



Groupement National
centres ressources autisme

CONSEILS POUR LES PERSONNES AUTISTES ADULTES PENDANT LE CONFINEMENT



« JE SUIS UN ADULTE AUTISTE ET JE SUIS TRÈS ISOLÉ DEPUIS LE CONFINEMENT. QUE PUIS-JE FAIRE ? »

En raison de l'isolement, le confinement peut être très dur à vivre.

Si les choses commencent à devenir très difficiles pour vous et que vous vous sentez déprimé ou angoissé, il est très important d'en parler.

Plusieurs solutions s'offrent à vous :

1 Trouver du soutien à distance :



→ **Restez en contact** avec votre entourage familial / amical :
gardez le lien en vous écrivant, en vous appelant au téléphone ou en visio (Skype, WhatsApp...)



→ **Activez la pair-aidance**, même à distance :

● Certains **GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle)** proposent des espaces d'échanges et des activités à partager à distance : www.cnigem.fr

● **Mailing listes, forums ou groupes de discussion dédiés** :

Par exemple, le forum Asperansa forum.asperansa.org



Si vous ne savez pas qui contacter

N'hésitez pas à solliciter vos interlocuteurs habituels ou les associations locales qui pourront vous indiquer les initiatives sérieuses que vous pouvez rejoindre.



→ N'hésitez pas à solliciter le **soutien de professionnels** (contacts téléphoniques, visio ou chats notamment).

La MDPH peut vous aider à identifier les professionnels qui peuvent vous aider :



Contactez **Autisme Info Service** : www.autismeinfoservice.fr

La plateforme dispose par ailleurs d'informations actualisées en continu sur les services proposés dans les territoires. Les associations sont particulièrement actives et des plateformes d'entraide voient le jour.

Il est par exemple possible de faire appel à une personne volontaire qui peut aller faire des courses pour vous : covid19.reserve-civique.gouv.fr

Contactez **Autisme Info Service**

☎ **Par téléphone : 0 800 71 40 40**

✉ **Par mail : www.autismeinfoservice.fr/contact**



Les CRA :

Mise en place du dispositif « **Soutien aux personnes adultes autistes isolées** » des CRA : gnkra.fr/soutien-aux-adultes-autistes

Pour en savoir plus sur le CRA de votre région : gnkra.fr/les-fiches-des-cra

**SAVS
SAMSAH**

Les services médico-sociaux SAVS/SAMSAH qui assurent une continuité de service



Ou encore des **médecins et psychiatres** traitants (CMP/libéral) ou professionnels libéraux avec lesquels vous êtes habituellement en contact : Ils sont nombreux à être mobilisés, ils vous répondront.

2 Obtenir un soutien en présentiel (autonomie et/ou soutien psychologique) :

→ Vous pouvez contacter la **Maison départementale des personnes handicapées** :

lannuaire.service-public.fr/navigation/maison_handicapees

→ Vous pouvez faire appel à **votre entourage** :

Un de vos proches peut remplir son attestation de déplacement dérogatoire en cochant le motif « assistance aux personnes vulnérables »

[Télécharger l'attestation de déplacement dérogatoire](#)



Le petit guide pratique du confiné

Consultez aussi [le petit guide pratique du confiné](#)

qui vous permettra de vous rassurer et de vous accompagner pour mieux vivre cette période particulière

3 En cas d'urgence : je suis trop angoissé(e), je ne supporte plus l'isolement :

Qui contacter ?

- La **Maison départementale des personnes handicapées** qui activera les solutions les plus adaptées à votre situation (accueil temporaire d'urgence notamment).
- Les services d'**urgence psychiatrique** des hôpitaux (ouverts 24h/24) :
 - Annuaire des établissements de la FHF www.hopital.fr/annuaire
 - Urgences Psychiatriques par le Psycom www.psycom.org/Urgences-psychiatriques
 - Crise suicidaire : agir avant la tentative de suicide par Ameli.fr www.ameli.fr



À TITRE EXCEPTIONNEL :

Vous pouvez aussi rejoindre votre famille, même si elle réside loin.

L'attestation de déplacement dérogatoire prévoit **le motif médical et le motif familial impérieux**.

L'attestation devra être produite avec tout autre document pouvant attester de votre situation de handicap (diagnostic, certificat médical...)



Télécharger l'attestation de déplacement dérogatoire



« JE SUIS TROP ANGOISSÉ(E) POUR ALLER FAIRE LES COURSES, COMMENT PUIS-JE FAIRE ? »

- Vous pouvez appeler le service « **Croix Rouge chez vous** » :



09 70 28 30 00

7 jours sur 7 de 8h à 20h



croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

Pour commander des **produits de première nécessité** (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments) que des volontaires de la Croix Rouge vous livreront chez vous dès le lendemain.

- Vous pouvez **faire appel à l'aide de vos voisins** en plaçant une affichette dans le hall de votre immeuble par exemple.



« TOUTES CES INFORMATIONS SUR LE COVID-19 M'INQUIÈTENT BEAUCOUP. QUE FAIRE ? »



Je passe beaucoup de temps à me renseigner et m'informer sur le Covid-19. Toutes ces informations m'inquiètent beaucoup. Quelles sources d'informations dois-je consulter ? Combien de fois par jour ?

Une exposition médiatique excessive est susceptible d'**augmenter votre stress**.

Utilisez des sources médiatiques fiables pour recueillir les informations nécessaires et à un rythme habituel (2 à 3 fois par jour).

L'essentiel est de rester bien informé sur l'évolution des règles de confinement et des gestes barrières.

→ Voici des **sources médiatiques fiables** :

- Le site du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
- Le site du secrétariat d'Etat aux personnes handicapées : handicap.gouv.fr
- Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : solidarites-sante.gouv.fr
- Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr



« J'AI DES PROBLÈMES, DES QUESTIONS ADMINISTRATIVES LIÉES À MA SITUATION/MON STATUT/MES AIDES SOCIALES »

N'hésitez pas à :

- Contacter votre **MDPH** ou à consulter le : www.caf.fr
- Vous faire aider par **vos proches** pour accéder à l'information de référence.

RESSOURCES

Quelques ressources disponibles en ligne pour aller plus loin :

- **FAQ « Covid-19 et TSA » du GNCRA** : www.gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq
- **FAQ du Secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées** : handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions



Vous y trouverez toutes les réponses attachées à votre situation (travailleurs salariés en ESAT, travailleurs indépendants, maintien des aides et droits sociaux)