

Édition consacrée au logement neuroinclusif

Le livre des bonnes idées



Des solutions, une sagesse partagée et des idées créatives pour les propriétaires, les constructeurs, les promoteurs, les concepteur(rice)s, les architectes, les fournisseurs de logements, les travailleur(euse)s sociaux(ales), les colocataires, les ami(e)s, les membres de la famille, les personnes soignantes et les particuliers.



Tables des matières

Quelques précisions avant de passer aux idées.....	4
L'importance du logement neuroinclusif.....	4
Langage, concepts et termes.....	4
Comment utiliser ce livre.....	7
SECTION 01 : Construire des logements fonctionnels.....	8
En savoir plus sur le logement neuroinclusif.....	9
Concevoir des espaces partagés.....	17
Concevoir des espaces personnels qui répondent aux besoins individuels.....	21
SECTION 02 : S'orienter dans le processus de logement	26
Résoudre l'aspect financier du logement.....	27
Mettre en place des mesures de soutien pour le nouveau domicile.....	30
Trouver un logement bien adapté.....	36
SECTION 03 : Se préparer à un déménagement.....	42
Comprendre les droits et les responsabilités.....	43
Gérer les paiements de logement.....	48
Renforcer la confiance dans les tâches quotidiennes.....	51
Mettre en place des systèmes de soutien à l'avance.....	52
SECTION 04 : Bien vivre chez soi.....	58
Établir et entretenir des relations positives.....	59
Réalisation des tâches ménagères.....	71
Partager des espaces de vie.....	80
Rester en bonne santé mentale, émotionnelle et physique.....	86
SECTION 05 : S'épanouir chez soi au fil du temps.....	91
Entretenir des environnements accueillants.....	92
S'adapter aux événements majeurs de la vie.....	100
Prévoir les rénovations futures.....	101
Soutenez la stabilité du logement à long terme en renforçant la sensibilisation.....	106

SECTION 06 : Votre domicile, votre parcours : Plus d'idées pour les personnes neurodivergentes.....	110
Découvrir ce qui fonctionne pour vous.....	112
Mise en place de routines et de mesures de soutien.....	117
Quelques précisions sur cet ouvrage	122
Reconnaissance du territoire.....	122
La quête d'un logement peut être difficile.....	122
Remerciements.....	123
Ce livre <i>contient</i>	125
Ce livre <i>ne contient pas</i>	125
Merci d'être là.....	126
Annexe.....	127
Concepts.....	127
Index des idées propres à un rôle.....	129
Index des ressources et des outils.....	133

Quelques précisions avant de passer aux idées

L'importance du logement neuroinclusif

Tout le monde mérite d'avoir un endroit sûr, stable et confortable où se sentir chez soi. Mais pour de nombreuses personnes autistes et autrement neurodivergentes, le logement ne répond trop souvent pas à leurs besoins ou à leurs souhaits.

La plupart des logements sont conçus en fonction d'une idée générale de la façon dont les gens sont censés vivre. La réalité est plus complexe que cela. Nous avons tous et toutes des façons différentes d'être à l'aise et de nous sentir chez nous dans un espace donné. Ce qui convient à une personne peut sembler oppressant, stressant ou dangereux pour une autre.

Les logements neuroinclusifs permettent de créer des espaces et des systèmes flexibles, réactifs et adaptés à différentes façons de penser, de percevoir et d'évoluer dans le monde. Cela va au-delà de la conception physique d'une maison et consiste à créer des communautés et logements accessibles, accueillants et où il est facile de vivre.

Créer des logements accessibles et inclusifs est un travail complexe. Il faut tenir compte de l'accès, du choix, de la dignité et de la qualité de vie. Il doit également s'agir d'une responsabilité partagée. Que vous soyez propriétaire, constructeur, promoteur, concepteur(rice), architecte, fournisseur de logements, travailleur(euse) social(e), colocataire, ami(e), membre de la famille, personne soignante ou personne neurodivergente, vous pouvez agir. De petits changements bien réfléchis à différents niveaux peuvent faire une grande différence !

Langage, concepts et termes

Le langage est important. Les mots que nous choisissons peuvent influencer le sentiment des gens au niveau de la considération, du respect et de l'inclusion. Tout au long de cet ouvrage, nous avons essayé de nous exprimer de manière réfléchie et intentionnelle.

Les préférences linguistiques peuvent évoluer avec le temps, mais nous pensons qu'un langage inclusif implique une ouverture d'esprit, un état de réceptivité et un apprentissage mutuel continu. Cet esprit d'écoute et d'apprentissage a guidé le travail sur cet ouvrage depuis son lancement.

Langage axé sur l'identité

Tout au long de ce travail, de nombreuses personnes ont indiqué qu'elles préféreraient un langage axé sur l'identité, tel que « personne autiste » plutôt que « personne atteinte d'autisme ». Cela reflète l'idée que l'autisme est une partie intégrante de l'identité d'une personne, et non quelque chose de séparé ou de négatif. C'est pourquoi nous avons choisi d'employer dans cet ouvrage un langage axé sur l'identité, tout en reconnaissant la diversité au niveau des préférences.

Nous reconnaissons également que l'autisme fait partie d'une catégorie plus large, celle des personnes neurodivergentes. Ainsi, dans cet ouvrage, lorsque nous utilisons le terme « personne neurodivergente », nous entendons par là les personnes autistes, ainsi que d'autres personnes qui s'identifient à ce terme. Aussi, dans le cadre du partage de citations ou de témoignages personnels, nous avons gardé le langage précis que les personnes ont choisi pour se décrire, afin de respecter leur identité et leur voix.

Citations et témoignages

Nos conversations avec les différentes parties prenantes du secteur du logement nous ont beaucoup appris. Les citations et les témoignages sont des réflexions que nous ont partagées des personnes neurodivergentes, leurs ami(e)s et les membres de leur famille, ainsi qu'un éventail de professionnel(le)s œuvrant afin de favoriser un logement neuroinclusif. Nous partageons leurs histoires afin de montrer ce que peut être un logement inclusif et significatif, et afin de contextualiser ces idées. Afin de respecter la vie privée de chaque personne, nous avons rendu anonymes toutes les citations et utilisé un langage neutre.

Concepts

Nous utilisons souvent ces concepts tout au long de cet ouvrage. Vous trouverez plus d'informations à leur sujet dans l'annexe.

Neurodiversité

Neurodivergence

Logement neuroinclusif

Écosystème du logement

Ce livre *contient*



Des histoires, des stratégies et des enseignements tirés de notre travail



Des idées utiles qui peuvent être adaptées par toute personne travaillant dans le domaine du logement



De l'inspiration pour trouver des collaborations et tisser des liens dans le domaine du logement

Ce livre *ne contient pas*



Une liste de contrôle pour le logement idéal



Toutes les réponses aux besoins en matière de logements



Un guide étape par étape pour trouver un logement

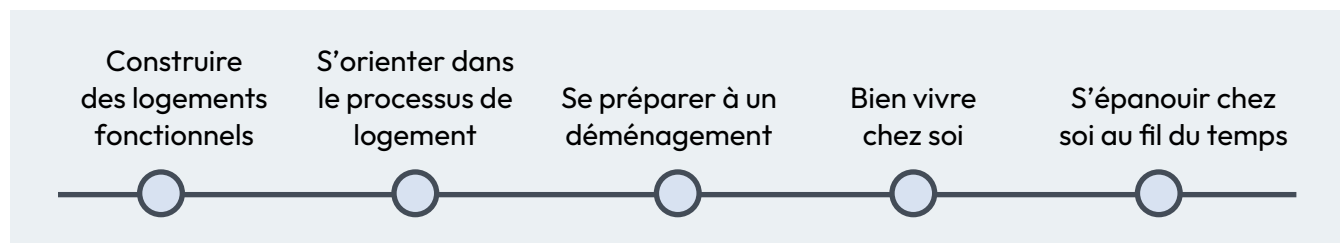
Pour en savoir plus “Quelques précisions avant de passer aux idées”

Comment utiliser ce livre

Nous savons que les longues ressources peuvent sembler difficiles d'approche, surtout lorsque votre liste de tâches est déjà longue de plusieurs kilomètres. C'est pourquoi nous avons conçu ce livre dans un souci de facilité et de clarté.

Sections basées sur la quête d'un logement

Ce livre reflète certaines parties de la quête d'un logement. Voici la structure générale :



Chaque section commence par une brève introduction suivie d'idées et de stratégies. Les idées sont accompagnées de conseils, d'exemples, de ressources et d'outils.

Nous avons également une section intitulée Votre domicile, votre parcours : Plus d'idées pour les personnes neurodivergentes. *Cette section s'adresse particulièrement aux personnes neurodivergentes* et contient des idées et stratégies supplémentaires, dont beaucoup nous ont été communiquées par des membres de la communauté.

Icônes pour orienter la lecture du livre

Nous utilisons des icônes et des encadrés pour mettre en évidence le type de contenu. Il vous sera ainsi plus facile de parcourir rapidement les pages, de sauter d'une section à l'autre ou de revoir certains sujets lorsque nécessaire.



Inclusion : Une perspective neuroinclusive



Découverte : La raison pour laquelle nous avons inclus cette idée



Exemple : Un exemple concret, tiré d'une situation réelle



Conseil : Conseils ou éléments à prendre en compte



Application : Une ressource ou un outil pour mettre en application l'idée

Index des idées propres à un rôle

La plupart des idées sont rédigées de manière à pouvoir être adaptées à différents rôles et contextes. Cela dit, nous savons qu'il est utile de repérer rapidement ce qui est le plus pertinent. Nous avons donc établi une liste restreinte d'idées étroitement liées à des fonctions précises. Cette liste se trouve en annexe.

Construire des logements fonctionnels

Les premières étapes d'un projet de logement sont riches en possibilités. Qu'il s'agisse de construire un nouveau bâtiment ou de rénover un espace existant, c'est le moment idéal pour réfléchir à la neuroinclusion et à la manière dont les choix de conception réfléchis peuvent soutenir les personnes dès le départ.

Cette section propose des idées pour impliquer la communauté neurodivergente dans le processus, ainsi que des approches créatives pour concevoir des espaces partagés et personnels.

THÈMES DE LA SECTION :

- 09 En savoir plus sur le logement neuroinclusif
- 17 Concevoir des espaces partagés
- 21 Concevoir des espaces personnels qui répondent aux besoins individuels



En savoir plus sur le logement neuroinclusif

Nous proposons ici des idées sur la manière dont les gens peuvent communiquer entre eux, partager des idées et faire des choix de conception réfléchis, tant pour les espaces partagés que pour les maisons individuelles.

Établir très tôt des relations avec les personnes qui vivront sur place afin de recueillir leur avis



Inclusion : Le principe du « rien pour nous, sans nous » implique de consulter, d'écouter et d'impliquer en tant que coconceptrices les personnes neurodivergentes qui vivront dans l'espace.



Découverte : Nous avons appris que plus la voix des personnes neurodivergentes est prise en compte tôt dans le cadre d'un projet de construction ou de rénovation, plus il est facile de construire un domicile qui leur convient.

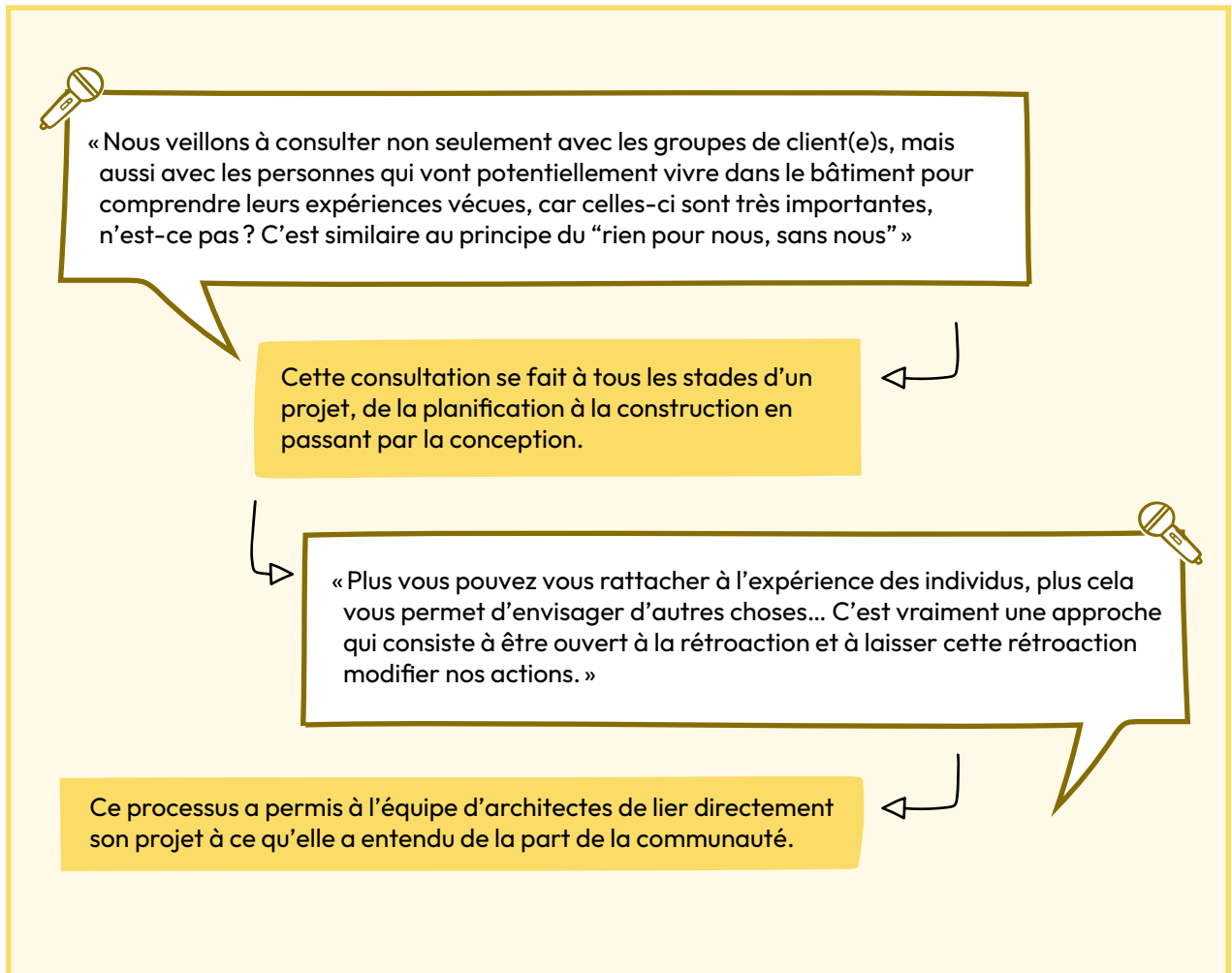


Conseil : Donnez aux gens l'occasion de partager leurs idées de différentes manières et plus d'une fois. Par exemple, vous pouvez organiser des forums publics récurrents, proposer des formulaires de rétroaction en ligne ou sur papier, organiser des séances de clavardage en personne ou mettre en place une ligne téléphonique réservée à cet effet.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.



Exemple : Des architectes nous ont mentionné qu'il était important d'impliquer les personnes neurodivergentes dès le début du processus de planification, afin que leurs expériences vécues puissent contribuer à façonner le projet.



Application : Consultez notre [modèle de courriel d'invitation à des consultations communautaires](#). Il donne un exemple de la manière d'accueillir les voix neurodivergentes et de prévoir des options accessibles pour soutenir la participation.

Modèle de courriel d'invitation à des consultations communautaires

Nouveau message



De : Alex Piason – responsable de l'engagement auprès de la communauté

Objet : Vous êtes invité(e)s : Forum public communautaire sur notre nouveau projet de logement

Chères et chers membres de la communauté,

Nous planifions la construction d'un nouvel immeuble résidentiel dans votre quartier et nous voulons vous impliquer dès le départ. Que vous souhaitiez y vivre, que vous connaissiez quelqu'un qui pourrait le faire ou que vous soyez simplement lié(e) au quartier, votre voix compte.

Participez à notre forum public pour découvrir les plans préliminaires et partager vos idées. Votre contribution aidera à l'élaboration du projet.

Détails du forum public communautaire :

- Qui : Toute personne de la communauté qui a un lien avec le projet ou qui est intéressée par celui-ci
- Quoi : Forum public communautaire
- Quand : 12 juin 2025, 19 h à 21 h
- Où : Centre communautaire Canvas, 123, Vinyl Road, Sprouts (Alberta), T4E 7H3
(Option de réunion virtuelle : <http://www.web-meet.ca/3924394>)
- Pourquoi : Pour présenter les plans et recueillir les commentaires.



Inclusion : Ce paragraphe témoigne d'une approche respectueuse, curieuse et engagée de la coconception. Il invite à une contribution réelle, et non symbolique, en montrant que la diversité des points de vue permet de créer des modèles plus inclusifs.

Nous savons que pour obtenir les meilleurs résultats, il faut prendre en compte de nombreux points de vue, en particulier ceux des personnes qui habiteront l'immeuble ou les environs. Consulter un groupe diversifié de personnes dès le début du projet nous aidera à repérer les problèmes qui pourraient nous échapper et à faire des choix de conception qui conviennent à un plus grand nombre de personnes. Nous souhaitons particulièrement prêter attention aux différents besoins sensoriels, aux différents styles de communication et aux différentes façons de se déplacer dans l'espace et de l'utiliser.

Si vous n'aimez pas les forums publics, vous pouvez également faire part de vos commentaires :

- Par l'intermédiaire d'un formulaire de rétroaction en ligne : <http://www.survey.ca/3924394>
- Par l'intermédiaire d'un formulaire de rétroaction sur papier à Maisons Fresh Homes, 38, Vinyl Road, Sprouts (Alberta)
- En nous appelant au 780 392-4394

N'hésitez pas à nous faire savoir si nous pouvons vous apporter un soutien quelconque pour vous aider à participer à cet événement. Nous nous réjouissons de vous rencontrer lors du forum public communautaire.

Cordialement,

Alex Piason

Responsable de l'engagement
auprès de la communauté
Maisons Fresh Homes
a.piason@freshhomes.ca



Inclusion : Tout le monde ne s'implique pas de la même manière. Des options flexibles et un langage inclusif contribuent à créer un espace où un plus grand nombre de personnes se sentiront à l'aise pour s'exprimer.

