- J'aime que la pression de l'eau de la douche soit forte, je n'aime pas le contact avec le sol.

- ▶ *Quel jet de douche je vais choisir ?*
- ▶ *Faut-il une douche ou une baignoire ?*
- ▶ *Quel revêtement de sol je vais choisir (moquette, parquet, carrelage) ?*

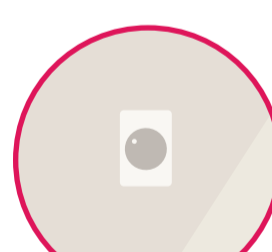
5 BESOIN PROPRIOCEPTIFS (besoin de crispation, de lourdeur) ET VESTIBULAIRES (besoin de grands mouvements dans l'espace)

- J'aime me balancer, ressentir du poids sur moi, j'ai besoin de mâchouiller, de me retrouver dans un petit espace...

- ▶ *Quels matériels ou outils sensoriels m'aident à me réguler ? (pouf, couverture lestée, hamac, objets lumineux, tente individuelle...)*

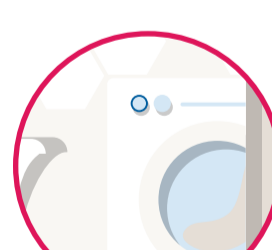


Des aménagements spécifiques peuvent permettre d'atténuer certaines stimulations sensorielles problématiques pour une personne autiste.



VISUEL

- Installer des variateurs d'intensité lumineuse,
- Installer des ampoules à couleurs variables,
- Adapter la couleur des murs,
- Ne pas surcharger la décoration qui peut être stimulante et nuire au sommeil,
- Créer un espace isolé (paravent, tente fermé, avec un fauteuil),
- Désencombrer l'espace en rangeant les objets dans des boîtes fermées.



BRUIT

- Choisir des appareils électroménager peu bruyants,
- Penser l'isolation phonique du logement (fenêtres à double vitrage).



ODEURS

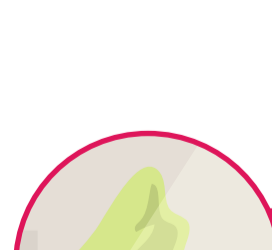
- Nettoyer régulièrement le réfrigérateur,
- Vider régulièrement les poubelles,
- Aérer régulièrement les pièces pour renouveler l'air,
- Utiliser des « sens bon » pour parfumer la pièce.



TACTILE

Tactile

- Installer un système de contrôle de la pression de la douche et de la température de l'eau,
- Choisir un matelas et un oreiller adapté,
- Choisir le bon revêtement de sol (carrelage, moquette, parquet...).



PROPRIOCEPTIF (besoin de crispation, de lourdeur), VESTIBULAIRES (besoin de grands mouvements dans l'espace)

- Installer un pouf en forme de poire (si votre enfant aime ça),
- Installer un hamac (si votre enfant aime ça).

Pour en savoir plus : www.craif.org



Si vous avez des questions vous pouvez joindre le CRAIF au

01.49.28.54.20