

Lettre d'Information du Centre de documentation du CRA-FC n° spécial – COVID-19 – avril 2020

Ce numéro spécial de la lettre d'information vous propose une sélection de ressources et outils spécifiques disponibles sur Internet pour vous aider dans le quotidien avec des personnes TSA, dans le contexte particulier du confinement.

- Informations officielles et administratives.
- Expliquer le coronavirus et les mesures de confinement
- Gérer le quotidien et s'occuper pendant le confinement
- Dispositifs d'écoute

Dans ce document, *Falc* = Facile à lire et à comprendre

Informations officielles et administratives

Info Coronavirus, le portail d'information du Gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

en **Falc** : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>

Foire aux questions - Secrétariat d'état aux personnes handicapées, mises à jour quotidiennes : <https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

Foire aux questions pour les personnes TSA, leurs familles et leurs proches - Groupement national des CRA : <https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

Covid-19 : toutes les réponses en cas de handicap - Handicap.fr : <https://informations.handicap.fr/a-covid-19-toutes-les-reponses-cas-de-handicap-12732.php>

Handicap et coronavirus : tous les contacts utiles – Handicap.fr <https://informations.handicap.fr/a-handicap-coronavirus-contacts-utiles-12745.php>

▪ Attestations de déplacement adaptées

- **Attestation en Falc** - Adapei du Doubs : <https://www.unapei.org/article/attestation-de-deplacement-en-facile-a-lire-et-a-comprendre/>
- **Attestation en Falc et en Makaton** - association Les Papillons blancs de Lille : <https://www.papillonsblancs-lille.org/actualite/675-l-attestation-de-deplacement-derogatoire-en-version-simplifiee.html>
- **Attestation simplifiée** - Santé BD : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_attestation-deplacement.pdf

Expliquer le coronavirus et les mesures de confinement

Le coronavirus et les gestes barrières

Allo, je m'appelle Coronavirus, bande dessinée - Manuela Molina (psychologue) : https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_473c830569514d55bca2006191b06b47.pdf

Infographie « Le coronavirus c'est quoi ? » – Elise Gravel : <http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/>

Le coronavirus expliqué aux enfants sous la forme d'une **carte mentale** : <https://www.mescartesmentales.fr/unecartementale/coronavirus-explique-aux-enfants/>

Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre – Florian Proust : <https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/>

Comprendre l'épidémie de Covid-19 en vidéos - Lumni (portail éducatif de France Télévisions) : <https://www.lumni.fr/dossier/coronavirus>

Les gestes simples contre le coronavirus, en Falc et pictos - SantéBD : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_gestes_simples.pdf

Information sur le coronavirus en Falc – Santé publique France :

- **pour comprendre** : le coronavirus, c'est quoi ? Comment s'attrape le coronavirus ?
- **pour vous protéger** : comment vous protéger et protéger votre entourage ?
- **les signes** : comment savoir si on est malade ?
- **se soigner** : que faire si on est malade ?
- <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/coronavirus-les-informations-utiles>

Le coronavirus, scénario social proposé par A-M Le Gouill avec 'Les Pictogrammes'

- **scénario complet** : <https://lespictogrammes.com/documents/Coronavirus.pdf>
- **scénario à compléter** avec ses propres activités : <https://lespictogrammes.com/documents/Coronavirus-%20activit%C3%A9s%20%C3%A0%20ins%C3%A9rer.pdf>

Le confinement

Le confinement, en Falc et pictos - SantéBD : https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_confinement.pdf

Scénarios sociaux en pictogrammes – Arasaac :

- "Confinement pour le coronavirus" (disponible en plusieurs langues) : http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2294
- "Je ne vais pas à l'école" : <http://rnt.eklablog.com/solidarite-covid19-scenario-social-je-ne-vais-pas-a-l-ecole-explique-e-a183588786>

Je reste à la maison ! Chapitre 1 : confinement et protection : scénario social avec des pictogrammes - CRA Nord Pas de Calais : <http://www.cra-npdc.fr/2020/03/je-reste-a-la-maison-chapitre-1-confinement-et-protection/>