Proposez des visites pour faire découvrir l'espace physique



Découverte : Nous avons appris qu'une visite peut être particulièrement utile pour les personnes qui ont besoin de voir ou de se déplacer dans un espace afin de comprendre comment il pourrait leur convenir. Cela les aide à donner une rétroaction plus détaillée et plus concrète sur ce qui doit être modifié.



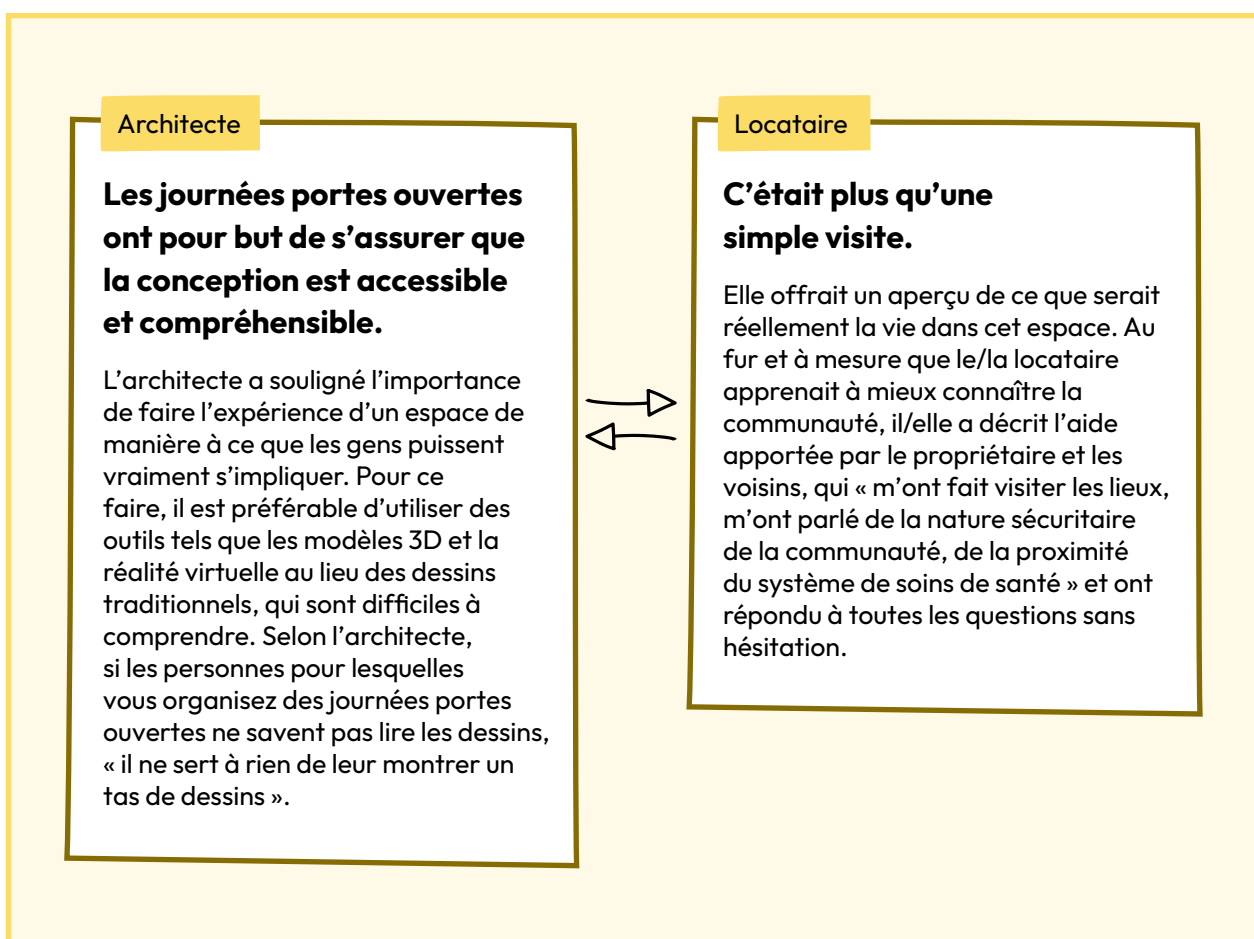
Conseil : Présentez un modèle ou un plan d'ensemble similaire si le domicile exact n'est pas disponible et expliquez les différences.



Conseil : Créez un guide pour les personnes qui feront visiter le domicile afin de mettre en évidence les caractéristiques importantes. Consultez les membres de la communauté neurodivergente pour connaître les caractéristiques pertinentes à présenter ou mettre en valeur.



Exemple : Un(e) locataire et un(e) architecte nous ont dit que les journées portes ouvertes et les visites sont un élément clé pour permettre aux gens de comprendre un espace et de s'y connecter.



Allez au-delà des codes du bâtiment en matière d'accessibilité et optez pour des choix de conception neuroinclusifs



Inclusion : Le respect des codes d'accessibilité de base n'est que le début. Il existe de nombreux autres choix de conception qui rendent les espaces plus inclusifs et plus accueillants. Examinez les plans actuels, réfléchissez aux personnes que ces plans pourraient tout de même exclure, puis songez à la manière d'adapter la conception pour la rendre plus accessible.



Conseil : Dressez une courte liste d'organisations ou de chefs de file en matière de conception qui se concentrent sur la neuroinclusion. Suivez-les sur les médias sociaux, abonnez-vous à leur infolettre et explorez leurs projets pour trouver de l'inspiration.



Conseil : Visitez des espaces où la conception neuroinclusive est réussie et prêtez attention à des éléments tels que l'éclairage, la signalisation, les entrées, les sorties, les espaces partagés, les zones calmes et la circulation dans l'espace.



Application : Consultez cette collection de [guides de conception pour le logement neuroinclusif](#) que nous avons assemblée.

Guides de conception pour le logement neuroinclusif

Voici quelques guides de conception neuroinclusive contenant des idées à prendre en compte lors du lancement d'un nouveau projet de logement ou de la modification d'espaces existants.

Blueprint for the Mind: Creating Neuroinclusive Architectural Spaces

Réalisé par Perkins & Will, une société internationale de conception, ce guide propose une série de stratégies de conception neuroinclusive et des moyens de les mettre en œuvre, principalement dans les espaces publics et dans les milieux de travail. Il se concentre sur cinq concepts liés à l'environnement bâti qui peuvent avoir une incidence sur les personnes neurodivergentes.



https://issuu.com/perkinswill/docs/neuroinclusion_guide (EN)



Un rapport connexe et une boîte à outils sur la neurodiversité, tous les deux axés davantage sur le milieu de travail, peuvent fournir plus d'inspiration et sont disponibles sur le site web de Perkins & Will. <https://research.perkinswill.com/projects/learning-from-biodiversity-to-support-neurodiversity-in-the-workplace/>

Design for the Mind. Neurodiversity & the Built Environment - PAS 6463

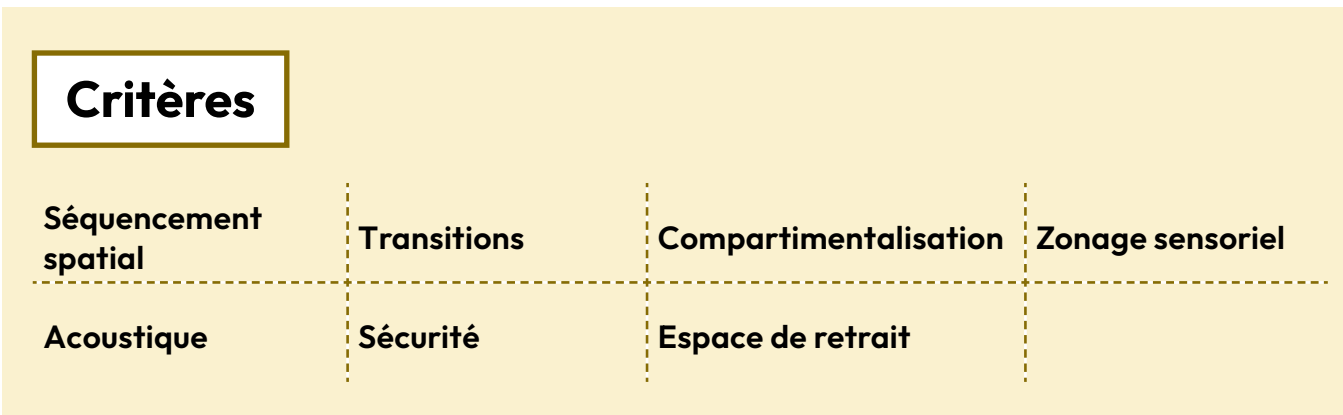
La British Standards Institution a publié ce guide afin d'établir des normes de conception neuroinclusive qui peuvent être utilisées dans un large éventail d'espaces tels que le logement, les espaces publics et les entreprises.



Pour télécharger le guide, vous devrez saisir quelques informations de contact de base. https://www.bsigroup.com/fr-CA/insights-and-media/Search?searchText=*&filterBy=all&pagetypes=brochures

The Autism Design Index

Ce guide axé sur l'autisme décrit sept critères importants pour les environnements bâtis qui peuvent être utilisés pour concevoir et évaluer différents espaces dans les maisons, les écoles et les bâtiments communautaires.



<https://www.autism.archi/aspectss> (EN)

Discutez tôt de la neuroinclusion et maintenez le sujet à l'ordre du jour



Découverte : Nous avons découvert qu'il est très facile de négliger la neuroinclusion. Il est nécessaire de discuter de celle-ci dès le départ et de ramener fréquemment le sujet dans les ordres du jour des réunions pour tout nouveau projet de construction ou rénovation de logements.



Conseil : Invitez les gens à examiner les plans du bâtiment ou des étages dès le début du processus, à analyser des éléments tels que l'agencement, l'éclairage ou la sécurité, et à noter ce qui leur semble bon ou mauvais. Ces notes peuvent donner lieu à une rétroaction plus utile et susciter de meilleures questions au fur et à mesure que les plans prennent forme.



Exemple : Lorsque nous avons parlé aux architectes à propos de la planification de la neuroinclusion, l'un(e) d'entre eux(elles) nous a dit qu'elle devrait se faire dès le début d'un projet. Cette personne a travaillé en étroite collaboration avec l'équipe d'ingénieur(e)s sur son projet afin de plaider en faveur de la neuroinclusion à chaque étape. Parce que l'implication de l'architecte a eu lieu tout au long du projet, la conception a pris réellement en compte la neuroinclusion, plutôt que de le faire seulement pour cocher une case sur une liste d'accessibilité.

L'architecte a consulté différents cadres de conception et lignes directrices en matière de neurodiversité afin de « mieux comprendre comment nous pourrions intégrer cet aspect dans notre processus, du début à la fin, plutôt que de déléguer ce travail à une tierce partie à certaines étapes seulement ».



Concevoir des espaces partagés

Qu'il s'agisse d'une maison partagée, d'un condo ou d'un immeuble à logements, les espaces communs tels que les couloirs, les terrasses, les piscines, les salles de sport, les cuisines et autres doivent être conçus avec soin pour procurer un sentiment d'aisance et une multitude d'options.

Voici quelques idées pour rendre les espaces partagés plus flexibles, plus calmes et plus accueillants, en permettant aux gens qui les utilisent de choisir comment et quand interagir avec autrui.

Assurez des champs de vision dégagés dans les espaces communs



Découverte : Nous avons appris que le fait de ne pas pouvoir voir ce qui se trouve devant soi, par exemple dans les coins ou les couloirs, peut provoquer un sentiment d'anxiété ou d'insécurité. Des champs de vision dégagés permettent aux gens de savoir à quoi s'attendre.



Conseil : Aménagez les zones très fréquentées, comme les entrées et les paliers d'ascenseur, avec des chemins de contournement ou des alcôves calmes munies de sièges afin que les gens puissent s'écarter de l'espace et ainsi éviter que celui-ci devienne bondé ou surstimulant.



Application : Consultez la collection de guides de conception pour le logement neuroinclusif que nous avons assemblée. Vous la trouverez à la page 14.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Facilitez les déplacements



Inclusion : Une bonne orientation favorise l'autonomie et réduit la charge cognitive, en plus d'aider les gens à se rendre à leur destination tout en se sentant plus en confiance lors de leurs déplacements dans un bâtiment.



Conseil : Concevez des allées avec une signalisation, un éclairage et un agencement clairs pour guider facilement les personnes vers les zones importantes comme les sorties, les ascenseurs et les toilettes.



Conseil : Utilisez une signalisation claire et uniforme. Réfléchissez à la taille, à l'emplacement, aux symboles et au contraste utilisés et assurez-vous d'employer un langage clair.



Conseil : Essayez de peindre des signes facilitant l'orientation, tels que des flèches, sur les murs ou les planchers. Il s'agit d'une stratégie simple et efficace qui est utilisée dans de nombreux contextes.



Conseil : Proposez des plans du bâtiment ou de l'étage à l'avance, afin que les gens puissent voir l'espace avant de se rendre sur place et ainsi se sentir mieux préparés et plus confiants pour s'y déplacer. Cela peut réduire le stress, en particulier dans les espaces vastes ou inconnus.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Offrez différents niveaux d'implication et de stimuli sensoriels



Inclusion : Les espaces partagés peuvent aider les gens à se sentir connectés entre eux, mais ce n'est pas tout le monde qui souhaite avoir des interactions sociales en permanence. Il est important de créer des environnements qui tiennent compte des différents niveaux d'aisance, besoins sensoriels et niveaux d'énergie.



Conseil : Concevez des espaces partagés, tels que des terrasses, des salles de sport ou des piscines, qui offrent autant la possibilité de tisser des liens que celle d'évoluer en toute tranquillité. Prévoyez des espaces de socialisation et des espaces de solitude, afin que les gens puissent choisir leur mode de participation.



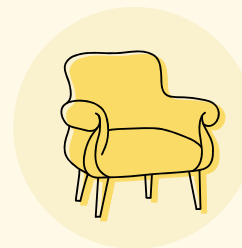
Conseil : Établissez des périodes définies pour certaines utilisations précises des espaces, par exemple des périodes de faible luminosité, à capacité réduite ou ouvertes aux conversations libres.



Exemple : Nous avons discuté avec quelques concepteur(rice)s de la manière dont les accessoires et le mobilier pouvaient modifier les espaces en les rendant plus ouverts et sociaux ou encore plus privés.

L'importance d'avoir un mélange d'options pour s'asseoir a été soulevée. Un(e) concepteur(rice) a décrit un canapé modulaire qui se transforme en différents agencements en fonction des besoins des personnes et de l'espace.

On nous a également suggéré d'utiliser des jardinières, des pergolas ou des bancs pour créer une séparation naturelle entre les espaces sociaux et privés.



Application : Consultez nos [Conseils pour la création d'espaces neuroinclusifs favorisant la participation](#) pour obtenir des idées.

Conseils pour la création d'espaces neuroinclusifs favorisant la participation

Nous avons dressé une liste d'idées et de conseils provenant de personnes neurodivergentes pour créer des espaces neuroinclusifs qui favorisent la participation et l'inclusion.

Cette liste peut constituer un point de départ pour la conception, la construction ou la rénovation des espaces. Elle peut également être utilisée pour aider à accueillir des activités et des rassemblements.

Essayez d'intégrer certains de ces conseils :

1

Proposez des solutions de rechange à la participation verbale.

Les fonctions de clavardage virtuel, les notes autocollantes et les options artistiques telles que le dessin, la peinture ou la musique sont des options qui tiennent compte des différents styles de communication et de participation.

2

Avant l'événement ou le rassemblement, diffusez les ordres du jour écrits et visuels.

Les gens pourront ainsi consulter les informations à l'avance et savoir à quoi s'attendre.

3

Planifiez en fonction des différents besoins sensoriels.

La création de zones sensorielles au sein d'un espace ou d'une activité offre des choix aux personnes invitées.

N'oubliez pas d'inclure également des options pour les personnes qui ont besoin d'une forte stimulation sensorielle.

4

Partagez des vidéos de navigation et des photos de l'espace.

Les gens pourront ainsi naviguer dans l'espace avec plus de familiarité à leur arrivée.

5

Invitez les gens à se démasquer et à se montrer tels qu'ils sont.

Les gens aiment que l'objectif soit de créer des espaces plus sécuritaires où tout le monde est le bienvenu.

6

Discutez et affichez clairement des lignes directrices ou « règles de base ».

La pression de comprendre et d'interpréter les attentes non exprimées et les normes sociales est ainsi réduite.

Demandez aux personnes neurodivergentes ce qui les aide à se sentir soutenues et acceptées. Elles sont les expertes de leur propre expérience; leur opinion est donc précieuse. La clé est de créer un espace où elles se sentent à l'aise pour s'exprimer en toute honnêteté.

Concevoir des espaces personnels qui répondent aux besoins individuels

Pour de nombreuses personnes neurodivergentes, les besoins sensoriels jouent un rôle important dans la sécurité, le calme et l'habitabilité d'un espace. Ces besoins varient d'une personne à l'autre et même d'un jour à l'autre.

Nous proposons ici quelques idées pour créer à domicile un environnement flexible dans lequel les personnes peuvent choisir et contrôler des éléments particuliers en fonction de leurs besoins.

Faites des choix réfléchis en matière de matériaux



Découverte : On nous a mentionné que les bons matériaux ne rendent pas seulement un espace plus confortable, mais qu'ils facilitent également le nettoyage, réduisent l'entretien nécessaire et minimisent les expériences sensorielles désagréables.



Conseil : Facilitez le nettoyage en choisissant des matériaux et des finitions durables et faciles à nettoyer. Envisagez d'utiliser :

- Des appareils électroménagers et installations antitaches
- Des planchers non recouverts de tapis
- Des toilettes qui ne demandent pas de tirer la chasse d'eau plusieurs fois
- Des armoires avec organisateurs réglables



Conseil : Réduisez les fortes odeurs et améliorez la qualité de l'air. Envisagez d'utiliser :

- Des peintures qui ne libèrent pas de gaz dans l'air
- De bons systèmes de ventilation qui améliorent la circulation de l'air propre
- Des armoires et meubles fabriqués sans colle ni produits chimiques agressifs

Donnez aux gens la possibilité de contrôler leur propre éclairage



Découverte : Nous avons appris que de nombreuses personnes ont des besoins sensoriels liés à la luminosité, aux couleurs et aux types d'éclairage.



