

En période de crise sanitaire, le CRA suspend la diffusion des informations sur les formations, conférences, rencontres... autour de l'autisme, ces événements ayant été reportés ou annulés pour la plupart.

Si vous étiez intéressé par un événement que nous avons diffusé précédemment, nous vous recommandons de vous mettre en contact directement avec les organisateurs afin de vérifier.

Cette lettre d'informations sera entièrement consacrée aux ressources dans le cadre de l'épidémie de COVID-19.

Les nouveautés de cette semaine sont indiquées dans la présente lettre d'informations avec la mention **NOUVEAU**.

À la Une

Le CRA Bretagne **recense les actions** mises en œuvre en Bretagne pour apporter des réponses ou services aux personnes autistes et à leurs familles dans le cadre de l'épidémie.

Vous pouvez nous transmettre les informations sur ces actions à doc@cra.bzh.

Le CRA Bretagne offre un service de **conseil et soutien par téléphone** aux personnes autistes et à leur famille.

Contactez le CRA du lundi au vendredi de 9h à 12h, au **02 98 85 58 90** ou à contact@cra.bzh.

Votre demande sera redirigée vers un professionnel du CRA qui vous recontactera pour un rendez-vous à distance.

www.cra.bzh/actualites/covid-19-rendez-vous-de-conseils-et-soutien-avec-un-professionnel-du-cra

Les adultes autistes n'habitant pas en Bretagne peuvent accéder à ce type de service **via le site du GNCRA**.

<https://gncra.fr/soutien-aux-adultes-autistes>

NOUVEAU

Réunions d'informations sur les droits et démarches administratifs

Les réunions d'informations prévues en **mars et juin 2020 (29, 35 et 56)** sont **reportées à une date ultérieure**, au vu du

contexte sanitaire actuel. Dans l'attente, vous pouvez consulter [les supports concernant les droits et démarches sur notre site](#).

Attestation de déplacement

Depuis le 2 avril, les **conditions de sortie** pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant sont **assouplies**.

- Les sorties ne sont **pas limitées à 1h** ; elles ne sont **pas limitées à 1 km du domicile** ; elles ne sont pas régulées dans leur **fréquence** ni leur **objet**.

- Cette mesure **ne fait pas l'objet d'une attestation dédiée**, mais consigne est donnée aux forces de l'ordre d'une tolérance spécifique.

Il faut toujours remplir et avoir l'attestation habituelle dérogatoire de déplacement téléchargeable sur la page d'information Coronavirus et accessible en version simplifiée FALC.

www.gouvernement.fr/info-coronavirus / www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc

- Cet assouplissement doit s'accompagner d'un strict respect des **gestes barrières**.

- La personne ou son accompagnant doit posséder un **document justifiant la situation de handicap**.

Cette attestation est également disponible au **format numérique** depuis le 6 avril :

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19>

Le formulaire peut générer un fichier pdf imprimable ou stockable sur un smartphone, avec un QR code scannable par les forces de l'ordre.

Cette page donne plusieurs modes d'emploi pour :

- générer l'attestation et retrouver où elle a été téléchargée sur un smartphone

- remplir automatiquement une partie de l'attestation

- créer un raccourci pour accéder instantanément au générateur d'attestation.

<https://www.01net.com/astuces/attestation-de-deplacement-numerique-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-l-utiliser-1890493.html>

Ressources et informations

Le CRA Bretagne met à votre disposition sur son site (www.cra.bzh) des ressources pour vous aider dans cette période d'épidémie et de confinement. Cette page sera actualisée en fonction de l'actualité.

<https://www.cra.bzh/actualites/covid-19-ressources-et-informations>

CONTACTS UTILES - CONSEILS ET SOUTIEN

Autisme Infos Service www.autismeinfoservice.fr

Dispositif gratuit et national d'écoute et d'information permettant d'aider et d'orienter les personnes avec autisme et leur entourage.