Gérer le quotidien et s'occuper pendant le confinement

▪ Le quotidien

Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ? Guide de la Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neuro-développement :

https://www.autismeinfoservice.fr/sites/default/files/inline-files/COVID-19_Autisme_VF_1.pdf

Petit Manuel de Survie en Confinement à l'usage des Personnes sur le Spectre Autistique et/ou Isolées et/ou avec Troubles Mentaux et de leur entourage - Aurélie Raidron : <https://aurelie.format.com/nota-bene>

Autisme et confinement : les ressources indispensables – Blog HopToys :

<https://www.bloghoptoys.fr/autisme-et-confinement-les-ressources-indispensables>

Fiches pratiques du centre d'excellence INOVAND de l'hôpital Robert Debré (Paris) :

- **Covid-19 et trouble du spectre de l'autisme : que faire à la maison durant le confinement ?**
<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19> - Version pdf : http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/COVID-19_Autisme_VF_0.pdf
- **Motiver les changements durant le confinement** : Le tableau à point ou système d'économie de jetons : <https://www.pedopsydebre.org/post/motiver-les-changements-durant-le-confinement-le-tableau-%C3%A0-point-ou-syst%C3%A8me-d-%C3%A9conomie-de-jeton>
- **Confinement: Aider son enfant qui a un trouble ou un retard dans l'acquisition du langage oral** :
<https://www.pedopsydebre.org/post/confinement-aider-son-enfant-qui-a-un-trouble-ou-un-retard-dans-l-acquisition-du-langage-oral>

Élaboration d'un planning visuel pour faciliter le confinement, fiche pratique proposée par le Groupement nationale des CRA : <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>

2 minutes pour mieux vivre l'autisme : vidéos pour soutenir au quotidien les aidants d'enfants autistes : <https://deux-minutes-pour.org/>

Répertoires d'outils Autisme et TSA - Association Désir d'A.I.L.E.S

- **Outils visuels pour favoriser l'autonomie**: <https://www.desir-dailes.org/autonomie>
- **Outils éducatifs** : <https://www.desir-dailes.org/outils-educatifs>

Kit transculturel pour enfants – Centre Babel : kit en 7 langues + images présentant des astuces pour organiser le quotidien à la maison (emploi du temps, exemples d'activités, ...) :

<https://www.transculturel.eu/docs/AIEPDocuments/Kit%20transculturel%20covid-enfants.pdf>

▪ Activités

Je reste à la maison ! Activités proposées par le CRA Nord Pas de Calais

- **Activités structurées de jeux**: <http://www.cra-npdc.fr/2019/07/activites-structurees-de-jeux/>
- **Autisme et motricité** : <http://www.cra-npdc.fr/2020/03/autisme-et-motricite/>

Boite à idées d'activités psychomotrices à la maison - CRA Centre Val de Loire : http://cra-centre.org/images/docs/boite_idees_Psychomotricite.pdf

Activités éducatives pour les enfants à besoins spécifiques – CRA Languedoc Roussillon <http://www.autisme-ressources-lr.fr/IMG/pdf/liste-ressources-autisme-activites-educatives.pdf>

Comment s'occuper durant le confinement ? - Autisme Info Service :

<https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/occuper-confinement>

Que faire à la maison - Blog Hoptoys : <https://www.bloghoptoys.fr/que-faire-a-la-maison>

Une idée par jour [pour enfants neuro-atypiques] - association Ikigai :

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

SOS, mon orthophoniste est confinée ! Blog d'orthophonistes proposant aux familles des activités à intégrer au quotidien, peu contraignantes, pratiques. <https://sos-ortho.org/>

Livret d'activités des ergothérapeutes pour vous et vos enfants : une centaine d'activités simples à réaliser à la maison : <https://www.fichier-pdf.fr/2020/04/01/fichier-pdf-sans-nom/>

Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net - liste collaborative de parents : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

▪ Gérer l'anxiété liée au coronavirus et au confinement

Conseils de gestion de l'épidémie de COVID-19 et des facteurs de détresse psychique associés pour les personnes ayant un handicap intellectuel et/ou de l'autisme avec d'important besoins et un soutien très élevé - Societa Italiana per i Disturbi del Neurosviluppo, Fondazione Italiana Per l'Autismo ; Dr E Lemonnier [traduction française] :

http://www.cralimousin.com/images/pdf/2020/Conseils_de_gestion_corona_virus_et_handicap.pdf