Conseil : Utilisez des fonctions réglables telles que des variateurs ou des ampoules intelligentes pour que les gens puissent choisir le niveau d'éclairage qui leur convient.

Concevez en tenant compte du son et de l'acoustique

-  **Conseil :** Essayez de concevoir des matériaux tels que des panneaux acoustiques, du mobilier souple, de l'isolation ou des tapis pour réduire les échos et les bruits de fond.
-  **Conseil :** Essayez de coupler les appareils à des écouteurs ou à une prothèse auditive pour offrir un contrôle personnalisé du volume.

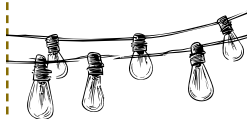
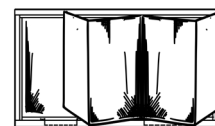
Offrez des moyens de régler la température

-  **Conseil :** Utilisez des systèmes de chauffage et de climatisation par zones afin que les personnes puissent contrôler la température dans les différentes parties de la maison.
 -  **Conseil :** Disposez de ventilateurs, de plinthes chauffantes ou de fenêtres qui s'ouvrent pour permettre aux personnes de mieux contrôler la circulation de l'air et la température.
 -  **Conseil :** Placez des crochets un peu partout dans la maison pour que des couches de vêtements supplémentaires soient toujours à portée de main en cas de besoin.
-  **Application :** Consultez notre menu d'options pour modifier les espaces en fonction des besoins sensoriels, qui contient de nombreuses idées de petits changements peu coûteux qui rendent les espaces plus confortables et plus accessibles aux différents profils sensoriels.

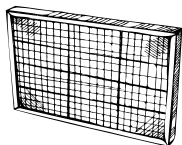
Modifier les espaces en fonction des besoins sensoriels

Nous avons appris qu'effectuer de petits changements dans un espace peut grandement contribuer à le rendre plus inclusif. Être attentif(ive) aux différents besoins sensoriels et reconnaître qu'ils peuvent changer d'une journée à l'autre est un élément important de l'accessibilité. Il existe de nombreuses façons d'aménager un espace pour qu'il soit plus apaisant ou plus stimulant. Nous avons créé ci-dessous un petit « menu » d'options à découvrir.

La stratégie la plus importante qui nous a été communiquée est d'essayer différentes choses afin de pouvoir déterminer celles qui correspondent le mieux aux préférences des utilisateur(rice)s et à l'environnement concerné.

Éclairage : Modifiez le type d'éclairage, la luminosité ou la couleur**Détection de mouvement****DEL de couleur****Guirlande d'illumination****Éclairage à gradation****Rideau à double épaisseur****Rideau opaque****Lampe à bulles d'air****Applique murale****Lampe de table****Lunettes de soleil****Ruban adhésif noir autour des fenêtres****Carton sur les fenêtres**

Bruit : Utilisez la technologie ou le bricolage pour atténuer ou améliorer l'acoustique de votre maison



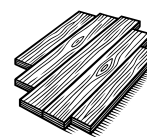
**Panneaux
en mousse**



**Générateurs de
sons statiques**



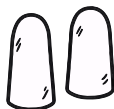
**Écouteurs
antibruit**



**Panneaux
muraux en bois**



**Écouteurs pour
écouter sa propre
musique**



**Bouchons
d'oreille**



**Tapisseries
murales**



**Générateurs
de bruit**



**Mur de plantes
vivantes**

Mouvement : Installez des objets qui donnent une impression de mouvement



Balle sensorielle



Chaise berçante



**Balanoire
intérieure ou
extérieure**

Température : Utilisez la technologie ou le bricolage pour créer des zones à température contrôlée dans la maison



Thermostat intelligent



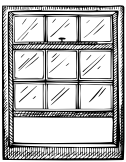
Ventilateur portable



Couvertures supplémentaires



Couvertures ou coussins chauffants



Pellicule plastique sur les fenêtres

Sens du toucher : Introduire des objets présentant diverses textures dans la maison



Couvertures en peluche



Coussins texturés



Couverture lestée



Tapis texturés



Humidificateur ou déshumidificateur



Pommeau de douche réglable



Fauteuil poire

S'orienter dans le processus de logement

La recherche d'un nouveau domicile peut être passionnante, mais elle implique souvent beaucoup de planification et de coordination.

Cette section propose des idées pour rendre le processus plus facile à gérer, comme la gestion des finances, la prise de contact avec des services de soutien, et la recherche d'un logement adapté.

THÈMES DE LA SECTION :

27 Résoudre l'aspect financier du logement

30 Mettre en place des mesures de soutien pour le nouveau domicile

36 Trouver un logement bien adapté



Résoudre l'aspect financier du logement

Résoudre l'aspect financier du logement peut rendre les choses plus faciles à gérer et plus durables à long terme.

Nous proposons ici des idées pour renforcer les compétences financières, explorer les possibilités de financement et mettre en place des systèmes ou des mesures de soutien qui aident à renforcer la confiance en matière de gestion des aspects financiers du logement.

Dressez une liste des financements liés au logement



Inclusion : Prendre le temps de dresser une liste des aides financières potentielles pour le logement peut être une première étape utile et importante pour comprendre les options disponibles et maintenir un suivi du processus.



Découverte : Nous avons appris que l'accès au financement peut être complexe. Il existe de nombreux types de financement, tels que les suppléments au loyer, les subventions au déménagement ou les mesures de soutien pour les services publics. Les provinces et territoires peuvent également imposer des conditions d'admissibilité complexes.



Conseil : Pour aller plus loin, vous pouvez ajouter à la liste des informations sur le moment et la manière de demander un financement.

Améliorez vos compétences et connaissances en gestion financière



Découverte : On nous a souligné l'importance d'apprendre à créer un budget de logement viable et à gérer les factures lorsque l'on déménage pour la première fois. Cela implique souvent de nouvelles routines, de nouvelles compétences et de nouveaux systèmes qui doivent être mis en place progressivement.



Conseil : Utilisez des exemples de situations de logement réelles pour explorer des concepts financiers tels que le loyer, les intérêts, le crédit et l'épargne.



Conseil : Explorez différents outils en ligne ou applications qui permettent d'assurer le suivi de vos paiements de loyer, de votre épargne ou de vos factures. Il faut parfois s'y prendre à plusieurs reprises pour trouver l'outil qui convient le mieux. C'est pourquoi il convient d'explorer les différentes options offertes. Cependant, faites preuve de prudence lorsque vous partagez des informations personnelles et financières.

Mettez en place des systèmes de dépôts et de paiements automatiques



Inclusion : La mise en place de services bancaires automatisés peut faciliter la gestion quotidienne de l'argent. Cependant, cela peut impliquer l'utilisation de nouvelles technologies ou la coordination avec des banques et prestataires de services, ce qui peut nécessiter un effort initial supplémentaire. Il peut être utile de travailler avec un(e) accompagnateur(rice) de confiance pour tout mettre en place. Veillez à ne pas présumer du niveau d'aisance d'une personne avec les outils technologiques.



Découverte : Nous avons appris que la gestion des factures peut être répétitive et qu'il peut être difficile de mémoriser les différentes échéances. L'automatisation des dépôts, des virements récurrents et des paiements de factures permet de réduire la charge cognitive et d'éviter les paiements manqués ou les frais de retard.



Exemple : Nous avons discuté avec plusieurs personnes neurodivergentes de la manière dont le financement peut améliorer leur logement. Mais un point important a été soulevé, soit qu'il faut d'abord savoir comment accéder au financement et l'utiliser.

Une personne autiste a déclaré que son accompagnateur(rice) professionnel(le) l'avait aidée à s'y retrouver et à gérer son financement. Son/sa travailleur(euse) social(e) a examiné son financement et a remarqué qu'il n'était pas utilisé. Lorsque questionnée à ce sujet, la personne autiste a répondu qu'elle ne savait pas du tout comment faire pour l'utiliser. « Alors [il/elle] m'a montré comment faire! C'était formidable d'avoir de l'aide dans ce domaine. [Mon/ma travailleur(euse) social(e)] a été vraiment, mais alors vraiment extraordinaire. »



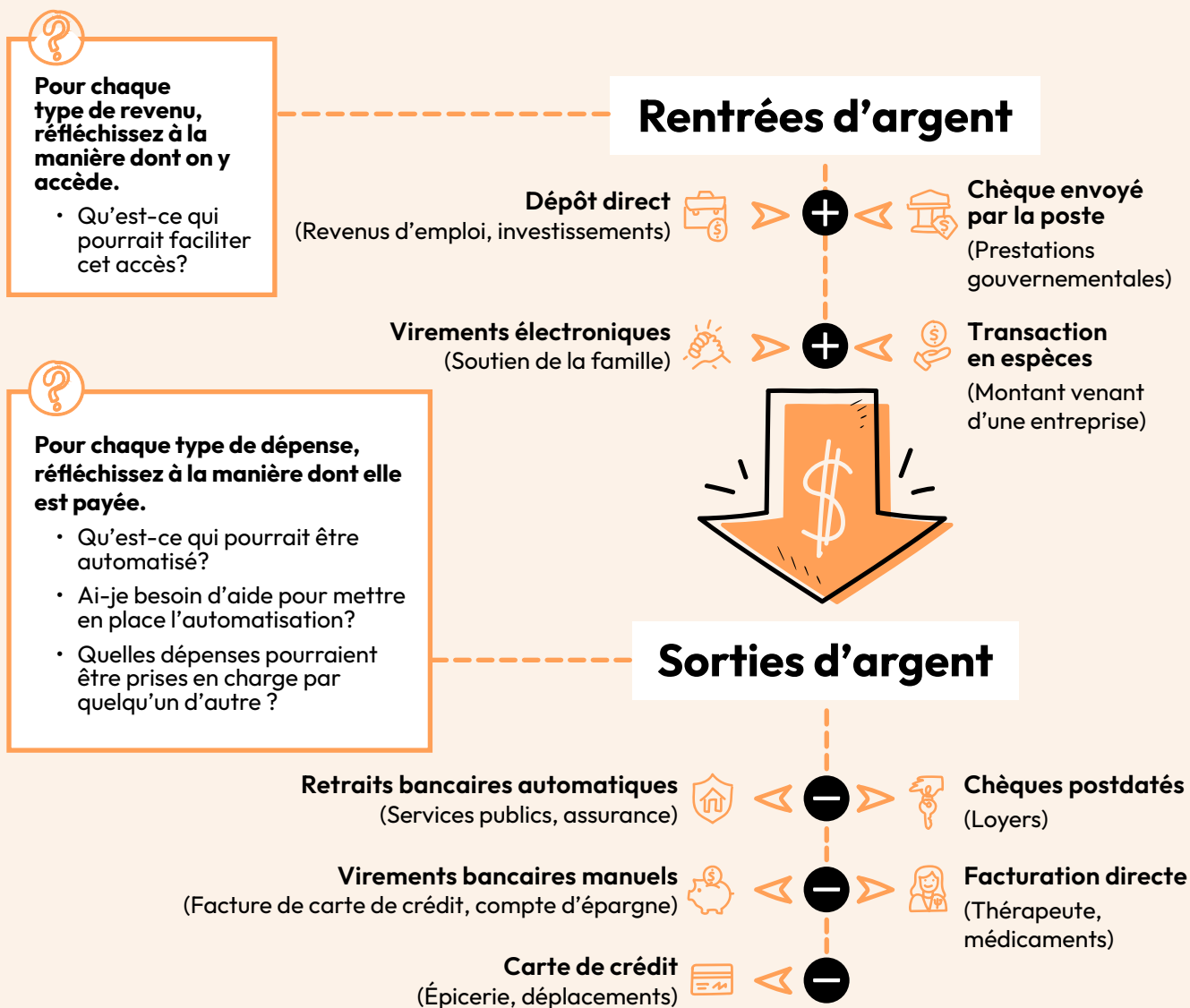
Application : Consultez notre [diagramme du flux d'argent](#), un outil visuel qui aide les personnes neurodivergentes à déterminer comment l'argent entre et sort d'un compte et à repérer les possibilités de simplifier ou d'automatiser les tâches financières.

Diagramme du flux d'argent

Visualiser le flux d'argent dans la vie quotidienne permet de renforcer l'organisation et de révéler des possibilités de simplifier ou d'automatiser certaines responsabilités financières.

Voici un exemple de flux d'argent pour une personne ayant plusieurs sources de revenus et de nombreuses dépenses. Utilisez cet exemple pour créer un diagramme qui reflète votre propre situation financière ou celle de la personne que vous soutenez.

Nous avons pleinement conscience que la gestion des finances et l'établissement d'un budget nécessitent une compréhension des concepts financiers. Pour en savoir plus, demandez à un(e) conseiller(ère) financier(ère) ou à une personne de confiance qui a déjà fait cette démarche.



Mettre en place des mesures de soutien pour le nouveau domicile

Un déménagement peut entraîner de nombreux changements. Il est donc important de s'assurer que les mesures de soutien déjà en place pourront être maintenues pendant le déménagement et que toutes les nouvelles mesures ou mesures de remplacement nécessaires sont prêtes à être mises en place.

Voici quelques moyens de planifier le processus d'obtention d'un logement.

Dressez une liste des mesures de soutien actuelles et futures



Découverte : Nous avons appris que de nombreuses personnes apportent du soutien au quotidien par de petits gestes, même si la personne vit seule. Il peut être utile d'en dresser la liste. Par exemple, la liste peut inclure des ami(e)s, des membres de la famille et des prestataires de services tels que les travailleur(euse)s sociaux(ales), le personnel des programmes de jour, les thérapeutes, les professionnel(le)s de la santé ou les services de soins personnels.



Conseil : Consultez notre carte de [l'écosystème du logement](https://nihouse.ca/fr/ecosystem/) (<https://nihouse.ca/fr/ecosystem/>) pour en savoir plus sur les différents rôles dans l'écosystème du logement et sur la manière dont ils peuvent soutenir le logement neuroinclusif.



Application : Consultez notre liste à remplir, [Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement](#), pour vous aider à vous organiser et à rester en contact avec les personnes et les services qui vous soutiennent.

Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement

Un déménagement est un grand changement et il peut être facile de perdre de vue des détails importants. Cette liste est conçue pour vous aider à vous organiser et à rester en contact avec vos personnes-ressources et vos services de soutien.

Cet outil peut être utilisé par une personne seule ou une personne de confiance, telle qu'un(e) membre de la famille, un(e) ami(e) ou un(e) accompagnateur(rice) professionnel(le).

Inclusion : Cet aperçu des mesures de soutien offertes actuellement peut aider à orienter les choix en matière de logement ou à planifier un déménagement.



Remplir chaque fiche avec les détails suivants :

1. Les mesures de soutien et leurs coordonnées.
2. Réfléchissez au degré de soutien nécessaire pour chaque mesure dans le nouveau domicile. La mesure de soutien ne sera-t-elle plus nécessaire, ou les besoins seront-ils moins grands, aussi grands ou plus grands?
3. Détaillez les changements qui devront être apportés.
4. Détaillez la manière dont les changements seront effectués, y compris la personne qui s'en chargera et le moment où ils devront être effectués.

Nous avons inclus un exemple de ce à quoi pourrait ressembler l'outil de suivi des mesures de soutien et chaque fiche de celui-ci. Vous trouverez également une version vierge à utiliser à la page suivante.

Exemple : Transport adapté

Assistance MetroBus, (123) 456-7890

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☐ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☐ Besoin égal ☒ Besoin plus grand Je ne pourrai plus me rendre à pied au bureau de mon médecin.
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	Je mettrai à jour l'adresse et reprogrammerai le service le mardi.
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	Je mettrai à jour ma nouvelle adresse dans mon portail en ligne. Maman appellera et reprogrammera le service. Ce sera fait d'ici le 24 juin.

Exemple : Ergothérapeute

Mika, mika@email.com

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☐ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☐ Besoin égal ☒ Besoin plus grand Je vais cuisiner et faire le ménage moi-même.
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	Je mettrai à jour l'adresse et planifierai les nouvelles habitudes quotidiennes.
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	Je vais envoyer un courriel à mon/ma travailleur(euse) social(e) pour l'aviser. Ce sera fait demain.

Exemple : Livraison de repas

Pami, meals@email.com

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☒ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☐ Besoin égal ☐ Besoin plus grand
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	Annuler les livraisons.
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	Je vais envoyer un courriel à Pami pour l'annuler à partir du mois prochain. Ce sera fait mercredi prochain.

Exemple : Visites sociales avec mon amie Lin

Lin, (234) 567-8910

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☐ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☒ Besoin égal ☐ Besoin plus grand
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	Communiquer à Lin ma nouvelle adresse.
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	Je le dirai à Lin lors de notre prochaine visite. Ce sera fait jeudi prochain.

Considérations supplémentaires :

- Avez-vous besoin de discuter de ces changements avec quelqu'un ?
- Aurez-vous besoin d'autres mesures de soutien dont vous ne disposez pas actuellement ? Ajoutez-les à la liste des choses à organiser avant le déménagement.

Version vierge

Type de soutien :

Coordonnées :

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☐ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☐ Besoin égal ☐ Besoin plus grand
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	

Type de soutien :

Coordonnées :

À quel point aurai-je besoin de cette mesure de soutien dans mon nouveau logement ?	☐ Aucun besoin ☐ Besoin moindre ☐ Besoin égal ☐ Besoin plus grand
Quels sont les changements à apporter ? Ajoutez des détails.	
Comment les changements seront-ils apportés ? Par qui et quand ?	

Connaissez les services disponibles près de votre nouveau domicile



Découverte : Nous avons appris que le fait d'explorer les environs d'un logement afin de voir si les services disponibles correspondent aux besoins d'une personne peut aider celle-ci à décider s'il s'agit d'un bon endroit pour vivre.



Conseil : Dressez une liste des principaux prestataires de soutien, tels que les thérapeutes, les coordonnateur(ice)s et les travailleur(euse)s sociaux(ales), qui seront utilisés dans le nouveau quartier. Cette liste peut également être utilisée pour communiquer les besoins aux différentes équipes de soins ou avec de nouveaux prestataires de services.

Inclusion : Lors des périodes de transition, il est facile de perturber les systèmes de soutien. La tenue d'une liste à jour peut aider à maintenir la continuité et à soutenir la planification commune.



