

Cinq conseils pratiques pour faciliter votre transition vers le monde adulte



Patricia O'Connor, Août 2015

Grandir est un travail exigeant pour tout le monde! Mais si vous avez reçu un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA), vous avez habituellement besoin de plus de temps pour vous adapter à cette idée (parce que les changements et les transitions sont souvent difficiles pour vous) et aussi d'un enseignement direct pour apprendre ce que vous devez faire pour vivre le plus possible de manière autonome. Il n'y a pas de recette magique mais voici quelques conseils qui pourraient vous aider à adopter un nouvel emploi positif de votre temps et un mode de vie sain lorsque vous quitterez l'environnement rassurant de l'école secondaire.

AVERTISSEMENT : Les informations qui suivent vous sont transmises sur un ton qui se veut humoristique, parfois même un peu coquin!

1. Un bon horaire quotidien

Un bon horaire quotidien est un outil fort utile pour progresser dans la bonne direction. Couchez-vous à une heure raisonnable, et 3 h du matin n'est pas une heure raisonnable. Si vous voulez découvrir le pays des vivants, vous devez être éveillé durant le jour, car c'est le jour que sont accessibles la plupart des possibilités d'emploi et d'études postsecondaires. Un moyen intéressant pour y parvenir – engagez-vous à réduire le temps que vous consacrez à l'ordinateur et aux jeux vidéo, et offrez-vous une récompense si vous respectez votre engagement! S'il le faut, demandez un peu d'aide – je sais que l'habitude de se coucher tard est difficile à briser! Je travaille avec de nombreux « oiseaux de nuit » qui ont beaucoup de mal à revenir à un horaire « typique »!

2. Établissez des contacts sociaux à l'extérieur

Établissez des contacts sociaux à l'extérieur – et je ne fais pas référence ici aux amis Facebook! En fait, demandez-vous si ce sont de vrais amis... Participez à des activités en petits groupes et/ou avec des personnes qui ont des intérêts

semblables aux vôtres et rencontrez, chaque semaine, des gens à l'extérieur de votre domicile.

3. Chacun doit acquérir des compétences

Chacun doit acquérir des compétences de vie s'il souhaite vivre de manière autonome. Voici quelques-unes des compétences que vous devez développer dans le confort de la résidence familiale ou par immersion lorsque vous aurez quitté celle-ci.

- **Planifier vos repas**, faire votre épicerie, cuisiner et faire le ménage. Vous pouvez commencer doucement en préparant un repas par semaine, et il n'est pas nécessaire qu'il soit très élaboré. (La pizza, les pâtes, le sandwich grillé au fromage et la soupe en conserve suffisent à nous maintenir en vie, mais rappelez-vous que la variété met du piquant dans la vie!)
- **La lessive** – toute une affaire – consiste à trier et laver le linge et à le faire sécher (oui, si vous laissez votre chemise dans la sècheuse pendant des jours et des jours, elle restera froissée jusqu'à ce que vous la laviez de nouveau!), puis, dernier élément et pas le moindre, à le plier et à le ranger. S'il-vous-plaît, ne laissez pas les vêtements propres dans le panier à linge pour ensuite les recouvrir de vos vêtements sales!
- **Prendre une douche** chaque jour, puis apprendre à nettoyer le bain. (Difficile de croire que le bain ne se lave pas tout seul! Je crois que tous les jeunes adultes pensaient que le bain se nettoyait par magie... avant d'habiter seuls. Pourquoi ne pas vous familiariser avec les méthodes de nettoyage du bain dans le confort de votre foyer, en suivant les conseils de l'expertemaman?).
- **Les transports publics** : Comment circulez-vous dans votre ville ou dans votre municipalité? Si vous répondez « avec ma mère ou mon père », il est temps d'apprendre à utiliser les transports en commun.
- **Gestion de l'argent** : Par où commencer? Par l'argent... oui, mais si vous n'avez pas encore d'emploi, commencez par le premier point – planifier les repas et faire l'épicerie pour votre famille. Ces activités vous feront découvrir le coût des aliments, un point de départ important du processus budgétaire.

4. Impliquez-vous dans votre collectivité.

Impliquez-vous dans votre collectivité. Ne sous-estimez jamais l'importance de

consacrer bénévolement une partie de votre temps à aider les autres. En plus de soutenir une organisation, votre bénévolat vous fournit l'occasion d'acquérir une expérience concrète et d'enrichir votre curriculum vitae. C'est un vrai DEUX POUR UN!

5. Intégrez des périodes d'exercice physique

Intégrez des périodes d'exercice physique dans votre horaire quotidien. Tous les gens qui ont déjà travaillé avec moi savent à quel point j'insiste sur cet aspect... (blabla ...Pat!). L'exercice est important chez les personnes qui vivent avec un TSA et qui doivent continuellement composer avec l'anxiété. Oui, il existe de nombreuses autres façons de combattre vos troubles anxieux d'origine neurologique, mais commencez par l'exercice. Ça marche vraiment!

La chose la plus importante à retenir, c'est que le statut d'adulte comporte des tonnes de bénéfices! Alors, empressez-vous d'acquérir les compétences nécessaires, adoptez un bon emploi du temps et profitez de la vie!

Le groupe Integrated Autism Consulting offre des services de coaching et de formation pour les jeunes adultes qui vivent avec un trouble du spectre de l'autisme, l'objectif étant de les aider à avoir une vie autonome, engagée et intéressante.

L'un des programmes offerts s'intitule « Transition to Life course » (cours de transition vers la vie, en anglais).

<https://www.integratedautismconsulting.com/transition-to-life-about.html>. Ce cours de préparation à la vie autonome s'adresse aux personnes qui ont reçu un diagnostic de syndrome d'Asperger, qui sont âgées de 18 à 28 ans et qui ont besoin d'un soutien pour effectuer la transition vers la vie adulte.

Patricia O'Connor est l'auteur du cours et possède un centre de formation et de coaching pour les jeunes adultes. On pourrait dire qu'elle en ait la directrice ou la fondatrice, mais Patricia pense que le titre « d'agent de changement » correspond mieux au travail qu'elle fait!

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2020 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com