0 800 71 40 40



Solidaires handicaps <https://solidaires-handicaps.fr>

Portail recensant les acteurs qui se mobilisent sur les territoires et au niveau national, pour les mettre en relation avec les personnes handicapées et leur famille qui en ont besoin. Le CRA est partenaire de cette plateforme.

Plate-forme nationale handicap Tous mobilisés www.grandir-ensemble.com

Conseils et soutien par téléphone, répit, aide pour les courses, garde d'enfant adaptée pour professionnels prioritaires...

0 805 035 800 (du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h) (Numéro d'Appel Gratuit)

Académie de Rennes www.ac-rennes.fr/cid150046/covid-numeros-utiles.html

Numéros utiles pour les questions autour de la scolarisation, continuité pédagogique, examens et concours, etc.

CONTACTS UTILES - SANTÉ

Numéro vert Dentistes

En cas d'urgence dentaire, **n'appellez pas le 15**. Contactez votre **chirurgien-dentiste traitant** (si vous en avez un). Si nécessaire, appelez ensuite ce numéro : **09 705 00 205**.

Urgence opticien www.urgenceopticien.fr

Dispositif de service minimum sur rendez-vous pour le suivi des demandes urgentes.

NOUVEAU

Union régionale des masseurs-kinésithérapeutes libéraux de Bretagne. www.urps-mk-bretagne.org

Recensement des masseurs-kinésithérapeutes pouvant assurer des soins urgents ou prioritaires en Bretagne.

LISTES DE RESSOURCES

Covid-19 / Coronavirus - Ressources pour les familles & les proches (source : GNCRA)

Des ressources et outils utiles pendant le confinement pour vous aider dans le quotidien avec des personnes autistes.

<https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles>

Gérer son anxiété et son stress en confinement

Des ressources pour gérer anxiété et stress pendant la période de confinement, dont certaines plus particulièrement destinées aux personnes TSA. www.cra.bzh/ressources-documentaires/gerer-son-anxiete-et-son-stress-en-confinement

Droits et démarches spécifiques à la crise sanitaire

Des ressources pour s'informer sur les mesures administratives actuelles : attestations de déplacement, arrêt maladie, activité des MDPH, prolongation des aides sociales, renouvellement des ordonnances médicamenteuses, télé médecine...

www.cra.bzh/covid-19-droits-et-demarches-specifiques-a-la-crise-sanitaire

GUIDES

Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ? https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf
Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neuro-développement.

NOUVEAU

Conseils confinement. Equipe départementale d'appui 35 - EDA 35.

<https://www.cra.bzh/sites/default/files/inline/Ressources/CONSEILS%20CONFINEMENT%20EDA35.pdf>

Covid-19 : Les Fiches du GNCRA. <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra>

- Élaboration d'un planning visuel pour faciliter le confinement
- Conseils pour les personnes autistes adultes pendant le confinement
- **NOUVEAU** : Accueillir une personne autiste dans un service de soins
- **NOUVEAU** : Développer les occupations autonomes chez mon enfant TSA

Fiches pratiques – COVID-19 / Confinement. Hôpital Robert Debré. www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques

- De nombreuses pages conseils pour les parents d'enfants avec un trouble du spectre de l'autisme, un déficit intellectuel ou difficultés de compréhension, un TDA/H, un trouble ou un retard dans l'acquisition du langage oral ou écrit, un syndrome de Smith-Magenis, un syndrome de Phelan-McDermid...
- sur des activités et interventions : stimuler mon enfant (de moins de 2 ans), organiser le temps des devoirs scolaires, la psychomotricité à la maison (de la petite enfance au lycée), planifier la journée...
- pour motiver les changements durant le confinement : le tableau à point ou système d'économie de jeton,
- pour gérer l'usage des écrans des enfant (avec ou sans TSA),
- pour gérer les traitements médicamenteux psychiatriques...