Trouver un logement bien adapté

Trouver un logement bien adapté ne se résume pas à choisir une maison disponible. Le logement doit répondre à des besoins réels, refléter ce qui est important et donner l'impression d'être chez soi.

Voici comment évaluer les offres de logement, trouver des colocataires potentiels et mettre en place une méthode de recherche de logement claire et facile à gérer.

Comparez les caractéristiques de différents styles de logement



Inclusion : Le type de logement qui fonctionne le mieux est différent pour chaque personne. Par exemple, certaines personnes préfèrent vivre avec leur famille ou des colocataires, tandis que d'autres préfèrent vivre seules.



Conseil : Utilisez des guides visuels, des visites ou des listes de contrôle pour comparer les différentes options de logement. Assurez-vous d'inclure des détails sur l'environnement sensoriel, l'accessibilité, les mesures de soutien à proximité et le coût pour aider à déterminer la meilleure solution.



Application : Consultez notre exemple de [comparaison des styles de logement](#) pour réfléchir aux caractéristiques importantes.

Comparaison des styles de logement

À partir de nos recherches et des conversations avec des membres de la communauté, nous avons créé un tableau des caractéristiques importantes à prendre en compte pour trouver un logement adapté à vos besoins. Nous avons rempli le tableau avec un exemple de ce à quoi il pourrait ressembler lorsque l'on réfléchit à différentes options de logement.

Nous avons également appris que les options de logement varient. Par exemple, une maison familiale pour une personne sera différente d'une maison familiale pour une autre. C'est pourquoi nous encourageons les gens à utiliser la version vierge de la page suivante pour entamer une discussion sur ce que ces différents styles de logement signifieraient pour eux.

Exemple de tableau	Styles de logement				
Caractéristiques	Propriété	Location	Maison familiale	Logement communautaire	Foyer de groupe
1. Nombre de personnes vivant ensemble dans le domicile					
2. Indépendance dans le domicile					
3. Vie privée à domicile					
4. Coût du logement					
5. Tâches ménagères et responsabilités en matière d'entretien (p. ex., cuisine, ménage, entretien des pelouses)					
6. Disponibilité des mesures de soutien (p. ex., accompagnateur(rice) professionnel(le), personnel d'entretien)					
7. Disponibilité des équipements (p. ex., équipements de conditionnement physique, jardins, salle de lessive)					

Faible : 

Moyen : 

Élevé : 

Styles de logement

Propriété : Être propriétaire d'un logement à titre individuel ou dans le cadre d'un partenariat.

Location : Louer un logement auprès d'un propriétaire, d'une famille ou d'une entreprise.

Maison familiale : Vivre dans une maison appartenant à des membres de la famille ou louée par ceux-ci.

Logement communautaire : Vivre dans un logement locatif subventionné.

Foyer de groupe : Vivre dans un foyer qui emploie un personnel de soutien.

→ Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Caractéristiques

1. **Nombre de personnes vivant ensemble dans le foyer :** Lorsqu'une personne est propriétaire, elle peut généralement choisir le nombre de personnes qui vivront dans le logement. Dans les autres types de logement, il y a souvent plus de personnes dans le même espace de vie.
2. **Indépendance à domicile :** Les foyers de groupe sont généralement ceux qui offrent le moins d'indépendance à la personne en raison des règles plus strictes qui y sont imposées et du personnel qui y travaille.
3. **Vie privée à domicile :** Être propriétaire offre souvent le plus d'intimité parce que cela permet à la personne de mieux contrôler le nombre d'interactions sociales à domicile. L'intimité diminue avec l'augmentation du nombre de personnes dans la maison, comme dans le cas d'une location avec un(e) colocataire ou d'une maison familiale.
4. **Coût du logement :** Le coût du logement pour la personne est souvent moins élevé dans une maison familiale ou un logement communautaire, car les frais de logement sont répartis entre un plus grand nombre de personnes ou subventionnés par le gouvernement.
5. **Responsabilités en matière d'entretien :** Lorsqu'une personne est propriétaire ou locataire d'un logement, elle doit souvent faire plus de tâches ménagères et d'entretien elle-même, y compris le ménage, la tonte de la pelouse ou la réparation de la plomberie. Parfois, ces tâches peuvent être effectuées par des professionnel(le)s rémunéré(e)s.
6. **Disponibilité des mesures de soutien :** Si la disponibilité des mesures de soutien peut varier dans tous les types de logement, celles-ci sont généralement plus accessibles dans les foyers de groupe dotés de personnel ou dans les logements communautaires, où des accompagnateur(rice)s professionnel(le)s effectuent des visites de contrôle. N'oubliez pas non plus les aidant(e)s naturel(le)s dans une maison familiale.
7. **Disponibilité des équipements :** Les équipements tels que les salles de divertissement, les appareils de conditionnement physique ou les espaces extérieurs peuvent varier selon les styles de logement. Toutefois, dans les logements communautaires ou de groupe, les équipements peuvent être partagés avec toutes les personnes qui y vivent et leur entretien peut être moins coûteux.

Comparaison des styles de logement

- 1. Écrivez les caractéristiques qui sont importantes. Les sept caractéristiques de l'exemple sont incluses, mais de l'espace est mis à votre disposition pour en ajouter d'autres.
- 2. Indiquez les types de logement disponibles. Par exemple, la propriété, la location, la maison familiale, le logement communautaire ou le foyer de groupe.

N'hésitez pas à préciser davantage le style de logement.

- 3. Notez ou décrivez dans quelle mesure chaque style de logement correspond à vos besoins et à vos priorités.

Version vierge	Styles de logement (p. ex., location, maison familiale)		
Caractéristiques			
1. Nombre de personnes vivant ensemble dans le domicile			
2. Indépendance dans le domicile			
3. Vie privée à domicile			
4. Coût du logement			
5. Tâches ménagères et responsabilités en matière d'entretien (p. ex., cuisine, ménage, entretien des pelouses)			
6. Disponibilité des mesures de soutien (p. ex., accompagnateur(rice) professionnel(le), personnel d'entretien)			
7. Disponibilité des équipements (p. ex., équipements de conditionnement physique, jardins, salle de lessive)			
Autre			
Autre			

Réfléchir aux options de cohabitation



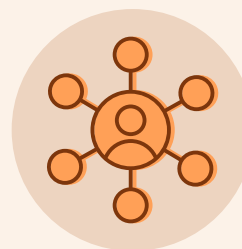
Découverte : On nous a mentionné que la cohabitation pouvait signifier partager un logement avec des colocataires, des membres de la famille ou des ami(e)s, ou encore habiter dans un foyer de groupe. Lorsque l'on vit avec des frères, sœurs ou autres membres adultes de la famille, il est essentiel d'instaurer un respect mutuel, des limites claires et un partage des responsabilités.



Conseil : Organisez des rencontres informelles pour que les colocataires potentiel(le)s puissent faire connaissance avant d'emménager ensemble. Ces rencontres donnent l'occasion à ces personnes de déterminer ce qui leur convient le mieux.



Exemple : Lorsque nous avons parlé à des étudiant(e)s neurodivergent(e)s de leur quête d'un logement, certain(e)s nous ont indiqué que les conseiller(ère)s de leur établissement postsecondaire les avaient mis(es) en contact avec différentes options de colocation. Ces conseiller(ère)s ont également pris en compte l'emplacement, la possibilité d'avoir des colocataires, les besoins en matière d'accessibilité et les services à proximité.



Envisagez d'obtenir de l'aide pour trouver un logement



Inclusion : La recherche d'un logement peut prendre du temps et s'accompagner de difficultés. Parfois, ce processus est plus facile avec l'aide d'un(e) professionnel(le), d'un(e) membre de la famille ou d'un(e) ami(e).



Conseil : Pensez à communiquer avec un(e) accompagnateur(rice) professionnel(le) en logement, un(e) coordonnateur(rice) de services ou un(e) guide du logement. Ces professionnel(le)s aident leurs client(e)s à trouver des solutions de logement adaptées à leurs besoins.



Découverte : Nous avons appris que ces professionnel(le)s travaillent souvent pour des agences communautaires, des services de logement, des services de développement, des organisations de santé mentale ou des organisations à but non lucratif axées sur le logement.



Conseil : Songez à vous faire aider par un(e) ami(e) ou membre de votre famille de confiance pour communiquer avec les propriétaires, organiser des visites et poser des questions.

Se préparer à un déménagement

La période précédant un déménagement peut susciter des sentiments contradictoires. Elle peut être passionnante, mais elle implique aussi beaucoup de logistique à mettre en place.

Cette section propose des idées qui peuvent aider une personne au cours de cette période, que ce soit pour gérer les paiements, mettre en place des routines, exercer certaines compétences ou trouver les soutiens adéquats.

THÈMES DE LA SECTION :

43 Comprendre les droits et les responsabilités

48 Gérer les paiements de logement

51 Renforcer la confiance dans les tâches quotidiennes

52 Mettre en place des systèmes de soutien à l'avance



Comprendre les droits et les responsabilités

Des informations et une communication claires peuvent inspirer la confiance, soutenir la prise de décision et contribuer à éviter les malentendus.

Nous vous proposons ici des conseils pour faciliter la compréhension des contrats de location et des droits et responsabilités des locataires.

Familiarisez-vous avec le contrat de logement



Découverte : On nous a mentionné qu'il était important que les gestionnaires immobiliers, les propriétaires et les locataires prennent le temps de se familiariser avec l'ensemble du contrat de location et s'assurent de bien comprendre celui-ci. Ce contrat est un document juridique essentiel et le fait de savoir ce qu'il contient permet à toutes les parties de comprendre les responsabilités et les rôles dès le départ.



Conseil : Communiquez avec un(e) défenseur(euse) du logement ou un service d'aide juridique pour vous aider à comprendre votre bail, vos droits en tant que locataire et les lois sur l'équité en matière de logement. Ces personnes peuvent également aider à résoudre des litiges ou à répondre à des préoccupations concernant l'accessibilité et la discrimination.



Application : Consultez nos conseils pour comprendre les contrats de location, qui expliquent de manière simple les éléments clés d'un contrat de location.

Comprendre les contrats de location

Les contrats de location peuvent être déroutants et intimidants parce qu'ils comprennent souvent un langage complexe, du jargon juridique et de petits détails qui varient en fonction de la province et du fournisseur de logements. Pour de nombreux(eus) locataires neurodivergent(e)s, cela peut créer des obstacles qui les empêchent de comprendre les attentes, de faire valoir leurs droits ou d'avoir confiance en leurs décisions.

L'utilisation d'explications claires en langage simple et le fait de prendre le temps de passer en revue les points clés peuvent grandement contribuer à instaurer la confiance, à réduire les malentendus et à favoriser des locations réussies.

Voici un exemple de la manière dont des détails courants dans la plupart des contrats de location peuvent être communiqués de façon claire et simple.



Ce que vous paierez et ce qui est inclus :

- Le loyer est généralement dû le 1er de chaque mois.
- Il peut vous être demandé de payer immédiatement le premier et le dernier mois de loyer avant d'emménager.
- Les propriétaires ne peuvent pas demander de caution supplémentaire pour des animaux domestiques ou des frais de nettoyage.
- Vous pouvez demander une attestation de paiement de loyer à tout moment.



Ce dont les propriétaires sont responsables :

- Maintenir le logement en bon état, par exemple en entretenant le système de chauffage, la plomberie et les détecteurs de fumée.
- S'assurer que les services importants tels que l'eau chaude et l'électricité fonctionnent.
- Prévenir au moins 24 heures à l'avance avant de pénétrer dans le domicile (sauf en cas d'urgence).



Ce dont vous êtes responsable :

- Payer le loyer au complet et à temps.
- Maintenir le logement propre et éviter les dommages.
- Informer le/la propriétaire en cas de panne ou de bris.
- Respecter certaines règles de base telles que les heures de silence ou les zones non-fumeurs.



Déménagement ou demande de départ :

- En général, vous devez informer le/la propriétaire à l'avance de votre intention de déménager.
- Les propriétaires ont besoin d'une raison légale pour vous demander de partir et doivent suivre une procédure formelle.
- Les propriétaires ne peuvent pas vous enfermer hors du logement ou vous couper les services publics.
- Vous avez le droit à une audience juridique si une expulsion est envisagée.

Avez-vous besoin d'aide ou avez-vous des questions ?

- Demandez à une autre personne de relire le bail pour s'assurer que tout est logique.
- Communiquez avec une clinique d'aide juridique ou une ligne d'assistance aux locataires pour obtenir des conseils gratuits.
- Visitez le site Web de la Commission de la location immobilière de votre province pour en savoir plus.

Encouragez une communication claire sur les ententes et les contrats de logement



Inclusion : Les contrats et les ententes contiennent souvent un grand nombre de termes juridiques. Faciliter la compréhension de ces documents en les proposant dans des formats accessibles, en les rédigeant dans un langage clair et en fournissant des guides visuels est bénéfique pour tous et toutes.



Conseil : Examinez les contrats de location avec un(e) accompagnateur(rice) ou un(e) coordonnateur(rice) de logement de confiance qui peut vous expliquer les termes clés et répondre à vos questions.



Conseil : Assurez-vous que le contrat de logement explique ce qui se passe si un(e) locataire rate un paiement ou met fin au bail de manière anticipée, car ces situations courantes peuvent entraîner des frais, des délais de préavis ou des démarches juridiques.



Application : Consultez nos 10 conseils pour communiquer en langage clair.

10 conseils pour communiquer en langage clair

1

Sachez qui lira ou utilisera le document

2

Séparez le contenu en petites sections avec des intertitres

3

Utilisez des mots courts et simples

4

Placez les informations les plus importantes en premier

5

N'insérez qu'une seule idée par phrase

6

N'utilisez pas différents mots pour décrire la même chose

7

Évitez les abréviations et les acronymes

8

Laissez des espaces entre les phrases et les paragraphes

9

Utilisez des images pour expliquer le contenu

10

Demandez aux personnes qui utiliseront les documents de les examiner

Gérer les paiements de logement

La gestion de l'argent peut être l'un des aspects les plus délicats de l'entretien d'un logement. C'est pourquoi il est utile de se préparer un peu avant d'emménager, afin de renforcer les compétences et habitudes pertinentes. Qu'il s'agisse de mettre en place des rappels, d'automatiser les paiements ou de discuter des répercussions des événements majeurs sur les budgets, ces stratégies renforcent la confiance et réduisent le stress.

Établissez un plan de paiement des loyers et des factures



Inclusion : Disposer d'un plan de paiement des factures avant d'assumer cette responsabilité peut préparer les gens à gérer les factures futures, à éviter les frais de retard et à assurer le fonctionnement continu des services essentiels tels que le chauffage et l'eau.



Conseil : Créez un guide visuel pour comprendre le montant, la date butoir et la méthode de chaque paiement. Par exemple, indiquez si la facture doit être payée en ligne, en personne ou par l'intermédiaire d'un prestataire de services.

- Utilisez des rappels de calendrier ou une liste de contrôle pour revoir régulièrement les paiements préprogrammés.
- Configurez des rappels de mettre à jour les adresses de facturation ou d'annuler les paiements programmés pour d'anciens services en cas de déménagement.
- Fixez des dates de fin pour les transferts d'argent préautorisés afin d'éviter les trop-perçus.

Discutez de la façon dont les événements majeurs peuvent affecter les budgets



Découverte : On nous a souligné que les événements majeurs qui peuvent survenir dans une vie, tels que le début d'un nouvel emploi, la reprise des études ou la modification des prestations, peuvent avoir une incidence sur les revenus et les coûts mensuels.



Conseil : Discutez de la manière dont les revenus, les factures et les autres mesures de soutien essentielles pourraient changer. Les exemples concrets peuvent faciliter la discussion et la rendre plus pertinente.



Application : Consultez nos amorces de discussion sur la création d'un fonds « au cas où » pour vous aider à réfléchir et à discuter de la création d'un petit fonds d'urgence.

Création d'un fonds « au cas où »

La vie est imprévisible. Parfois, des événements inattendus tels qu'un arrêt de travail, une facture d'électricité surprise ou un bris soudain à la maison peuvent être une source de stress, en particulier lorsque le budget est déjà assez serré.

C'est dans ces moments qu'un petit fonds « au cas où » peut s'avérer utile. Il n'est pas nécessaire d'économiser une somme énorme. Commencez par ce qui vous semble réalisable. Le simple fait de mettre de côté 10 \$ par semaine peut faire une réelle différence au fil du temps.

Nous comprenons qu'il n'est pas toujours facile d'épargner, en particulier en raison des obstacles financiers auxquels de nombreuses personnes sont confrontées. Il ne s'agit donc pas de faire les choses à la perfection, mais d'élaborer un plan simple et de prendre des mesures pour le mettre à exécution.

Suggestions pour amorcer une réflexion personnelle ou des conversations familiales

Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. Ces conseils peuvent aider à planifier l'avenir d'une manière qui semble réalisable.

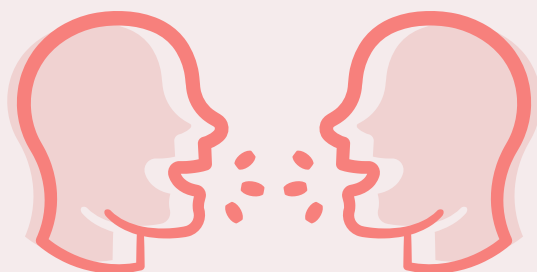
—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Qu'est-ce qui serait considéré comme un moment «au cas où» où nous pourrions utiliser le fonds?

Où conserver l'argent pour qu'il soit facile d'y accéder sans être tentant de le dépenser?

Serait-il utile de se rencontrer tous les mois ou tous les trimestres pour en parler?

Existe-t-il un moyen d'automatiser le versement, par exemple sous la forme d'un transfert récurrent?



Comment éviter de puiser dans le fonds pour d'autres raisons?

Quel montant pouvons-nous raisonnablement mettre de côté sur une base hebdomadaire ou mensuelle?

Est-ce que le versement s'effectuera chaque jour de paie ou de versement des prestations?

À quoi ce fonds pourrait-il ressembler pour moi ou pour ma famille?

Renforcer la confiance dans les tâches quotidiennes

Les tâches quotidiennes telles que la cuisine, la lessive et le ménage peuvent sembler plus faciles à gérer lorsqu'elles sont divisées en petites étapes. S'entraîner à l'avance permet de se sentir à l'aise et confiant(e), ce qui rend l'emménagement dans un nouveau logement plus facile et moins stressant. Voici des moyens pratiques de développer ces compétences et routines quotidiennes.

