



Équipe Relais Handicaps Rare  
Nouvelle-Aquitaine

# Document de soutien aux familles et professionnels

## ❖ COVID-19 et confinement :

- - **Expliquer le COVID – 19** aux enfants : <https://hizy.org/fr/sante-et-soin/conseil-sante/le-coronavirus-explique-aux-enfants-> ou avec un dessin animé en vidéo : <https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/> ou avec une BD : <https://www.santementale.fr/medias/userfiles/files/coconfinement.pdf> ou avec une vidéo en MAKATON : <https://www.youtube.com/watch?v=8O0qFMKUC0&feature=youtu.be>
- **Fiches pratiques** pour les parents d'enfants en situation de handicap : <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques> : Ex. : TDAH & **Confinement** : Comment gérer la fin de journée si l'agitation et l'impulsivité sont au maximum, Etre seul quand on est tous ensemble: un besoin pour chaque membre de la famille, Planification de la journée en période de **confinement** pour les enfants de 3 à 11 ans et pleins d'autres.
- **Coronavirus** : **les conseils du Professeur Richard Delorme** pour les familles : <https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-tdah>
- Aide visuelle pour **exprimer ses sentiments face au confinement** : [http://www.arasaac.org/zona\\_descargas/materiales/2361/FR\\_Coronavirus\\_Sentimientos\\_y\\_necesidades\\_durante\\_confinamiento.pdf](http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2361/FR_Coronavirus_Sentimientos_y_necesidades_durante_confinamiento.pdf)
- **Structurer le temps et l'espace avec des aides visuelles** : <http://www.autisme-ressources-lr.fr/Autisme-pictogrammes>
- Elaboration d'un **planning pour faciliter le confinement** : [https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings\\_VF.pdf](https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings_VF.pdf) avec des modèles de planning à télécharger et des planches de pictogrammes à imprimer.
- **Un petit guide** : « Je suis **autiste et confiné** » pour adolescents et adultes : <https://www.cra-centre.org/index.php>
- **Vidéos** pour aider son enfant à patienter, à gérer un imprévu ou à arrêter une activité... : <https://deux-minutes-pour.org/video/>
- **Gérer les impacts psy du COVID 19** sur les enfants : <https://www.santementale.fr/medias/userfiles/files/gerer.pdf>
- **Anticiper et gérer les comportements problèmes pendant le confinement** : [https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Comportements-probl%C3%A8mes\\_VF.pdf](https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Comportements-probl%C3%A8mes_VF.pdf)
- : **Conseils pour les personnes autistes adultes pendant le confinement** : [https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Conseils-pour-les-personnes-autistes-adultes-pendant-le-confinement\\_VF.pdf](https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Conseils-pour-les-personnes-autistes-adultes-pendant-le-confinement_VF.pdf)



## ❖ Orthophoniste/Ergothérapeute :

- Blog **SOS mon orthophoniste est confinée** : <https://sos-ortho.org/> : conseils, jeux et exercices, le tout sur forme d'activités amusantes et un ton humoristique qui fait du bien en période de confinement.
- **Livret d'activités des ergothérapeutes pour vous et votre enfant** : <https://tinyurl.com/uga2rjm>  
Activités sensorielles, les émotions, les couleurs, motricité globale, motricité fine, visuo-spatial, découpage, logique, vie quotidienne

## ❖ L'école à la maison :

- <https://eduscol.education.fr/cid150759/les-cours-lumni.html> : cours de la primaire au lycée par matières (Rediffusions des semaines passées et des exercices sont aussi en accès sur cette page).
- <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-faire-l-%C3%A9cole-%C3%A0-la-maison-avec-mon-enfant-porteur-d-un-trouble-neurod%C3%A9veloppemental> : Conseils pour faire l'école à la maison

