



# Vivre avec l'autisme : mettre en place des routines rassurantes



## Pourquoi les routines sont importantes ?

Les routines permettent à la personne autiste de mieux comprendre ce qui va se passer dans la journée. Elles apportent des repères, diminuent l'anxiété et favorisent un sentiment de sécurité.

Les changements imprévus peuvent parfois être difficiles à gérer. Anticiper les moments importants aide à rendre le quotidien plus serein.

## Conseils pratiques

### Mettre en place un planning visuel et des repères fixes

Utiliser des pictogrammes, des photos ou un emploi du temps écrit peut aider la personne à mieux comprendre le déroulement de sa journée et à anticiper les activités à venir.

### Préparer les transitions et anticiper les changements et imprévus

Prévenir quelques minutes avant un changement d'activité permet souvent de réduire le stress et de faciliter les passages d'un moment à un autre.

### Mettre en place des rituels apaisants

Les petits rituels du quotidien, comme lire une histoire ou écouter une musique calme, peuvent rassurer et rendre certains moments plus sereins.

### Adapter les routines aux besoins de la personne

Chaque personne autiste étant différente, les routines doivent être ajustées selon son rythme, ses besoins et ses particularités.

### Encourager l'autonomie dans les routines

Décomposer les tâches du quotidien en étapes simples permet à la personne de gagner progressivement en autonomie et en confiance.

## A retenir

Les routines offrent des repères rassurants qui permettent souvent de mieux vivre le quotidien. Elles aident la personne autiste à anticiper, comprendre son environnement et gagner progressivement en confiance et en autonomie.