Exercez des compétences telles que la cuisine, le nettoyage ou la lessive avant le déménagement



Découverte : On nous a mentionné que le fait de se sentir à l'aise dans les tâches quotidiennes peut atténuer le stress lors des transitions de logement. Il peut s'agir de s'entraîner à planifier les repas, à dresser une liste d'épicerie ou à apprendre à utiliser un appareil électroménager.



Conseil : Décomposez les tâches en étapes et mettez-les en pratique dans l'espace de vie actuel.



Conseil : Essayez la technique Pomodoro pour diviser les tâches en périodes de travail et de repos. La technique implique de choisir une tâche et d'y travailler pendant une durée déterminée, par exemple 25 minutes, suivie d'une courte pause de 5 minutes. Vous pouvez utiliser un minuteur visuel ou chercher « minuteur Pomodoro » en ligne pour vous aider à garder le fil.

Discutez de la nature des activités quotidiennes dans le nouvel espace



Découverte : Nous avons appris qu'il peut être utile de discuter de ce qui pourrait être nouveau ou différent dans un nouvel environnement. Une telle discussion peut notamment porter sur des activités quotidiennes telles que la cuisine, la préparation ou la gestion des tâches ménagères.



Conseil : Si possible, visitez le nouvel espace et planifiez son aménagement pour faciliter les tâches quotidiennes. Pour la cuisine, par exemple, il faut réfléchir aux fournitures nécessaires et à l'endroit où les ranger pour faciliter le déroulement de la tâche.

Mettre en place des systèmes de soutien à l'avance

L'emménagement dans un nouveau logement implique souvent la mise en place ou l'adaptation des mesures de soutien. Nous vous proposons ici des moyens pratiques pour vous assurer que les bons services sont en place, qu'il s'agisse des soins de santé, du transport, de la préparation des repas ou de la vie quotidienne. Une bonne planification permet d'éviter les lacunes et de réduire le stress.

Dressez une liste des services de soutien qui doivent être réorientés vers le nouveau logement



Découverte : Nous avons appris que toutes les mesures de soutien ne sont pas automatiquement transférées dans le nouveau lieu d'habitation. Cela signifie que des lacunes dans les mesures de soutien peuvent se produire si ces dernières ne sont pas coordonnées à l'avance.



Conseil : Demandez aux prestataires de services actuels ce qu'il faut faire pour assurer une transition en douceur des services.



Application : Consultez notre liste à remplir, [Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement](#), pour vous aider à vous organiser et à rester en contact avec vos mesures de soutien. Vous la trouverez à la page 32.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Ajoutez des mesures de soutien pour répondre aux besoins du nouveau logement



Inclusion : Un nouveau domicile est souvent synonyme de nouvelles routines et de nouvelles mesures de soutien pour aider aux tâches quotidiennes. Cela peut être particulièrement vrai au cours des premiers mois de la transition.



Exemple : Nous avons passé beaucoup de temps avec des personnes autistes à parler des mesures de soutien requises lors de l'emménagement dans un nouveau logement pour s'assurer que les besoins de la vie quotidienne et du logement étaient comblés.



« Je ne peux plus utiliser les services de livraison de repas et je ne peux pas toujours trouver quelqu'un pour me conduire à l'épicerie. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir quelqu'un qui peut vous empêcher de passer entre les mailles du filet. »



Cette personne a également indiqué qu'un programme communautaire local axé sur l'autonomie lui avait appris à utiliser le réseau d'autobus, à organiser son domicile et à préparer des repas simples.



« Un(e) ami(e) à moi habite juste à côté et peut m'aider en cas de problèmes à régler, par exemple sous l'évier ou avec les meubles. »



Cette personne a expliqué que le fait d'avoir quelqu'un pour l'aider à effectuer les petites tâches ménagères lui a été très utile lorsqu'elle a emménagé seule pour la première fois.

Discutez avec les professionnel(le)s de la santé qui soutiennent les personnes à domicile



Inclusion : Certain(e)s professionnel(le)s de la santé et professionnel(le)s de soutien peuvent aider les personnes à aménager leur logement de manière à ce qu'il soit mieux adapté à leurs activités quotidiennes. Par exemple, les ergothérapeutes peuvent repérer les domaines dans lesquels des changements ou des outils pourraient améliorer de manière importante la vie quotidienne.



Conseil : Consultez notre carte de l'écosystème du logement (<https://nihouse.ca/fr/ecosystem/>) pour en savoir plus sur les différents rôles dans l'écosystème du logement et sur la manière dont ils peuvent soutenir les personnes neurodivergentes.



Conseil : Demandez aux prestataires de soins de santé ou aux services de santé locaux de vous aiguiller vers ces spécialistes.

Entrez en contact avec la communauté locale avant le déménagement



Découverte : On nous a mentionné que le sentiment d'appartenance à une communauté joue un rôle important dans le degré de satisfaction que les gens éprouvent à l'égard de leur logement. Le fait de pouvoir reconnaître des lieux et des visages familiers peut rendre le nouvel environnement plus confortable.



Conseil : Organisez des rencontres avec des prestataires de services locaux, visitez le quartier, ou assistez à des événements locaux.



Conseil : Cherchez quelqu'un qui pourra faire visiter le quartier aux gens et les guider vers des endroits tels que les cliniques médicales, les bibliothèques, les épiceries ou les centres de conditionnement physique.



Application : Consultez notre modèle de toile de relations pour réfléchir aux personnes et aux lieux qui font partie de la vie quotidienne et des expériences en matière de logement.

Toile de relations

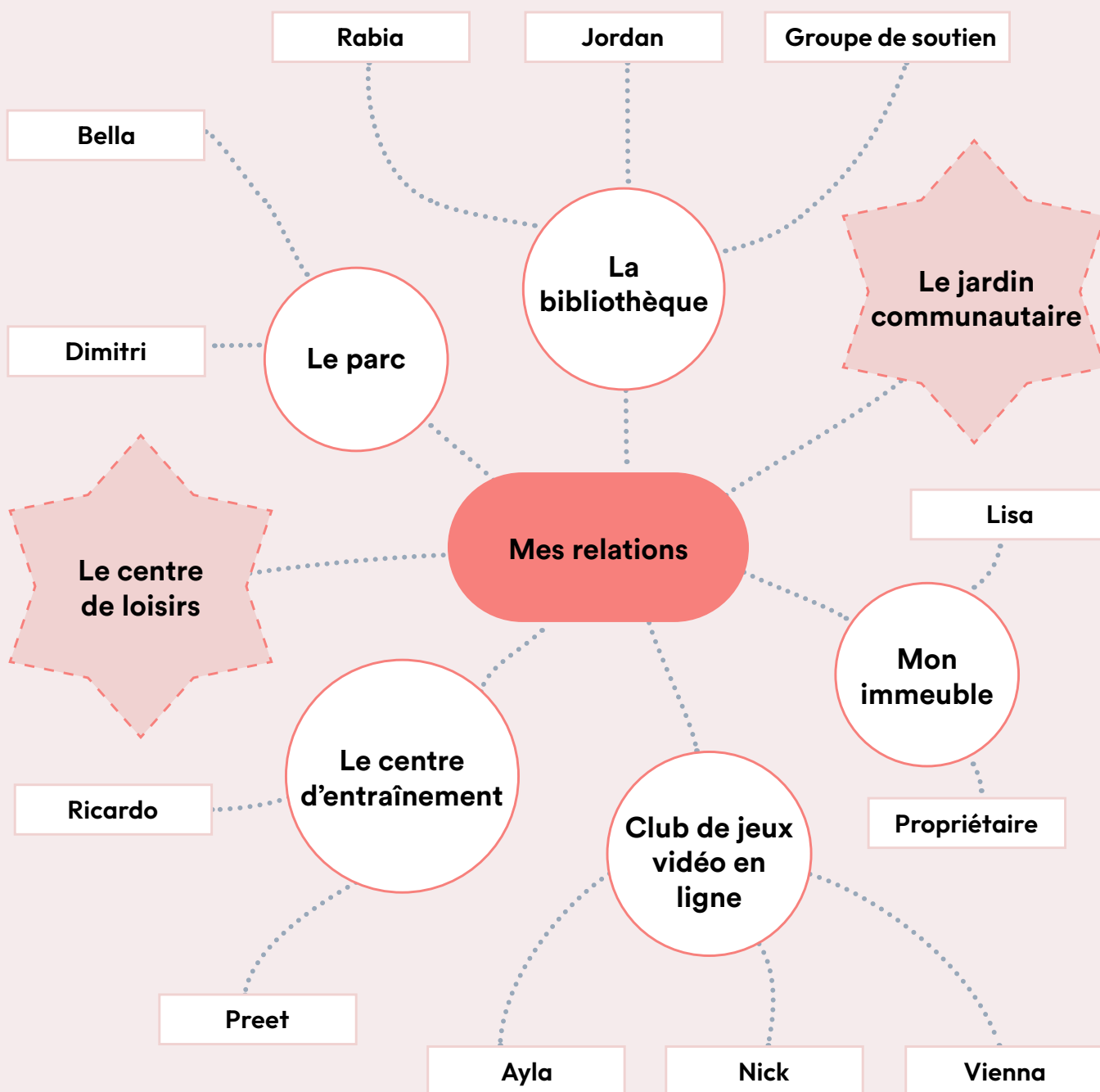
Réfléchir aux personnes et aux lieux qui vous permettent de vous sentir en lien avec votre communauté peut s'avérer utile dans votre logement actuel ou dans votre nouveau domicile. C'est pourquoi nous avons créé cet outil qui vous permet de cartographier et d'explorer vos relations actuelles, en plus de vous donner aussi la possibilité d'ajouter des relations futures.

Nous avons commencé par tracer des cercles qui représentent les lieux avec lesquels nous ressentions un lien. Ensuite, nous avons utilisé des lignes et des boîtes pour relier ces lieux aux personnes avec lesquelles nous y sommes en lien. Nous avons utilisé des étoiles pour représenter les lieux de notre communauté que nous n'avons pas encore explorés. Ce sont donc des occasions de nouer de nouvelles relations.

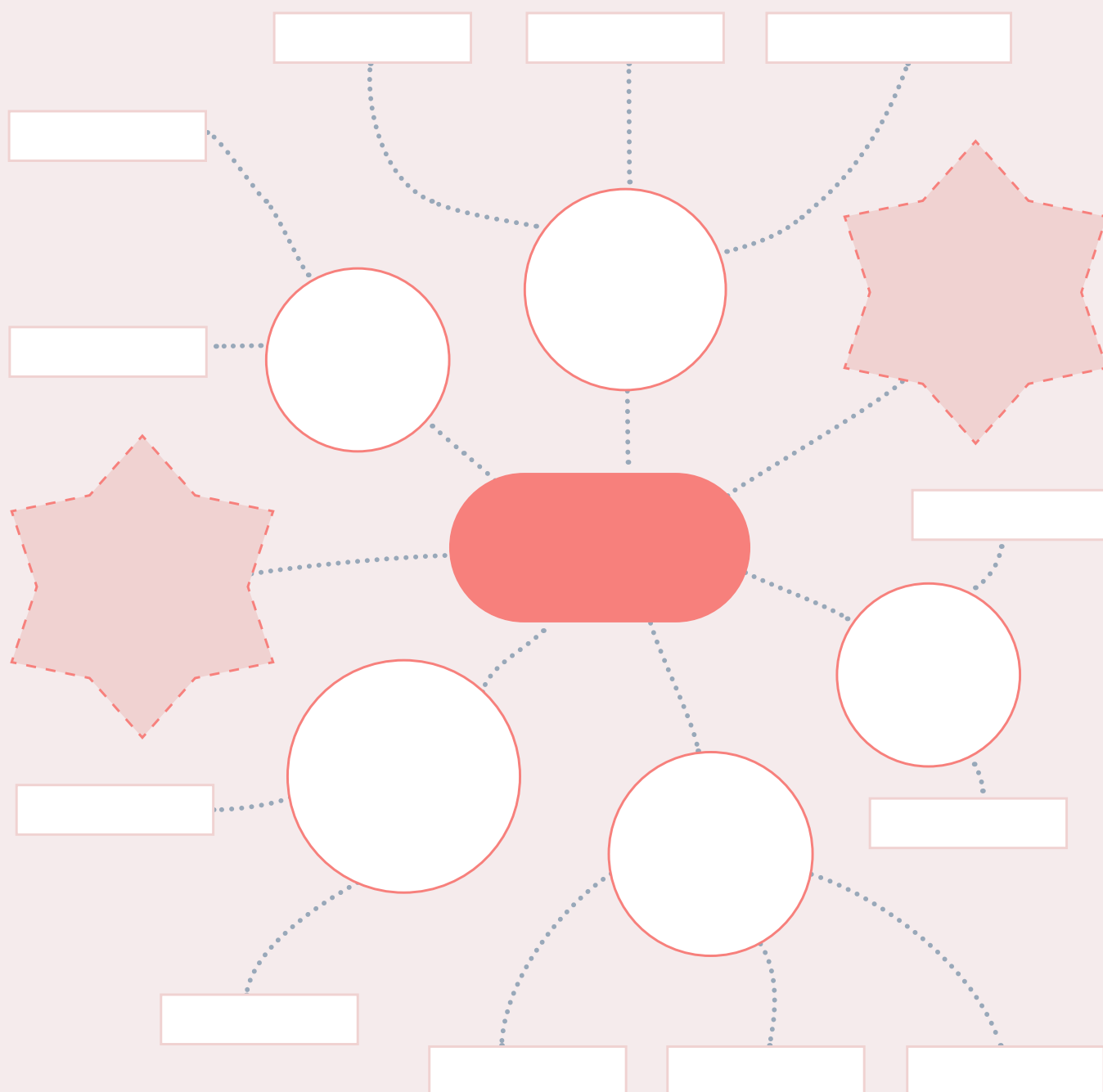
Nous avons inclus un exemple d'une toile de relations complétée, ainsi qu'un modèle vierge.

Vous n'avez pas à utiliser des cercles, des boîtes ou des étoiles pour créer votre propre toile de relations. Utilisez les symboles, les formes et les dessins de votre choix pour représenter les lieux et les personnes avec lesquels vous êtes en lien.

—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.



Version vierge



Bien vivre chez soi

Une fois les boîtes défaites, l'accent est mis sur ce qui permet de rendre le domicile confortable et d'assurer son bon fonctionnement au quotidien.

Cette section comprend des idées pour s'entendre avec les colocataires, s'occuper des tâches ménagères, partager l'espace et favoriser le bien-être.

THÈMES DE LA SECTION :

59 Établir et entretenir des relations positives

71 Réalisation des tâches ménagères

80 Partager des espaces de vie

86 Rester en bonne santé mentale, émotionnelle et physique



Établir et entretenir des relations positives

Se sentir bien chez soi implique d'avoir des relations positives avec les autres personnes à l'intérieur et à l'extérieur du domicile. Dans les relations, une communication claire, des limites saines et un sentiment de connexion font une grande différence.

Nous proposons ici des moyens de renforcer les relations avec les colocataires, le personnel de soutien, les voisins, les membres de la communauté et bien d'autres.

Parlez ouvertement des besoins et des préférences des colocataires



Découverte : On nous a souligné que le fait de discuter avec les colocataires de leurs besoins en matière d'accessibilité, de leurs préférences sensorielles, de leurs routines et de leurs facteurs de stress peut aider tout le monde à vivre ensemble plus facilement.



Conseil : Trouvez le bon moment, le bon endroit et les bons outils pour mener ces discussions. Poser des questions ouvertes peut aider à amorcer une conversation. L'objectif est d'établir un canal de communication bidirectionnel et permanent.



Application : Consultez notre outil de réflexion [Pour apprendre à me connaître](#) pour susciter des conversations ouvertes et aider les colocataires à comprendre mutuellement leurs besoins et leurs préférences.

Pour apprendre à me connaître

Utilisez cette page pour réfléchir et partager ce qui vous permet de vous sentir à l'aise et soutenu(e) dans votre domicile.

Ce modèle peut être utilisé par une personne pour une séance d'autoréflexion, par elle-même ou en compagnie d'un(e) accompagnateur(ice) professionnel(le), d'un membre de la famille ou d'un(e) ami(e). Il peut également être utilisé par deux personnes qui envisagent de vivre en colocation pour en savoir plus l'une sur l'autre.

Après avoir répondu aux questions ci-dessous, demandez-vous s'il existe des solutions ou des compromis qui pourraient vous aider à vous sentir mieux dans votre domicile en ce moment.

Ce qui me soutient à la maison :

Énumérez ici les choses qui vous font vous sentir calme et en sécurité, et qui vous apportent du bonheur.

Exemple : Pas de bruit après 20 h, une salle de bain propre, pas d'odeurs, passer du temps ensemble

Ce qui ne fonctionne pas pour moi :

Énumérez ici les choses qui font qu'il est difficile pour vous de vous sentir bien chez vous.

Exemple : Visites inattendues, bruits forts, pièces en désordre, absence d'espace privé

Ce qui est impératif et non négociable :

Énumérez ici les choses que vous devez absolument avoir, que vous ne pouvez pas tolérer ou sur lesquelles vous ne pouvez pas faire de compromis.

