

Autonomie et autisme :

outils pour gérer la vie quotidienne

Voici une liste non exhaustive d'outils qui peuvent aider les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme dans la réalisation de leurs activités quotidiennes.

Outils pour comprendre la succession des activités de la journée, réaliser ou planifier une activité : visualisation du temps, horaires, calendriers, séquençage de tâches, ...



[Time Timer](#)

Minuteurs permettant de visualiser le défilement du temps. Images magnétiques pour planifier et organiser le déroulement de la journée. Il existe également la montre Time Timer.

www.timetimer.eu

www.ideopicto.com

[AZAHAR](#)

Applications de communication, de loisirs et de planification de tâches téléchargeables gratuitement et pouvant être utilisées sur un téléphone, un ordinateur ou une tablette.

Ex: Tic-Tac

<http://www.proyectoazahar.org/azahar>



Time In

Application qui représente le temps qui passe.

<http://auticiel.com/applications>

Boardmaker

Programme de dessin pour créer rapidement des tableaux de communication, des horaires, du matériel pédagogique et visualiser les étapes d'une activité (activités de ménage, recettes de cuisine, ...).

<http://www.mayer-johnson.com/boardmaker-software>

Support pour horaire avec images

Planning à pochettes transparentes pour insérer les photos de l'horaire.

<http://www.hoptoys.fr/planning-fenetretransparentes-p-9764.html>

Pour en savoir plus sur l'utilisation d'un horaire avec images : <http://www.participate-autisme.be/go/fr/aider-mon-enfant-a-se-developper/aider-mon-enfant/comprendre-le-quotidien/par-ou-commencer/organiser-et-visualiser-le-temps.cfm>

Weekooty

Application visualisant l'emploi du temps. L'utilisateur peut déplacer les images dans une boîte 'fini'. Le logiciel peut également visualiser la semaine.

<http://www.ezooty.com/actus.php>



[Niki Agenda](http://www.lespictogrammes.com/applications-fr.php)

Application permettant, entre autres, de visualiser les activités de la journée et/ou de la semaine.

www.lespictogrammes.com/applications-fr.php

[WatchHelp](http://watchhelp-app.com/)

Montre connectée à un smartphone via une application qui permet de recevoir des séquentiels, des mémos ainsi que son emploi du temps. Les séquentiels informent des étapes à suivre tout au long de la journée.

<http://watchhelp-app.com/>

[Habilityoty](http://www.ezooty.com/habilityoty.php)

Application soutenant la réalisation de tâches quotidiennes. Celles-ci sont décomposées en séquences et chaque consigne est illustrée par une image, un texte et un message sonore. Le séquençage est entièrement personnalisable. L'outil donne la possibilité de visualiser l'avancement dans la réalisation de la tâche, de maîtriser la vitesse de défilement et d'utiliser un timer.

<http://www.ezooty.com/habilityoty.php>

Outils pour apprendre les gestes d'hygiène



[Brosse-toi les dents avec Ben le Koala](#)

Application qui permet de montrer les gestes à réaliser pour se brosser les dents.

Il existe le même type d'application pour se laver les mains.

<http://www.ben-le-koala.com/>

Outils pour gérer son budget

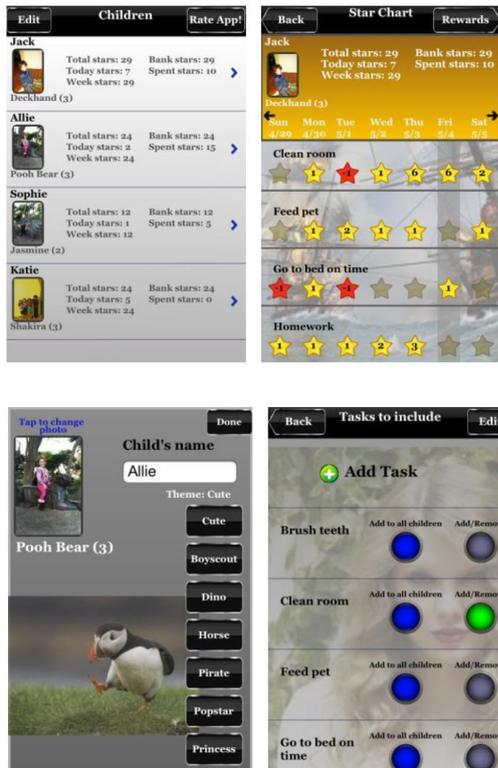


[OTO](#)

Application qui aide à réaliser un achat en espèces sans faire d'erreur et en utilisant le contenu du portefeuille.

<https://www.facebook.com/oto.application/>

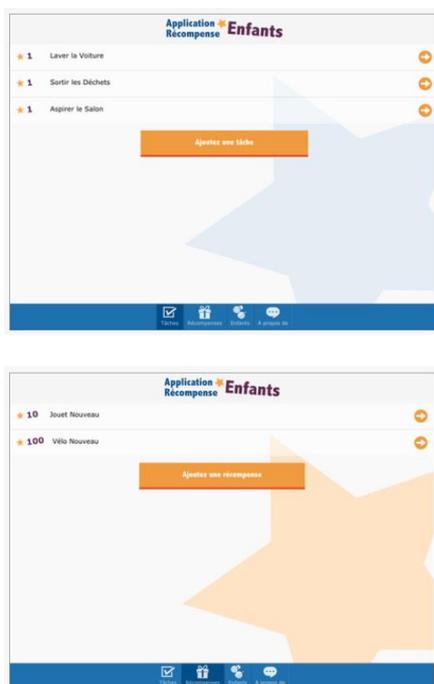
Outils pour motiver



Reward Charts

Application basée sur le principe de l'économie de jetons pour récompenser une personne lorsqu'elle a réalisé une activité. Les 'points' gagnés sont ajoutés au fur et à mesure que l'activité ciblée est réalisée. Le thème de l'écran peut être choisi selon l'intérêt de la personne. Les 'points' accumulés au cours des jours peuvent être visualisés ainsi que le total à obtenir pour gagner la récompense déterminée (ex: aller au cinéma : 30 points, manger une glace : 10 points).

<http://applications-autisme.com/application/reward-charts>



Récompense ENFANT

Application pour récompenser les enfants lorsqu'ils effectuent des tâches spécifiques. Les enfants peuvent gagner des étoiles en réalisant la tâche ciblée et ensuite les échanger contre des récompenses énumérées dans l'application.

<https://itunes.apple.com/fr/app/application-recompense-enfant/id952371968?mt=8>



Happy Week

Jeu de société qui encourage les jeunes (avec ou sans difficultés) à réaliser les routines du quotidien en leur permettant de gagner du temps pour s’amuser après. Les routines du quotidien sont représentées par des cartes ‘actions’ (ranger ses jouets, débarrasser la table, etc.). Lorsque celles-ci sont réalisées, cela libère du temps pour s’amuser : ce sont les cartes ‘bon moment’ (faire du vélo, se déguiser, ...).

Le jeu permet de comprendre le sens des routines et l’intérêt d’économiser du temps. Il existe également la possibilité de faire profiter toute la famille d’un ‘bon moment famille’ à la fin de la semaine (ex : faire un pique-nique). Les règles sont simples et claires. Des gains stimulants permettent de faire progresser les enfants dans leur autonomie, d’apprendre à écouter et même éventuellement de coopérer.

<http://www.happyweek.fr/>