Je suis autiste et confiné(e) : petit guide à l'usage des adolescents et adultes. CRA Centre – Val de Loire.

https://www.cra-centre.org/images/docs/CRACvL_EXACT_Guide-TSA_Ados_Adultes_09042020_V2.pdf

Repères pour adapter l'accompagnement des personnes autistes dans le contexte du Covid-19 : personnes TSA accueillies en ESMS. CRA Ile de France, ARS Ile de France.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2020-04/Covid19-Guide-RTSA.pdf>

Stratégies gagnantes pour gérer les changements durant la COVID-19 : un guide pour les familles d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme ou des défis de développement neurologique. Ministère de l'éducation et du développement de la petite enfance du Nouveau Brunswick (Canada).

https://jemeduque.ca/images/PAA_RessourcesFamille_FR.pdf

NOUVEAU

Ressources de Triple-P :

- **Guide Triple-P : être parent durant le COVID-19.** Triple-P International.

www.triplep-parentalite.fr/fr-fr/sujets-sur-la-parentalite/guide-triple-p-etre-parent-durant-le-covid-19

- **Formation Triple-P en ligne** : gratuite pour les parents jusqu'au 11 mai

www.triplep-parentalite.fr/fr-fr/pour-commencer/cours-en-ligne-des-tout-petits-aux-preadolescents

Certains guides abordent plus en détail la gestion de **l'anxiété et du stress** ; vous les retrouvez dans la page « [Gérer son anxiété et son stress en confinement](#) ».

INFORMATIONS OFFICIELLES

Site du **Groupe national des Centres ressources autisme** (GNCRA) (<https://gncra.fr>)

FAQ : Covid-19 (<https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq>)

Grand dossier - Coronavirus. Secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes Handicapées.

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus>

- **Foire aux questions pour les adultes et enfants en situation de handicap, la famille et les proches aidants, les professionnels médico-sociaux**

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

Centre Ressources Autisme Bretagne

3, Rue Edouard Belin – Bâtiment 2/3 – 1^{er} étage – 29200 – Brest

Tel : 02 98 85 58 90

Mail : contact@cra.bzh

Toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur le Coronavirus COVID-19. Gouvernement français.
www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Gérer son anxiété et son stress en confinement

Divers organismes mettent à votre disposition des ressources pour gérer anxiété et stress pendant la période de confinement, dont certaines plus particulièrement destinées aux personnes TSA. Cette page sera actualisée en fonction de l'actualité. <https://www.cra.bzh/ressources-documentaires/gerer-son-anxiete-et-son-stress-en-confinement>

Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement ? BIOULAC Stéphanie, MARUANI Anna, SCHRODER Carmen.

<https://www.chu-bordeaux.fr/Les-unit%C3%A9s-m%C3%A9dicales/Clinique-du-sommeil/Fiche-SFRMS-Comment-aider-votre-enfant-a-mieux-dormir-en-situation-de-confinement-VF.pdf>

NOUVEAU

Comment gérer nos émotions face au COVID-19 et au confinement ? [vidéo] DEVYNCK Faustine.
www.youtube.com/watch?v=z-No9HSr4M0

Covid-19 : Les Fiches du GNCRA. <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra>

- Anticiper et gérer les comportements problèmes pendant le confinement
- Conseils pour les personnes autistes adultes pendant le confinement

Covid-19 : se relaxer, mieux dormir... Autisme infos service.

<https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/covid-19-relaxer-mieux-dormir>

Conseils de gestion de l'épidémie de COVID-19 et des facteurs de détresse psychique associés pour les personnes ayant un handicap intellectuel et/ou de l'autisme avec d'important besoins et un soutien très élevé. Società Italiana per i

Disturbi del Neurosviluppo (SIDiN), Fondazione Italiana Per l'Autismo. LEMONNIER Eric [traduction française].