Exemple : Besoin de mon chat, non-fumeur, aucun party

Toute autre chose que j'aimerais que l'on sache sur moi :

Fixez des règles concernant la présence de visiteur(euse)s afin d'assurer le confort de tout le monde



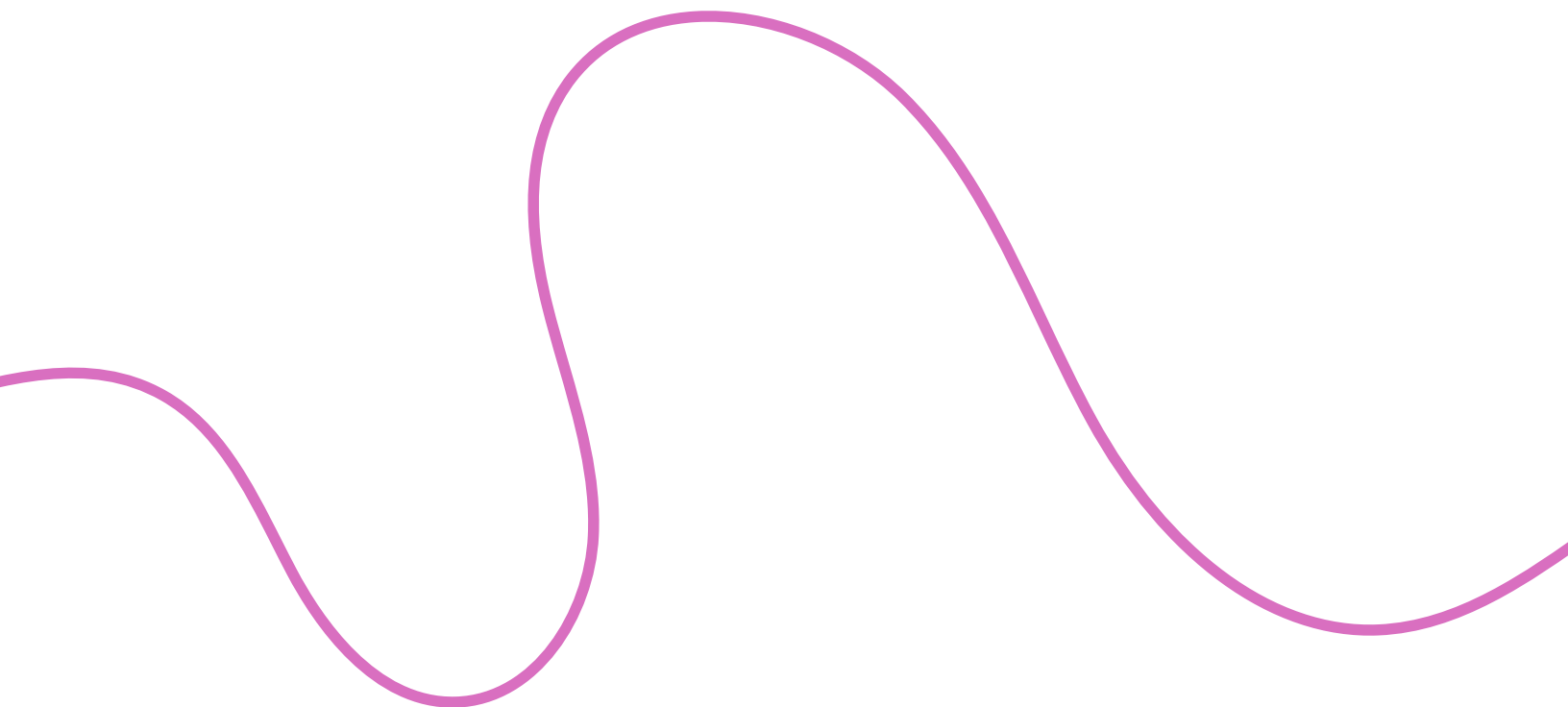
Découverte : On nous a mentionné que les colocataires se sentent plus à l'aise et plus détendu(e)s à domicile lorsqu'il existe des règles claires sur des sujets tels que les heures de silence, l'utilisation des espaces communs et les visites.



Conseil : Définissez les plages horaires pendant lesquelles les visites sont autorisées, les pièces dans lesquelles les visiteur(euse)s sont autorisé(e)s, et les endroits qui sont interdits aux visiteur(euse)s. Cela pourra rendre les visites plus prévisibles.



Application : Consultez notre exemple de [formulaire d'entente entre colocataires](#), qui peut aider à définir des attentes claires concernant les tâches ménagères, les visites et les heures de silence. Il est facile à utiliser tout en laissant de l'espace pour inscrire des détails importants que les formulaires de base ne prennent pas toujours en compte.



Exemple de formulaire d'entente entre colocataires

Certaines ententes entre colocataires prennent la forme de listes d'éléments à cocher, ce qui peut être utile pour des raisons de clarté et de simplicité, en particulier pour les personnes qui préfèrent les communications courtes et directes. Mais cocher des cases peut négliger des détails importants. À l'autre extrême, certains formulaires sont truffés de termes juridiques ou de longues explications difficiles à suivre.

Ce modèle d'entente vise à trouver un équilibre entre clarté et détails. Il utilise un langage clair, des cases à cocher et de courtes amorces écrites pour aider chaque personne impliquée à comprendre ce qu'elle accepte dans le cadre de l'entente.

N'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'un exemple. Utilisez-le comme point de départ et adaptez-le à vos conditions de vie, à vos besoins et à vos préférences en matière de communication.

Page 1 de 4

Formulaire d'entente entre colocataires

La présente entente est conclue entre :

Colocataire 1 :

Colocataire 2 :

Adresse :

Chambres à coucher :

Les colocataires décideront ensemble qui utilisera quelle chambre. Cette allocation peut être revue chaque année, ou en cas de changement dans les besoins ou les préférences.

Le/la colocataire 1 prendra la chambre suivante :

Le/la colocataire 2 prendra la chambre suivante :

Ménage et partage des tâches :

Au cours de la première semaine, les colocataires élaboreront un plan de ménage simple (sous la forme d'une liste, d'un calendrier ou d'un tableau) qui leur semble équitable.

Chaque colocataire est responsable de s'assurer que : (Sélectionnez toutes les réponses applicables.)

- ☐ Sa chambre est propre et bien rangée
- ☐ La cuisine commune est propre et bien rangée
- ☐ La salle de bain commune est propre et bien rangée
- ☐ Le salon commun est propre et bien rangé
- ☐ Autre :

Les tâches courantes sont les suivantes : (Sélectionnez toutes les réponses applicables.)

- ☐ Sortir les ordures, les déchets organiques et le recyclage.
- ☐ Faire la vaisselle ou démarrer le lave-vaisselle.
- ☐ Nettoyer les surfaces de la cuisine.
- ☐ Nettoyer les surfaces du salon.
- ☐ Passer l'aspirateur ou le balai dans les espaces communs.
- ☐ Nettoyer régulièrement la salle de bains.
- ☐ Autre :

Si une personne ne peut pas accomplir une tâche (en raison d'une maladie, du stress ou pour d'autres raisons), elle en informera les autres colocataires et collaborera avec eux/elles pour adapter le plan.

Les colocataires partageront le coût des produits d'entretien de base.

Il est possible de faire appel à un tiers pour faire le ménage si cela est convenu à l'avance et que la personne qui engage ce tiers prend en charge les frais qui s'y rattachent.

Visites et rassemblements :

Les visiteur(euse)s sont les bienvenu(e)s avec l'accord de l'ensemble des colocataires. Si un(e) colocataire devient mal à l'aise, celui-ci/celle-ci peut retirer son accord.

Les visiteur(euse)s seul(e)s peuvent séjourner jusqu'à nuits consécutives et pas plus de nuits par semaine.

Les grands rassemblements doivent être discutés au moins jours à l'avance. Tous les autres règlements de la maison s'appliquent.

Le personnel de soutien (comme les préposé(e)s aux soins personnels, les travailleur(euse)s sociaux(ales) ou les thérapeutes) peut faire une visite avec préavis lorsqu'il est là pour aider un(e) colocataire.

Les colocataires acceptent de discuter ouvertement de la situation si certaines visites commencent à les fatiguer ou à les perturber.

Heures de silence :

Les heures de silence favorisent le repos et la routine.

En semaine : de à

Les fins de semaine : de à

Pendant cette période, dans les pièces communes, les activités suivantes doivent être évitées :
(Sélectionnez toutes les réponses applicables.)

- ☐ Musique forte
- ☐ Télévision
- ☐ Aspirateur
- ☐ Conversations de groupe
- ☐ Appels téléphoniques
- ☐ Autre :

Les colocataires peuvent ajuster ensemble les heures de silence si les horaires ou les besoins changent.

Sécurité :

Les portes doivent rester verrouillées en tout temps. Les fenêtres peuvent rester ouvertes lorsqu'il y a quelqu'un à la maison, mais doivent être fermées lorsque le logement est vide.

Consommation de drogues :

Colocataires : (Sélectionnez toutes les réponses applicables.)

- ☐ Vous ne vous sentez pas à l'aise avec le fait que d'autres personnes apportent des drogues récréatives dans le domicile.
- ☐ Vous acceptez que d'autres colocataires apportent et consomment les substances suivantes dans le domicile :
 - ☐ Alcool
 - ☐ Cannabis
 - ☐ Tabac
 - ☐ Cigarettes électroniques ou produits de vapotage

Les visiteur(euse)s doivent recevoir un accord préalable chaque fois qu'ils/elles souhaitent amener des drogues récréatives.

Si des drogues sont autorisées, celles-ci doivent être rangées en toute sécurité et en dehors des espaces communs. Les drogues ne seront utilisées que dans le respect du confort et de la sécurité des autres.

Toute préoccupation concernant l'utilisation de drogues sera discutée avec respect et des ajustements seront effectués si nécessaire.

Animaux de compagnie :

- ☐ Interdits
- ☐ Autorisés avec l'accord de tou(te)s les colocataires et dans le respect des conditions du bail.

Le/la propriétaire d'un animal en assume l'entière responsabilité et s'engage à ne pas le laisser entrer dans les espaces privés des autres colocataires.

Stationnement :

Nombre de places de stationnement prévues par le bail :

La personne qui utilise une place doit prendre en charge les coûts associés.

Chaque colocataire est responsable d'obtenir un stationnement pour ses visiteur(euse)s si ceux-ci/celles-ci restent à coucher.

Biens personnels et biens communs :

Les colocataires s'engagent à ne pas utiliser les objets personnels des autres (nourriture, produits d'hygiène, appareils électroniques) sans permission. Les objets dans les espaces communs, comme les meubles et les électroménagers, sont destinés à l'usage de tou(te)s.

Exceptions concernant des objets se trouvant dans des espaces communs :

Exceptions concernant des objets personnels :

Déménagement ou résiliation de l'entente :

Si quelqu'un souhaite déménager, il/elle en informera d'abord ses colocataires et les aidera à trouver un(e) remplaçant(e) si nécessaire.

Si un(e) colocataire a de la difficulté à respecter cette entente, la première chose à faire est d'en parler ensemble. Chaque colocataire accepte d'aborder les problèmes avec curiosité et respect, et de travailler à une solution qui tient compte des besoins de chaque personne.

Si quelque chose de grave se produit, ou si les efforts répétés pour régler le problème n'aboutissent pas à une solution, le problème pourra être soumis au propriétaire ou à une autre tierce partie de confiance afin de déterminer les prochaines étapes à suivre.

Signatures :

Nom du témoin : Signature : Date :

Signature du/de la colocataire 1 : Signature : Date :

Signature du/de la colocataire 2 : Signature : Date :

Révisez régulièrement l'entente entre colocataires



Découverte : Nous avons appris que le fait de revoir régulièrement l'entente entre colocataires aide tout le monde à rester sur la même longueur d'onde et à s'exprimer si des modifications sont nécessaires.



Inclusion : La fréquence des révisions dépend des préférences de chacun(e). Elles peuvent être effectuées une fois par mois, une fois par an ou lorsque quelqu'un emménage.



Conseil : Amorcez une discussion détendue sur ce qui fonctionne et sur ce qui pourrait être amélioré. Choisissez un environnement confortable, comme s'asseoir sur la galerie ou prendre un café ensemble. Le fait de rester informel peut aider les gens à se sentir à l'aise et à parler ouvertement.



Application : Consultez notre Trousse de bienvenue pour les nouveaux(elles) locataires. Il s'agit d'une manière conviviale de partager l'entente entre les locataires, de recueillir les préférences de communication et d'aider les gens à se sentir accueillis et soutenus dès le début.

Trousse de bienvenue pour les nouveaux(elles) locataires

De nombreux propriétaires ou fournisseurs de logements offrent à leurs locataires une trousse de bienvenue afin de les orienter dans leur nouveau logement et d'établir une relation positive. C'est également un excellent moyen de communiquer de nombreuses informations dont ils/elles ont besoin d'une manière facile à comprendre.

En s'inspirant de certaines idées de trousse de bienvenue, voici quelques éléments que vous pourriez inclure.

Lettre de bienvenue : Une note amicale pour dire « Bienvenue ! » et partager quelques informations sur l'espace.

Processus de communication claire : Des instructions simples sur la manière de demander de l'aide ou de signaler des problèmes.

Carte de préférences personnelles de communication : Une simple carte qui permet aux locataires de faire part de leurs préférences quant à la manière dont le propriétaire peut communiquer avec eux/elles.



Inclusion : Cette carte peut améliorer le confort et établir des limites tout en réduisant l'anxiété ou le stress liés aux interactions entre le propriétaire et les locataires.

Contacts et procédures d'urgence : Indiquez les coordonnées des personnes à contacter en cas d'incendie, d'intervention policière ou de réparations, ainsi que le moment où celles-ci peuvent être jointes.

Fiches pratiques : Des guides simples contenant des instructions claires et visuelles sur des sujets tels que l'utilisation d'appareils électroménagers en toute sécurité ou la configuration de codes d'accès pour les alarmes et les portes de garage.



Inclusion : Ces fiches présentent des actions et des informations claires, ce qui favorise la sécurité et la confiance.

→ Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Guide sensoriel : Offrez un guide de conseils pour gérer l'éclairage, le bruit, la température et la ventilation dans la maison.



Inclusion : Ce guide offre la flexibilité et les options nécessaires pour favoriser le confort et les préférences des différentes personnes.

Carte de la communauté : Offrez une carte mettant en évidence les endroits clés tels que les épiceries, les parcs et les transports en commun.

Carte-cadeau : Pensez à offrir une petite carte-cadeau dans un restaurant ou un café local pour inviter les nouveaux(elles) locataires à explorer le quartier.



Inclusion : Ces ressources favorisent l'implication et le développement de liens au sein de la communauté.

Calendrier ou agenda hebdomadaire : Marquez les dates clés comme les échéances de loyer, le ramassage des ordures et les événements communautaires.



Inclusion : Ces informations aident les gens à établir des horaires et des routines.

→ Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Copie du contrat de location : surlignez les éléments importants tels que le montant du loyer, les dates de paiement, la durée du bail et les conditions pour renouveler le bail ou mettre fin à celui-ci.

Règlements de la maison et politiques en matière de visites : Fournissez une liste claire des règlements de la maison et des consignes pour les visites, le tout afin d'établir des attentes claires.



Inclusion : Ce document peut servir de point de départ à des conversations sur les règlements et attentes tacites afin d'éviter des conflits potentiels.

Petite trousse de produits essentiels : Du papier hygiénique, des essuie-tout, des produits de nettoyage et quelques boissons et collations pour commencer le tout du bon pied.



Inclusion : Une telle trousse permet de faciliter le processus d'emménagement en veillant à ce que les personnes disposent des éléments essentiels.

Encouragez les gens à se faire accompagner d'une personne de confiance lors d'événements communautaires



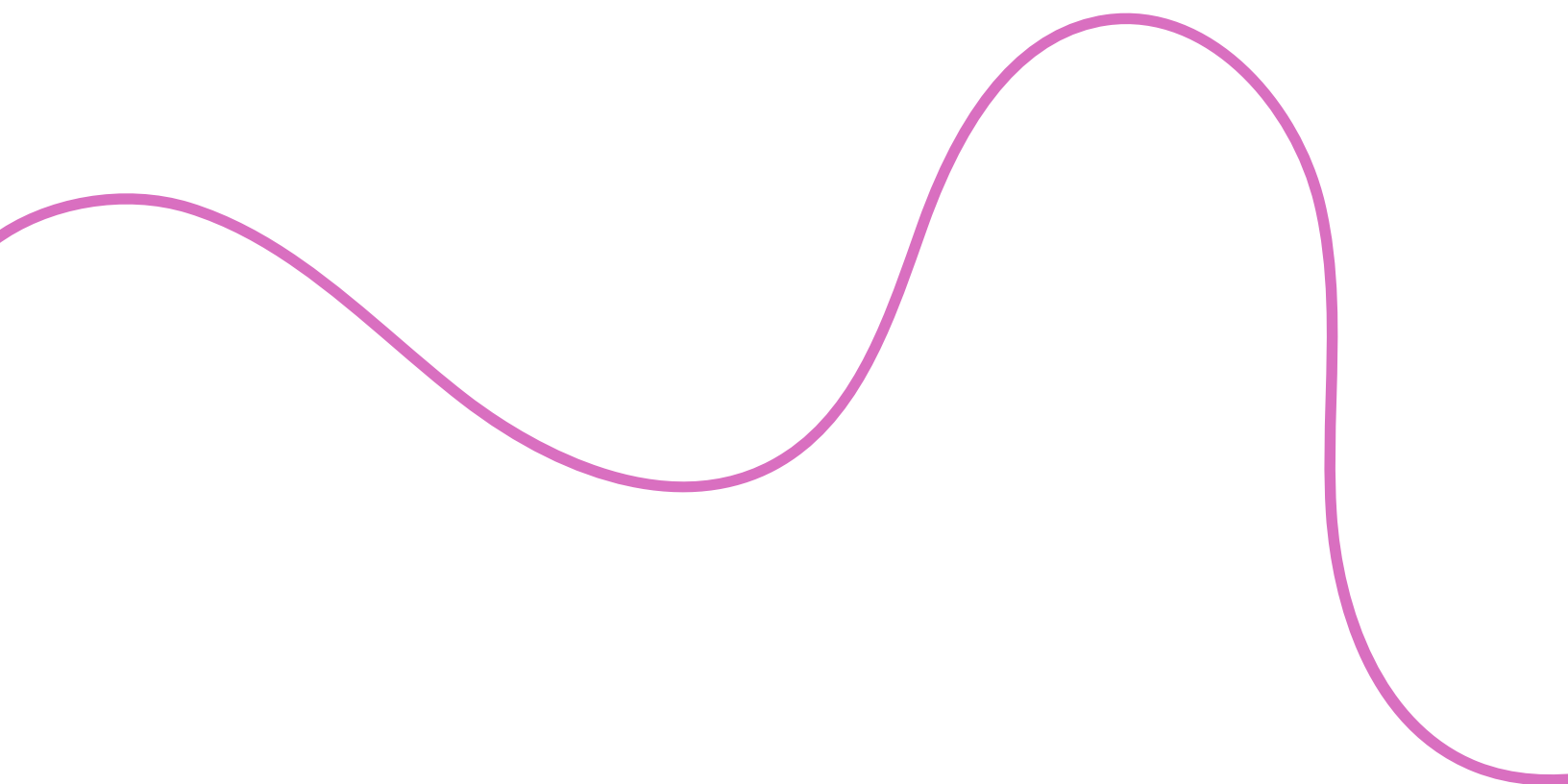
Découverte : On nous a mentionné que le fait de participer à des événements avec un(e) ami(e), un membre de sa famille ou un(e) accompagnateur(rice) permettait aux gens de se sentir plus à l'aise dans les situations sociales.