Le corona-souci : infographie de gestion de l'incertitude en période de confinement - Dr I Thiriez (psychiatre) : <https://igorthiriez.com/portfolio/le-corona-souci-petit-guide-de-gestion-de-lincertitude-en-periode-de-confinement/>

Petit guide pratique du confiné : prévention des risques psychologiques dans une période de confinement - M Lafond (psychologue, psychothérapeute TCC) :

<https://drive.google.com/file/d/1y8wgi83wCgA9IDzk4oZn6XeiuVDYlwqQ/view>

Confinement : face à l'anxiété positivez ! - Blog HopToys : <https://www.bloghoptoys.fr/confinement-face-a-lanxiete-positiviez>

Anticiper et gérer les comportements problèmes pendant le confinement, fiche pratique du Groupement national des CRA : <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>

Fiches pratiques du centre d'excellence INOVAND de l'hôpital Robert Debré (Paris) :

- **Comment aider votre enfant anxieux face au Coronavirus** : <https://www.pedopsydebre.org/post/aider-votre-enfant-anxieux>
- **Comment gérer les comportements d'opposition et les crises de rage pendant le confinement ?** <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-g%C3%A9rer-les-comportements-d-opposition-et-les-cries-de-rage-pendant-le-confinement>

En cas de décès d'un proche, comment aborder le deuil avec une personne TSA ? Répertoire d'outils par l'association HabilitED : <https://habilited.wordpress.com/2016/03/09/le-deuil/>

Dispositifs d'écoute

▪ Pour tous

Mise en place d'une cellule d'écoute par le CRA Franche-Comté : Dans le cadre actuel du confinement lié au Covid-19, le CRA se met à disposition de manière exceptionnelle, pour apporter des conseils et du soutien ponctuels, à destination prioritaire des familles, des personnes TSA et des professionnels concernés. Pour toute demande d'information ou d'échange liée à ce contexte, vous pouvez contacter le CRA au

- **03 81 21 82 44** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30
- ou par courriel crafc@chu-besancon.fr

Permanence téléphonique de soutien psychologique du CHRU de Besançon, assurée par des médecins et des psychologues :

- **03 81 66 88 22** (tous les jours de 08h30 à 18h00)

▪ Pour les familles et personnes concernées

Coronavirus et autisme : Plateforme d'écoute « Autisme Info Service » : La délégation interministérielle autisme et troubles du neuro-développement a organisé le renforcement de la plateforme d'information nationale « Autisme Info Service » en mobilisant à ses côtés le Groupement national des CRA.

- **0800 71 40 40**
- <https://www.autismeinfoservice.fr/>

Soutien aux personnes adultes autistes isolées : mise en place d'une cellule d'écoute et de soutien pour accompagner les adultes autistes autonomes par l'ensemble des CRA régionaux.

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

Covid-19 | Tous Mobilisés auprès des familles ayant un enfant en situation de handicap ! : Cette plateforme, mise en place à l'initiative de la Fédération nationale Grandir ensemble, sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées, a pour but d'accompagner les familles dans cette période difficile, en les aidant à trouver des solutions concrètes pour organiser leur quotidien.

- **0 805 035 800**
- <https://www.grandir-ensemble.com/>

▪ Pour les professionnels

Dispositif d'écoute médico-psychologique téléphonique pour les professionnels du secteur social et medico-social de Franche-Comté, assuré des médecins pédopsychiatres et des psychologues cliniciens psychothérapeutes, volontaires, salariés de l'Association de l'Hygiène Sociale de Franche Comté et bénévoles.

- **03 81 65 44 68** (lundi 13h30-16h30 ; mardi 14h-17h ; mercredi 9h-12h ; jeudi 10h-13h et 15h-17h ; vendredi 15h-17h).

Pour vous abonner / désabonner à cette lettre d'information, il vous suffit de nous le signaler par courriel :

crafc-documentation@chu-besancon.fr