<https://forum.asperansa.org/download/file.php?id=14734>

http://www.cralimousin.com/images/pdf/2020/Conseils_de_gestion_corona_virus_et_handicap.pdf

Faire face au COVID : comment répondre efficacement à la crise du Corona-virus. HARRIS Russ. GROND Lise, TAILLEFER Lyne [traduction française] https://drive.google.com/file/d/12Lbhc48TLuk2bCv1CpUQqAy_6ov1j6Lf/view

Fiches pratiques – COVID-19 / Confinement. Hôpital Robert Debré. www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques

- De nombreuses pages conseils pour aider votre enfant anxieux, stressé, qui refuse de manger, souffre d'une anorexie mentale, grignote, souffre de TOC, a des tics...
- pour les questions spécifiques aux adolescents,
- pour gérer les comportements d'opposition, crises de rage, bagarres,
- pour accompagner les auto-stimulations,
- pour aider les enfants confrontés à un décès,
- prendre soin de votre propre santé comportementale et mentale et de celle des grands-parents, éviter de transmettre votre anxiété, gérer votre consommation d'alcool...

Petit guide pratique du confiné. LAFOND Mélanie.

<https://drive.google.com/file/d/1y8wgi83wCgA9IDzk4oZn6XeiuvDYlWqQ/view>

Pour aller plus loin : documents proposés en page d'accueil du site de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC - www.aftcc.org)

Petit manuel de survie en confinement à l'usage des personnes sur le spectre autistique et/ou isolées et/ou avec troubles mentaux et de leur entourage. RAIDRON Aurélie.

https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/04/Manuel-de-survie-confinement-TSA_AurelieRaidron.pdf

Psychologie : sept stratégies pour gérer l'anxiété liée au coronavirus. KECMANOVIC Jelena. The Conversation.
<https://theconversation.com/amp/psychologie-sept-strategies-pour-gerer-lanxiete-liee-au-coronavirus-133851>

Réguler son stress en situation de confinement : les leçons du monde militaire. MELKONIAN Tessa. The Conversation.
<https://theconversation.com/reguler-son-stress-en-situation-de-confinement-les-lecons-du-monde-militaire-134055>

Recommandations épidémie Covid-19. Centre National de Ressources et de Résilience (CN2R).
<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19>

- Prendre soin de soi
- Le sommeil
- Le deuil et la mort
- La résilience
- Les personnes victimes de violence familiale
- Les personnes ayant un problème avec l'alcool
- Les enfants
- Pour les professionnels de santé

Droits et démarches spécifiques à la crise sanitaire

Le CRA Bretagne a rassemblé des ressources pour vous aider dans vos démarches administratives pendant la crise sanitaire. Cette page sera actualisée en fonction de l'actualité.

<https://www.cra.bzh/covid-19-droits-et-demarches-specifiques-a-la-crise-sanitaire>

INFORMATIONS GÉNÉRALES DROITS ET HANDICAP

Informations du gouvernement dédiées aux personnes en situation de handicap. Gouvernement français.

www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

- **Je suis une personne en situation de handicap en emploi**
- **Mon accès aux soins**
- **Famille et proches aidants**
- **Professionnels médico-sociaux**
- **Mon accès aux droits**
- **Mes informations utiles**
- **Je suis parent / aidant d'une personne ou d'un enfant autiste**

FAQ : Covid-19. Groupement national des Centres ressources autisme – GNCRA, en collaboration avec la Délégation Interministérielle autisme et troubles du neuro-développement, les CRA et Autisme Info Service.

Foire aux questions régulièrement mise à jour. Traite entre autres de :

- l'accès à la télémédecine / téléconsultation
- les autorisations de sortie
- les arrêts de travail pour garder son enfant
- les moyens mis en œuvre par les MDPH...

<https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq>

Grand dossier - Coronavirus. Secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes Handicapées.