Inclusion : Faire savoir aux personnes qu'elles peuvent amener quelqu'un avec elles à des événements communautaires tels qu'un barbecue sur le toit, une soirée de jeux ou un projet de jardinage peut atténuer le stress social et favoriser l'inclusion.



Conseil : Essayez d'ajouter une phrase aux invitations aux événements pour préciser que les personnes invitées sont encouragées à venir à l'événement accompagnées.



Réalisation des tâches ménagères

Les tâches ménagères et l'entretien font partie intégrante de la vie quotidienne. Les personnes avec lesquelles nous avons discuté avaient des idées très différentes pour accomplir les tâches ménagères. Voici quelques moyens pratiques de rendre ces tâches plus faciles et plus gérables.

Accomplissez plus de choses en travaillant ensemble ou en parallèle



Inclusion : Le « doublage corporel » consiste à effectuer des tâches en parallèle avec quelqu'un d'autre qui effectue d'autres tâches. Cela peut accroître la motivation et faciliter le début du travail et le maintien de l'implication. Cette technique peut être utile pour les personnes qui vivent seules et qui ont besoin d'une motivation extérieure pour accomplir des tâches ménagères.



Conseil : Essayez de vous jumeler en personne ou virtuellement pendant que vous faites des tâches ménagères. Il peut s'agir d'un(e) colocataire en train de ranger son propre espace, d'un(e) ami(e) en appel vidéo ou même d'une simple conversation téléphonique en pliant le linge.



Exemple : Nous avons parlé du doublage corporel avec une personne qui l'a utilisé comme stratégie avec un membre autiste de sa famille.

Cette personne a déclaré : « Nous pratiquons le doublage corporel tout le temps. Parfois, lorsqu'[il/elle] rédigeait des travaux scolaires, [il/elle] m'appelait pendant que je préparais le souper ou que je faisais autres choses dans la maison. »

Et le doublage corporel n'impliquait pas nécessairement la personne à qui nous avons parlé. Cette dernière nous a expliqué que la personne autiste travaillait également en parallèle avec son/sa colocataire, les deux colocataires en question partageant une « relation symbiotique qui fonctionne très bien pour eux/elles, d'une manière très intéressante ».



Application : Consultez notre [Guide sur le doublage corporel](#) pour découvrir comment cette stratégie peut offrir une structure pour aider les personnes à commencer et à terminer des tâches ménagères.

Guide sur le doublage corporel

Le doublage corporel est une stratégie dans laquelle deux personnes travaillent côte-à-côte sur leur propre tâche, en personne ou virtuellement, pour aider à accroître la concentration, la motivation et le suivi.

De nombreuses personnes, en particulier celles qui avaient des expériences neurodivergentes, nous ont dit que cette approche peut être utile parce qu'elle ajoute une structure, assure doucement le maintien de l'élan, réduit les distractions et rend les tâches plus faciles à gérer.

Bien entendu, les besoins et les préférences de chacun(e) sont différents. Le doublage corporel peut être efficace pour certaines tâches, lors de certains jours ou avec certaines personnes, mais sans l'être en permanence. C'est une stratégie à essayer et à adapter.

Comment cette stratégie peut-elle aider ?

- En fournissant une structure** ► Une heure fixe et un espace commun peuvent faire en sorte qu'il est plus facile de commencer une tâche et de rester concentré(e) sur celle-ci.
- En encourageant le suivi** ► Le fait d'avoir quelqu'un à proximité peut renforcer l'implication dans la tâche, non pas en raison de la pression, mais en raison de la présence d'autrui.
- En réduisant les distractions** ► Il est souvent plus facile de rester concentré(e) lorsque l'on est accompagné(e) d'une autre personne qui travaille également.
- En diminuant le sentiment d'impuissance** ► Partager un espace, même silencieusement, peut rendre les tâches solitaires moins intimidantes.
- En stimulant la motivation** ► Pour certaines personnes, le fait de s'occuper d'une autre personne les aide à s'occuper d'elles-mêmes, en particulier lorsque cela se fait dans un climat de soutien, dénué de pression.

—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Conseils pour bien commencer

- Choisissez la bonne personne** ➤ Choisissez quelqu'un qui comprend ce qu'implique le doublage corporel et qui peut travailler calmement.
- Clarifiez votre tâche** ➤ Définissez ce sur quoi vous devez travailler et, si possible, divisez à l'avance la tâche en petites étapes.
- Fixez des heures de début et de fin claires** ➤ Faites en sorte que la tâche soit gérable et prévoyez des pauses pour vous ressourcer.
- Choisissez le bon environnement** ➤ Essayez de choisir un espace qui favorise la concentration et où tout ce qui est nécessaire à la tâche est à portée de main.
- Communiquez vos attentes** ➤ Indiquez à votre partenaire vos tâches, le délai imparti et les moyens qui pourraient vous aider à accomplir votre travail.
- Réfléchissez et ajustez** ➤ Après la séance, réfléchissez à ce qui a bien fonctionné et à ce qu'il conviendra d'améliorer la prochaine fois.

Appuyez-vous sur vos points forts pour effectuer les tâches ménagères



Inclusion : Lorsque vous vivez seul(e), commencez par effectuer les tâches ménagères qui vous semblent les plus faciles ou les plus agréables afin de générer un élan propulseur. Utilisez des routines, des appareils ou des stratégies de soutien comme le doublage corporel ou la technique Pomodoro pour vous aider à surmonter les difficultés.



Conseil : Utilisez des outils tels que des aspirateurs robots, des mijoteuses ou des lave-vaisselle pour raccourcir la liste des choses à faire. Si votre budget vous le permet, ces appareils peuvent vous faire gagner du temps et de l'énergie.



Inclusion : Dans le cadre d'une cohabitation, les tâches ménagères n'ont pas toujours à être réparties équitablement. Certaines personnes préfèrent s'en tenir à des tâches qu'elles maîtrisent bien ou qu'elles n'ont pas peur d'accomplir. Cela n'est pas un problème, à condition que la charge de travail globale soit équitable et que les tâches les moins intéressantes soient réparties équitablement ou en alternance.



Conseil : Discutez des responsabilités que chaque personne aimerait assumer au lieu de les attribuer au hasard.



Exemple : Nous avons discuté avec plusieurs personnes neurodivergentes de la manière dont elles répartissent les tâches avec leurs colocataires. Une méthode efficace a consisté à déterminer qui avait le temps et l'énergie nécessaires pour certaines tâches.

En parlant de la préparation des repas et des finances, une personne a déclaré : « Il m'est très difficile de faire le ménage et de m'occuper de certaines tâches alors que je travaille à plein temps ». Et comme le/la colocataire de cette personne a plus de temps libre, « (il/elle) s'occupe de ce tout ce qui touche à la nourriture, et moi de tout ce qui touche à l'argent. C'est l'arrangement que nous avons actuellement ».

Il est important de noter que la personne a mentionné que cet arrangement pourrait changer, mais que pour l'instant, il répond aux besoins des personnes en question sans leur donner l'impression d'être désavantagées ou surmenées.



Créez des listes de tâches pour organiser les responsabilités en matière de tâches ménagères



Découverte : Nous avons appris que les tâches ménagères peuvent sembler interminables. Les listes sont un moyen d'organiser les responsabilités et de se rappeler le moment où les tâches doivent être accomplies.



Conseil : Divisez les tâches en petites étapes et essayez de les répartir sur l'ensemble de la semaine. Un plan écrit, une application ou un rappel peuvent aider à éviter que les choses ne s'accumulent.



Conseil : Essayez de dresser une liste de tâches pour les colocataires et une autre pour les gestionnaires de la propriété. Par exemple :

Colocataires :

- Laver la vaisselle
- Faire la lessive
- Passer l'aspirateur

Gestionnaires de la propriété:

- Nettoyer les conduits d'aération
- Entretenir les gouttières
- Lutter contre les parasites



Conseil : Inscrivez sur des listes les tâches qui sont facilement oubliées ou qui sont plus difficiles à suivre.

Utilisez des outils de planification pour organiser qui fait quoi et quand.



Découverte : Nous avons appris qu'il est facile d'oublier certaines tâches ménagères, telles que la vérification des détecteurs de fumée ou le nettoyage du four. Ces tâches ne doivent pas être effectuées tous les jours, mais elles demeurent importantes pour la sécurité et l'entretien du domicile. Un simple calendrier ou un rappel peut aider à les garder à l'esprit.



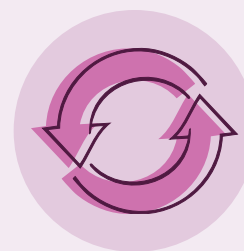
Conseil : Munissez-vous d'un calendrier mural ou d'un tableau blanc pour noter et visualiser qui est responsable de chaque tâche ménagère et le moment auquel ces tâches doivent être effectuées.



Conseil : Demandez à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille de programmer des rappels dans leur agenda pour prendre de vos nouvelles ou vous donner un petit rappel des tâches à faire.



Exemple : Lors de l'une de nos entrevues de recherche, une personne autiste nous a expliqué combien elle aimait avoir une autre personne dans le logement avec laquelle elle pouvait alterner les tâches. Les deux colocataires faisaient le ménage et la cuisine à tour de rôle, en s'échangeant les tâches tous les jours. La personne autiste estimait que la présence d'une autre personne rendait les choses « bien meilleures que si je les faisais par moi-même. Je n'ai pas l'impression d'avoir beaucoup de travail si nous les faisons ensemble. Le fait d'avoir quelqu'un fait en sorte que les tâches ne deviennent pas un poids pour moi. J'ai même du plaisir à les faire ».



Facilitez l'entretien du domicile avec des guides clairs et des outils efficaces



Découverte : Nous avons appris qu'il est utile pour les propriétaires et les gestionnaires de logements de partager un guide d'entretien du logement qui contient les coordonnées de services locaux et des personnes à contacter pour les réparations ou les urgences.



Inclusion : Des guides faciles à suivre permettent d'éviter de devoir procéder à tâtons pour accomplir certaines tâches et donnent aux gens plus d'assurance lorsque vient le temps d'assurer la gestion de leur espace.



Application : Consultez notre [liste d'entretien planifié de la propriété](#) pour un exemple de communication sur les tâches à venir, communication qui permet aux locataires de savoir à quoi s'attendre et de planifier leurs horaires en fonction des travaux prévus.

Liste d'entretien planifié de la propriété

Le fait de savoir la nature des tâches saisonnières d'entretien et le moment où celles-ci seront effectuées permet à tout le monde d'être sur la même longueur d'onde. Des attentes claires et des horaires prévisibles sont utiles pour tout le monde, mais surtout pour les locataires neurodivergent(e)s.

Savoir à quels moments des gens pourraient entrer dans l'espace, du bruit ou des activités supplémentaires pourraient survenir et des stimuli sensoriels pourraient augmenter permet aux gens de se préparer à ces tâches d'entretien courantes.

Voici une courte liste de tâches saisonnières qui pourraient devoir être exécutées. Le fait de connaître ces tâches à l'avance, accompagné d'une communication claire sur le déroulement de la tâche, peut contribuer à réduire le stress et à instaurer un climat de confiance.

Printemps



Inspecter les toits et les gouttières : Vérifier qu'il n'y a pas de dommages ou d'obstructions susceptibles de provoquer des fuites.



Tailler les buissons et nettoyer les jardins : Permet d'améliorer la sécurité et de prévenir les parasites.



Vérifier que le toit n'est pas endommagé : Rechercher les bardeaux manquants ou les fuites.



Entretenir la climatisation : Veiller à ce qu'elle soit prête pour l'été.



Exemple de communication :

J'ai l'intention de visiter la propriété mardi prochain entre 14 h et 16 h. Il y aura un peu de bruit lorsque j'utiliserai du matériel d'élagage dans le jardin.

Été



Tondre la pelouse et tailler les arbres : Maintenir le jardin propre et entretenu.



Nettoyer la climatisation : Veiller à ce qu'elle fonctionne efficacement.



Nettoyer les ventilateurs d'extraction : Permet d'améliorer la circulation et la qualité de l'air.

Automne



Colmater les brèches autour des fenêtres et des portes : Permet de prévenir les courants d'air et d'améliorer l'isolation.



Entretien de la fournaise : Permet de la préparer à affronter le froid.



Préparer les canalisations extérieures pour l'hiver : Permet de prévenir le gel et l'éclatement des canalisations.



Exemple de communication :

Une entreprise d'entretien enverra deux ouvriers à votre domicile mercredi prochain entre 9 h et 11 h. Ils appliqueront un produit de calfeutrage sur les joints des fenêtres, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Ce travail peut impliquer du bruit et une légère odeur. Les ouvriers frapperont à votre porte et vous demanderont d'entrer pour effectuer la portion intérieure du travail.

Hiver



Déblayer la neige et la glace : Permet d'assurer la sécurité des voies.



Vérifier s'il y a des barrages de glace : Permet de prévenir les dégâts causés par l'eau lors de la fonte de la glace.

Entretien régulier



Tester les alarmes incendie et les extincteurs : Permet de s'assurer qu'ils fonctionnent.



Changer les filtres à air : Permet d'améliorer la qualité de l'air et l'efficacité des systèmes de chauffage, de ventilation et de climatisation.



Vérifier l'absence de parasites ou de moisissures : Permet d'améliorer la santé et la qualité de vie.

Liez le ménage à une visite sociale



Découverte : On nous a mentionné que le fait d'inviter un(e) ami(e) à la maison pour une visite sociale crée parfois une petite motivation suffisante pour inciter à un ménage rapide.



Exemple : Lors d'une entrevue avec une personne autiste défendant ses propres droits, celle-ci a déclaré : « C'est bien d'être entouré(e) d'ami(e)s, surtout parce que j'ai envie de les inviter chez moi et quand je les invite, je me dis que je dois au moins ranger la salle de bains et m'assurer qu'il y a de la place pour que mes ami(e)s puissent s'asseoir. Cela m'aide donc en quelque sorte à prendre soin de mon domicile ».



Partager des espaces de vie

Vivre avec d'autres personnes peut être une bonne chose et apporter du soutien, un partage des tâches et des moments de convivialité. Mais il faut aussi veiller à ce que tout le monde se sente à l'aise dans cet espace.

Voici quelques idées pour faciliter la cohabitation : établir des routines, parler des aspects sensoriels et trouver le bon équilibre entre le temps passé en solitaire et le contact social.

Explorez la vie en commun avec une autre personne neurodivergente



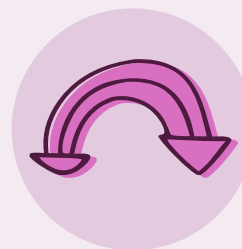
Découverte : Certaines personnes nous ont dit que vivre avec une autre personne neurodivergente leur semblait plus confortable et leur convenait mieux parce qu'elles n'avaient alors pas à s'expliquer.



Inclusion : Rappelez-vous que même si les deux personnes sont neurodivergentes, leurs besoins peuvent être différents.



Exemple : Nous avons discuté avec une personne neurodivergente de ce que c'était que de vivre avec une autre personne neurodivergente. Elle a estimé qu'il s'agissait d'une expérience positive : « Nous sommes deux personnes neurodivergentes, alors nous nous comprenons au niveau cellulaire. J'ai aussi appris à mieux connaître la quantité d'espace, y compris d'espace émotionnel, dont j'ai besoin ».



Soyez attentif(ive) aux zones sensorielles dans le domicile



Découverte : Nous avons appris que les besoins sensoriels jouent un rôle important pour une vie épanouie à domicile et que ceux-ci sont différents pour chacun(e). Discuter ouvertement des besoins sensoriels peut contribuer au confort de chacun(e) chez soi.



Exemple : Au cours de nos recherches, de nombreuses personnes neurodivergentes nous ont parlé des zones sensorielles dans leur maison. Parfois, c'était en lien avec d'autres personnes s'adonnant à des tâches ménagères, comme nous l'a dit une personne neurodivergente : « Par exemple, si mes colocataires mettent en marche le malaxeur pour faire des smoothies ou autres, ils/elles m'avertissent pour que cela ne nous plonge pas dans un enfer sensoriel ».



Conseil : Réfléchissez à tous les sens et à la manière dont certaines activités peuvent être associées à un inconfort sensoriel. Par exemple, l'aspirateur, les appels téléphoniques sur haut-parleur, les ventilateurs, les fenêtres ouvertes ou fermées, les comptoirs collants, les parfums, les odeurs de cuisine ou les produits de nettoyage.

