

Soyez préparés!

Accompagner son enfant autiste à un rendez-vous médical

Une bonne préparation avant de se rendre à l'hôpital ou avant un soin peut faire toute la différence. L'inconnu génère souvent de l'anxiété chez les enfants autistes. La préparation permet de rendre plus concrète la situation nouvelle et de répondre au besoin de prévisibilité de l'enfant.

Voici quelques astuces pour être prêts pour votre rendez-vous

- 1.** Lorsque vous êtes appelés pour planifier le rendez-vous, informez-vous sur ce qu'il est possible de faire pour bien le préparer. Par exemple, peut-on demander une visite avant le rendez-vous officiel afin de permettre à l'enfant de se familiariser avec les lieux, l'équipement médical qui sera utilisé ainsi qu'avec le personnel soignant?
- 2.** Nommez à ce moment les besoins de votre enfant (ex. : difficulté à attendre, moins disponible en fin de journée).
- 3.** Offrez des repères visuels à l'enfant.
 - Demandez s'il est possible de prendre des photos des lieux, de l'équipement médical, de la séquence des soins qui sera effectuée et du personnel soignant.
 - Consultez l'information disponible (photos et vidéos) sur le site de la clinique où vous avez rendez-vous (<https://www.chusj.org/fr/soins-services/Bottin>).
 - Certaines cliniques peuvent fournir des dépliants explicatifs qui décrivent et illustrent chacune des étapes du déroulement des soins.
 - Si votre enfant tolère l'annonce à l'avance d'un rendez-vous médical, utilisez un calendrier imagé pour l'informer du nombre de jours restants avant son rendez-vous.
- 4.** Expliquez concrètement les procédures à l'enfant par l'entremise du jeu « de faire semblant » (ex. : faire les soins sur une poupée, un membre de la famille, ou expliquer par le biais des histoires sociales). Voici des liens utiles :
 - <https://santebd.org/>
 - <https://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/Sant%C3%A9/Une-visite-chez-le-medecin.pdf>



5. Exposez à l'avance l'enfant au bruit de l'environnement ou de l'équipement médical en allant chercher, par exemple, des bandes sonores sur internet (ex. : bruit d'une IRM ou de la fraise du dentiste).
6. Choisissez stratégiquement le moment du rendez-vous. Par exemple, privilégiez les premiers ou derniers rendez-vous de la journée pour éviter les attentes trop longues, planifiez le rendez-vous en deux rencontres afin de permettre au personnel soignant d'avoir plus de temps pour s'adapter aux besoins de l'enfant, etc.

Conseil d'un parent

Le jour qui précède votre rendez-vous, prévoyez une activité que vous aimez faire ensemble. Cela permettra de diminuer votre stress de parent et celui de l'enfant.

*Idée originale : Katia Elkouby, Audrey Duquette, Jasmine Paradis, psychoéducatrices ;
Lucrèce Filsidort, parent et préposée aux bénéficiaires
Révision : Valérie Leclair, chef de service professionnel*