## ❖ Activités ludiques à faire à la maison :

- <https://www.bloghoptoys.fr/que-faire-a-la-maison> : un blog avec pleins d'idées à faire avec votre enfant (jeux, cuisine, jeux de motricité coloriages... et même un **diplôme de « Héros du confinement »** à personnaliser et à remettre à votre enfant.
- <http://jeux.lulu.pagesperso-orange.fr/> : Les jeux de Lulu, le lutin malin : pleins **d'activités ludiques** pour les enfants à partir de 4 ans.
- <https://tipirate.net/> des **jeux** pour les petits pirates de 2 à 8 ans
- <https://www.jeuxpourtoutpetit.com/> **Jeux en ligne** pour les tout-petits, les jeunes enfants et pour les bébés.
- <https://www.lasouris-web.org/> : **Répertoire de sites éducatifs** pour les élèves du préscolaire et du primaire : classés en 4 catégories lecture, matériel/activités, soutien scolaire et **COVID-19** expliqué aux enfants.
- <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/covid-19-occuper-confinement> : pleins d'idées pour s'occuper : **activités ludiques**, diverses, de la culture et même du **sport adapté**)
- <https://autismeenfance.blogspot.com/2015/01/jeux-imprimer-pour-enfants-autistes.html> : des **jeux à imprimer**
- <http://www.cra-npdc.fr/2019/07/activites-structurees-de-jeux/> Le Loto d'images, Les activités de tri, Les **activités** de catégorisation...

## ❖ Foires aux questions :

- <https://aides-techniques.handicap.fr/a-covid-19-quel-accueil-proche-handicape-a-domicile-12722.php>  
**Covid-19** : comment gérer l'accueil d'un proche handicapé à domicile ?
- <https://informations.handicap.fr/a-covid-19-vis-avec-personne-autiste-quelle-aide-12769.php> : Je suis parent ou aidant d'une personne autiste, où **trouver de l'aide** ?
- <https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/> La foire aux questions du Groupement N CRA, **Covid-19** & Autisme.

## ❖ Plates-Formes

- **TOUS MOBILISES** : 0 805 035 800 du lundi au samedi de 9h à 17h (Numéro d'Appel Gratuit) pour : des questions, des besoins de répit, des besoins d'aide pour les courses, d'écoute et de conseils éducatifs, d'échanges avec d'autres parents, ou d'un mode de garde adapté pour des professionnels prioritaires <https://www.grandir-ensemble.com/>
- **AUTISME INFO SERVICES** : 0 800 714 040 : <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites>
- **HANDISSIMO** (des solutions près de chez vous, des échanges entre parents, des infos : <https://www.handissimo.fr/>
- **Dispositif de soutien aux Personnes Adultes Autistes Isolées** : <https://gncra.fr/soutien-aux-adultes-autistes/>

## ❖ Pour toute la famille :

- <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/categories/g%C3%A9n%C3%A9ralit%C3%A9s> fiches pratiques pour aider dans le quotidien et surtout celle-ci pour vous aider dans votre quotidien lors du confinement avec votre enfant : <https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>
- <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf> : Brochure pour trouver une activité physique pour chacun
- [https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/referentiel\\_d\\_exercices\\_physiques\\_et\\_cardio\\_adaptes\\_au\\_domicile.pdf](https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/referentiel_d_exercices_physiques_et_cardio_adaptes_au_domicile.pdf) : Exercices physiques et cardio adaptés au domicile par Téo Foucher, Enseignant en Activité Physique Adaptée spécialisé en Autisme :
- <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/covid-19-occuper-confinement> : pleins d'idées pour s'occuper : activités ludiques, diverses, de la culture et même du sport adapté)
- <https://www.lequipe.fr/Coaching/Musculation/Actualites/Video-programme-sport-a-la-maison-bob-l-equipe-challenge-seance-n-23/1127230> Encore du sport...
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=50&v=O4Z-9oMwXIA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=O4Z-9oMwXIA&feature=emb_logo) du sport toujours.
- <https://www.bloghoptoys.fr/on-sorganise> un organisateur familial à télécharger pour que tous participent à la maison.
- <http://museosphere.paris.fr/> Visiter des musées ou des lieux culturels (Catacombes, maison de Victor Hugo, musée Carnavalet et pleins d'autres.
- <https://artsandculture.google.com/partner?hl=fr> des visites de musées dans le monde entier

## ❖ Conseils pratiques :

- **Organiser un parcours** de promenade dans les espaces extérieurs en balisant le cheminement.
- **Prévenir** le commissariat de proximité que vous sortez avec des personnes autistes, afin d'éviter les contrôles trop longs.
- Texte légal sur **l'assouplissement des sorties** pour les personnes handicapées avec leurs aidants  
<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/assouplissements-des-sorties-des-personnes-en-situation-de-handicap>
- Attestation simplifiée de sortie pour personne handicapée :  
<https://unisetsolidaires.unapei.org/storage/posts/attestation-deplacement-falc-Secretariat-etat-unapei34.pdf>