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus>

- **Foire aux questions pour les adultes et enfants en situation de handicap, la famille et les proches aidants, les professionnels médico-sociaux** (19/03/2020 ; mise à jour le 28/03)

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

ATTESTATIONS DE DÉPLACEMENT

Attestation de déplacement dérogatoire (au 09/04/2020)

Version docx (remplissable) : www.gouvernement.fr/sites/default/files/cfiles/attestation-deplacement-fr-20200324.docx

Centre Ressources Autisme Bretagne

3, Rue Edouard Belin – Bâtiment 2/3 – 1^{er} étage – 29200 – Brest

Tel : 02 98 85 58 90

Mail : contact@cra.bzh

Attestation de déplacement en Facile à lire et à comprendre (FALC) :

www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-falc.pdf

Justificatif de déplacement professionnel (au 09/04/2020)

Version docx (remplissable) : www.gouvernement.fr/sites/default/files/cfiles/justificatif-deplacement-professionnel-fr_20200330.docx

Vous pouvez télécharger les versions actualisées de ces documents ici : www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Détails sur l'**assouplissement des conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap** (02/04/2020) :

<https://handicap.gouv.fr/presse/communiqués-de-presse/article/une-journée-mondiale-de-l-autisme-placée-sous-le-signé-de-la-mobilisation-dans>

Attestation numérique : <https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19>

Attestation de déplacement numérique : tout ce qu'il faut savoir pour bien l'utiliser. 01.net.

<https://www.01net.com/astuces/attestation-de-deplacement-numerique-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-l-utiliser-1890493.html>

ARRÊT MALADIE

Informations du gouvernement dédiées aux personnes en situation de handicap. Gouvernement français.

www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

- **Je suis une personne en situation de handicap en emploi**

- **Famille et proches aidants**

Jour de carence : ce qui change avec l'état d'urgence sanitaire. Service public. (24/03/2020)

www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13939

ACTIVITÉS DES MDPH

Coronavirus : mesures relatives aux Maisons départementales des personnes handicapées. Secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes Handicapées. (16/03/2020)

<https://handicap.gouv.fr/presse/communiqués-de-presse/article/coronavirus-mesures-relatives-aux-maisons-departementales-des-personnes>

CAF

Coronavirus : nos réponses à vos questions. CAF. (26/03/2020)

Page mise à jour régulièrement répondant des questions concernant les démarches, le chômage partiel, le logement, le handicap, la petite enfance, le RSA, le recouvrement, l'aide aux vacances, la retraite, les titres de séjour...

www.caf.fr/allocataires/actualites/2020/coronavirus-nos-reponses-a-vos-questions

PROLONGATION DES AIDES SOCIALES

COVID-19 : les aides sociales seront versées automatiquement. Secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes Handicapées. (20/03/2020)

<https://handicap.gouv.fr/presse/communiqués-de-presse/article/covid-19-les-aides-sociales-seront-versees-automatiquement>

Ordonnance n° 2020-312 du 25 mars 2020 relative à la prolongation de droits sociaux. Legifrance.

www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000041755763&categorieLien=id

Informations coronavirus : espace dédié aux personnes en situation de handicap. Gouvernement français.

La rubrique « **Mon accès aux droits** » indique quelles aides sociales sont automatiquement maintenues et/ou automatiquement prorogées de 6 mois. www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

RENOUVELLEMENT DES ORDONNANCES MÉDICAMENTEUSES

Ordonnance expirée : renouvellement des traitements en pharmacie. Service public. (20/03/2020)
www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13923

TÉLÉMÉDECINE / TÉLÉCONSULTATION

Téléconsultation : un assouplissement des règles pour le coronavirus. Service public. (20/03/2020)
www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13924

NOUVEAU

Autorisation du télésoin pour les orthophonistes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens. Ministère des solidarités et de la santé. (17/04/2020)

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/professionnels-de-sante/article/teleconsultation-et-covid-19-qui-peut-pratiquer-a-distance-et-comment>