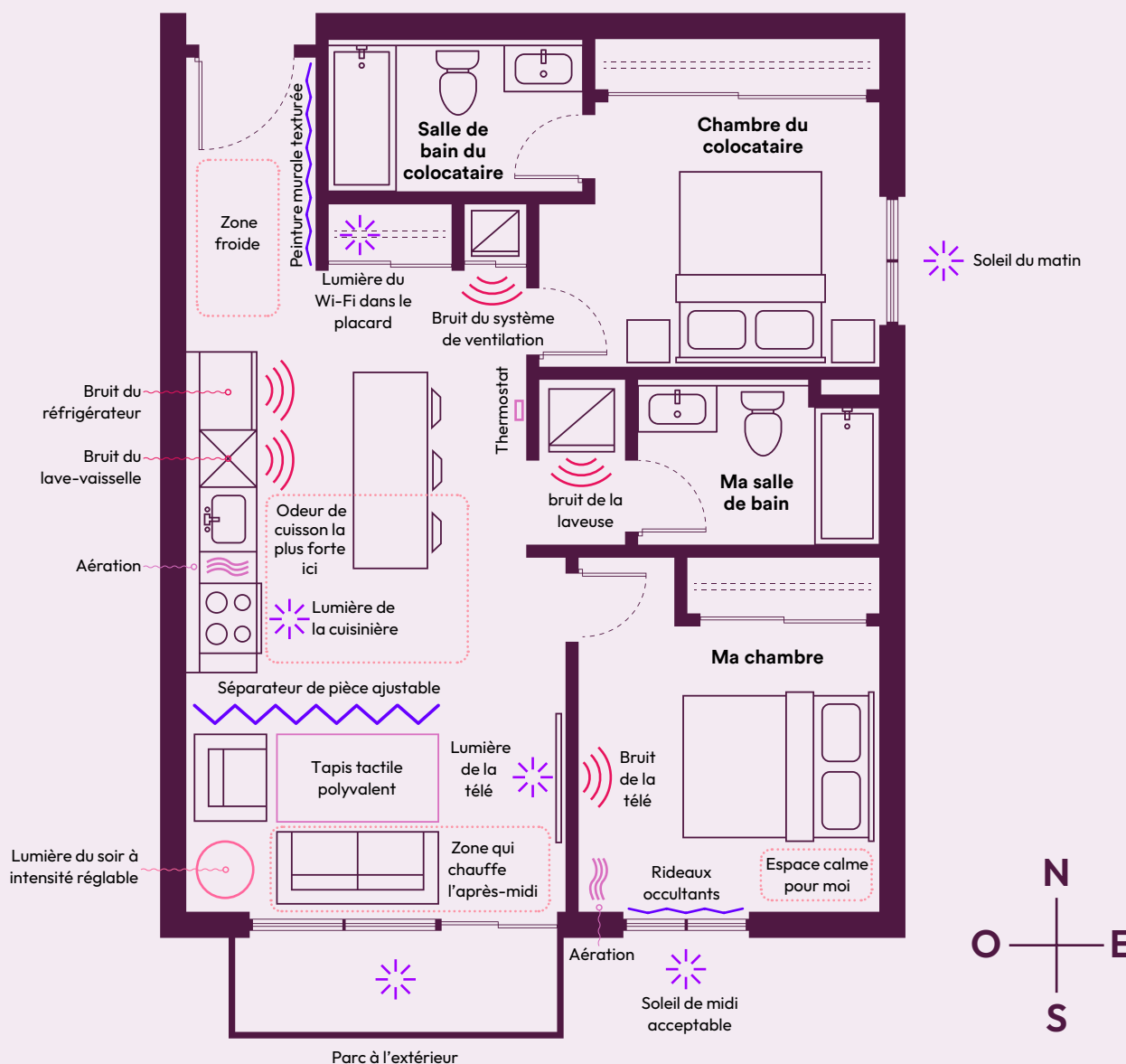


Application : Consultez notre exemple de carte des zones sensorielles pour vous aider à en créer une et à l'utiliser pour parler des besoins sensoriels avec vos colocataires.

Carte des zones sensorielles

Dessinez ou imprimez le plan d'ensemble du logement et indiquez les zones où se trouvent les stimuli sensoriels. Utilisez cet exemple de scénario pour commencer.

Dans ce scénario, Andy vit avec un colocataire dans un appartement composé de deux chambres et de deux salles de bain. Le colocataire d'Andy a la chambre avec la salle de bain privée parce qu'elle aime l'irruption du soleil matinal par la fenêtre, ce qui n'est pas le cas d'Andy. Andy a marqué les endroits de leur logement où la lumière, le son, le toucher, la température et les odeurs étaient bons, mauvais ou neutres.



Faites de la place pour la vie privée et le contact social



Inclusion : Le fait de disposer d'un espace privé dans un domicile partagé permet aux gens de se ressourcer, de réduire leur stress et d'éprouver un sentiment d'équilibre.



Conseil : Partagez les espaces en fonction des heures d'utilisation s'il n'y a pas de salle séparée. Par exemple, quelqu'un peut utiliser le salon pour se détendre l'après-midi, et quelqu'un d'autre peut l'utiliser plus tard en soirée.



Conseil : Prévoyez des moments réguliers pour établir un contact social, par exemple en regardant une émission ensemble ou en discutant autour d'un repas.

Affichez des lignes directrices claires et visibles pour les espaces communs



Découverte : Nous avons appris que des directives claires dans les espaces communs tels que les salles de lavage, les salles de sport ou les terrasses évitent de devoir « deviner » les besoins d'autrui et préviennent la confusion autour de règles non écrites. De telles directives permettent à chaque personne de se sentir plus à l'aise et plus confiante dans l'utilisation de l'espace.



Inclusion : Les bons panneaux et messages ont un ton positif et utilisent des textes et des images simples. Ils doivent également se présenter sous plusieurs formes, par exemple sous forme d'affiches, d'avis numériques ou de dépliants.



Application : Consultez nos exemples de panneaux pour espaces communs pour obtenir des idées pour concevoir une signalisation claire qui rappelle les règles et attentes non écrites.

Exemple de panneaux pour espaces communs

L'affichage de directives claires et visibles dans les espaces communs tels que les salles de lavage et les salons peut fournir des rappels utiles lors du partage d'espaces. Les directives de ce type sont plus que des « modes d'emploi », car elles peuvent mettre en évidence des règles et des attentes non écrites.

Ces directives peuvent être élaborées par n'importe qui, qu'il s'agisse des colocataires, du propriétaire ou d'un(e) accompagnateur(rice) professionnel(le). Nous avons inclus quelques exemples. N'hésitez pas à les adapter ou à créer de nouvelles versions pour répondre à différents besoins et contextes.

Règlements de la maison

Nous voulons faire de notre espace commun un lieu de vie agréable pour tou(te)s. Alors, n'oubliez pas :

 D'utiliser des écouteurs et limiter le volume de bruit à celui d'un murmure après 20 h.	 De ne pas déplacer ou utiliser les affaires des autres colocataires sans leur demander.	 D'éviter d'utiliser des articles très parfumés dans le salon. Le logement est un espace sans parfum !
 Lorsque d'autres personnes sont à la maison, il faut demander avant d'allumer la grande lumière ou des appareils bruyants.	 Pas de visites surprises ! Vérifiez auprès des autres colocataires avant de recevoir des visiteur(euse)s.	 Ramassez toujours vos déchets et nettoyez derrière vous. Assurez-vous de laisser l'espace dans l'état où vous l'avez trouvé !

Si vous n'êtes pas certain(e)s de quelque chose, n'hésitez pas à demander ! Nous pourrions trouver la réponse ensemble.



Directives pour la salle de lavage

- ✓ Réservez l'heure à laquelle vous souhaitez faire la lessive sur le calendrier commun du logement.
- ✓ Ne surchargez pas les machines, sinon elles émettent un fort bruit de cognement. Consultez les indications de poids à l'intérieur de la porte de la laveuse.
- ✓ N'utilisez pas de détergent ou de feuille de séchage très parfumés dans les machines à laver communes.
- ✓ Réglez une minuterie et videz les machines lorsque votre brassée est terminée. Si vous ne le faites pas, d'autres personnes pourraient avoir besoin de déplacer vos vêtements pour pouvoir faire leur propre lessive. Consultez les fiches indiquant la durée des cycles au-dessus de la laveuse et de la sècheuse.
- ✓ Videz le filtre à charpie de la sècheuse après chaque cycle. Si vous avez besoin de pinces, vous pouvez prendre celles sur le crochet ci-dessous.

**Si vous avez besoin d'aide,
appelez ou envoyez un texto
au 123 456-7890**

Rester en bonne santé mentale, émotionnelle et physique

Il est important de se sentir en sécurité et à l'aise chez soi et dans son quartier.

Voici quelques stratégies pratiques pour favoriser certains éléments clés tels que la sécurité physique, les soins personnels, la nutrition et le confort au quotidien

Prévoyez afin d'assurer la sécurité physique en cas d'urgence.



Découverte : On nous a mentionné que la sécurité physique à la maison implique d'être prêt(e) à faire face aux situations d'urgence. Qu'il s'agisse d'un incendie, d'une panne d'électricité ou d'une situation médicale, l'élaboration d'un plan permet de protéger la santé, de réduire le stress et de s'assurer que tout le monde sait ce qu'il faut faire.



Inclusion : Un bon plan d'urgence tient compte de la manière dont les gens communiquent, du type de soutien dont ils pourraient avoir besoin et des choses qui les aident à rester calmes dans les situations stressantes. Les plans doivent être clairs, faciles à suivre et partagés avec toutes les personnes susceptibles d'être impliquées dans le soutien à la sécurité.



Conseil : Constituez une trousse d'urgence comprenant :

- Un guide visuel décrivant les actions essentielles à entreprendre en cas d'urgence.
- Une liste de ressources avec les numéros de téléphone importants.
- Un sac contenant les fournitures nécessaires et les objets de confort pour l'autorégulation.



Conseil : En plus des alarmes sonores, envisagez de disposer de différentes méthodes pour signaler une situation d'urgence, telles que des lumières clignotantes ou des paroles.



Application : Consultez nos conseils pour élaborer un plan d'évacuation d'urgence afin de créer ou d'adapter un plan accessible qui prend en compte les différents besoins de traitement de l'information.

Conseils pour élaborer un plan d'évacuation d'urgence

Il est de notre responsabilité de veiller à ce que les informations sur les situations d'urgence soient claires et utilisables par tou(te)s. Les gens traitent l'information de différentes manières, certains ayant besoin de visuels, d'instructions étape par étape ou de plus de temps pour comprendre ce qui se passe.

En cas d'urgence, ces différences sont importantes. C'est pourquoi des outils tels que les plans d'évacuation en cas d'incendie ou de fuite de gaz doivent être créés et partagés de manière à être réellement accessibles, et ce, afin d'aider les gens à gérer une situation d'urgence de manière sécuritaire et logique pour eux.

Ces conseils peuvent être utilisés pour créer un nouveau plan ou pour ajouter des informations à un plan existant.

Conseils

- ✓ Créez une carte visuelle simple qui illustre comment sortir de la maison.
- ✓ Pour rendre le plan accessible aux personnes qui traitent plus facilement les images, utilisez des images ou des icônes pour montrer ce qu'il faut faire.
- ✓ Créez une copie numérique du plan, de préférence compatible avec un téléphone cellulaire.
- ✓ Soyez clair(e) et direct(e). Dites exactement ce que vous voulez dire. Par exemple, « Allez à la porte de gauche » est préférable à « Se diriger vers la sortie ».
- ✓ Le plan doit être concis et facile à suivre. Rédigez-le de manière à présenter une étape à la fois.
- ✓ Décomposez les actions en petites composantes.

Faciliter la lecture et l'utilisation du plan

- ✓ Utilisez du texte foncé sur un fond clair.
- ✓ N'utilisez pas la majuscule intégrale ni l'italique. Le texte en gras est conseillé pour les informations importantes.
- ✓ Choisissez des polices simples comme Arial ou Aptos, de taille 12 ou supérieure.
- ✓ Si vous utilisez des images, ajoutez des descriptions textuelles afin que les lecteurs d'écran puissent les expliquer.

Associez le plan à des produits complémentaires

- ✓ Assurez-vous d'inclure une carte d'identité personnalisable qu'une personne peut remplir et conserver chez elle. Cette carte vise à contenir des informations pertinentes telles que les besoins sensoriels d'une personne, ses préférences en matière de communication et ses coordonnées.
- ✓ Fournissez une liste des personnes à contacter en cas d'urgence, par exemple en cas d'incendie ou de fuite de gaz.
- ✓ Créez un autocollant de porte pour indiquer aux intervenant(e)s si un soutien supplémentaire est nécessaire.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Utilisez des rappels pour favoriser les soins personnels et la nutrition



Découverte : Nous avons appris que les soins personnels, comme manger, boire de l'eau ou rester au chaud à l'extérieur, peuvent être oubliés lorsque les gens sont occupés. La mise en place de rappels discrets permet d'encourager le maintien des bonnes habitudes.



Exemple : Les animaux de compagnie peuvent être de formidables rappels naturels. Leur routine incite souvent leurs humains à prendre soin d'eux-mêmes en sortant, en faisant des pauses, en mangeant et en faisant de l'exercice.

« Je dois toujours m'assurer que mes animaux sont nourris et qu'ils boivent de l'eau. Mon chat m'aide donc à me responsabiliser par rapport à ma propre santé, car si je me lève pour aller lui chercher de l'eau, alors je vais aussi me chercher de l'eau en même temps, par exemple. »



Facilitez les repas en les préparant à l'avance



Inclusion : Lorsque l'on vit seul(e), il peut être difficile de se sentir motivé(e) pour cuisiner pour une seule personne. En préparant les repas à l'avance, il est plus facile de bien manger, surtout les jours où l'on manque d'énergie ou de concentration.



Conseil : Essayez de préparer des portions plus importantes et gardez les restes pour un autre repas. Les services de livraison de repas peuvent également être une option si le budget le permet.

Proposez des aides au transport pour accéder aux espaces communautaires



Découverte : On nous a souligné que l'accès à des espaces communautaires pour les loisirs, l'apprentissage ou le lien social est très important. Les établissements tels que les bibliothèques ou les centres de loisirs sont des atouts majeurs pour une communauté. Cependant, l'accès à ces espaces reste un obstacle courant.



Conseil : Essayez d'aider quelqu'un à planifier des itinéraires ou à réserver des trajets, ou offrez de la formation sur les déplacements pour que la personne puisse se rendre à ses activités préférées.



Conseil : Lors de l'organisation d'un événement, prévoyez du temps, du personnel ou des fonds pour le transport afin de faciliter les déplacements.

S'épanouir chez soi au fil du temps

Trouver un logement sécuritaire et abordable qui semble convenir parfaitement peut être un événement positif majeur dans une vie, mais il n'est pas toujours facile de rester logé(e) et de s'épanouir à long terme. De nombreuses personnes neurodivergentes ont des difficultés non seulement à trouver le bon logement, mais aussi à y rester.

Cette section propose des idées pour aider à s'épanouir chez soi à long terme en créant un domicile accueillant, en établissant des liens avec la communauté, en planifiant des rénovations et en renforçant la sensibilisation et l'inclusion au sein de son propre cercle d'influence.

THÈMES DE LA SECTION :

- 92 Entretien des environnements accueillants**
- 100 S'adapter aux événements majeurs de la vie**
- 101 Prévoir les rénovations futures**
- 106 Soutenez la stabilité du logement à long terme en renforçant la sensibilisation**



Entretenir des environnements accueillants

Un logement doit continuer à convenir à une personne au fil du temps, en fonction de l'évolution de ses besoins ou de ses capacités. Lorsque l'environnement est bien aménagé, les personnes sont plus susceptibles de rester dans leur domicile et de s'y épanouir.

Voici quelques idées, telles que les soins aux animaux de compagnie, l'accès aux mesures de soutien et le contact social avec autrui, qui permettent de s'assurer que le logement continue de convenir aux besoins.

Favorisez le bien-être en facilitant la garde d'animaux de compagnie



Découverte : Nous avons appris que les animaux de compagnie soutiennent les personnes neurodivergentes en leur offrant de la compagnie et en encourageant une structure et un calendrier cohérent pour les activités quotidiennes de soins personnels telles que manger, sortir et faire de l'exercice.



Conseil : Mettez les gens en contact avec des programmes locaux de soutien aux animaux de compagnie qui les aident à obtenir des soins de santé et à répondre aux besoins d'urgence.



Conseil : Partagez des informations sur les endroits qui fournissent gratuitement ou à bas prix de la nourriture ou des fournitures pour animaux de compagnie, car s'occuper d'un animal de compagnie peut s'avérer difficile lorsque le budget est serré.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Consultez le personnel de soutien pour s'assurer que les choses continuent de bien fonctionner



Inclusion : Le personnel de soutien peut suggérer des changements qui pourraient s'avérer nécessaires pour une personne qui vit dans un même domicile à long terme. Des consultations régulières permettent de détecter les changements nécessaires avant que des problèmes ne surgissent.



Exemple : Nous avons parlé à de nombreuses personnes qui nous ont expliqué la nécessité de s'assurer que la technologie fonctionne bien. Un exemple courant était qu'une connexion internet fiable était essentielle pour accomplir plusieurs tâches quotidiennes, accéder à des mesures de soutien à distance et maintenir un contact social. L'accès à internet peut constituer un élément important d'un système qui aide les personnes à vivre de manière indépendante et à se sentir moins isolées. Les consultations régulières permettent de s'assurer que l'accès à internet demeure fiable.



Application : Consultez notre outil [Ma situation de vie me convient-elle ?](#) pour faire le point sur votre situation de logement actuelle et entamer le processus pour apporter tout changement nécessaire.

Ma situation de vie me convient-elle ?

Utilisez cet outil pour faire le point sur votre situation de logement actuelle. Il peut orienter les conversations sur ce qui va ou ne va pas et aider à entamer le processus pour apporter tout changement nécessaire.

Un espace est réservé pour écrire la date de cette consultation et une date future au bas de la page pour une prochaine consultation sur le sujet.

Inclusion : Il s'agit d'un outil centré sur la personne. Il peut être utilisé par une personne seule, par une personne accompagnée par une personne soignante ou un(e) professionnel(le), ou entre colocataires.

Choisissez la grille d'évaluation qui convient le mieux à la situation. Il peut s'agir de chiffres, d'emojis, d'une échelle mobile, de cases à cocher, de couleurs, de mots ou de toute autre chose qui représente le mieux le sentiment. Voici quelques exemples de grilles d'évaluation :



Mots	Visages	Émojis	Chiffres	Couleurs
Jamais			0	Rouge
Parfois			1	Orange
Souvent			2	Jaune
Toujours			3	Vert

Évaluez chacun des éléments suivants et réfléchissez à ce que vous ressentez à propos de ceux-ci.

Sujet	Question	Évaluation	Existe-t-il des exceptions ou des considérations spéciales à ce sujet ?	Idées de changements
Besoins de soutien	Dans quelle mesure avez-vous l'impression que vos besoins de soutien sont satisfaits ?			
Sécurité et sûreté	Dans quelle mesure vous sentez-vous émotionnellement et physiquement en sécurité dans votre domicile ?			
Choix et contrôle	Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise de promouvoir vos propres désirs et besoins ?			
Espace personnel et vie privée	Dans quelle mesure avez-vous l'impression d'avoir suffisamment d'espace personnel et d'intimité dans votre domicile ?			
Besoins sensoriels	Dans quelle mesure votre environnement domestique est-il adapté à vos besoins sensoriels ?			

Sujet	Question	Évaluation	Existe-t-il des exceptions ou des considérations spéciales à ce sujet ?	Idées de changements
Communication	Que pensez-vous du niveau et du style actuels de communication entre vous et les personnes qui évoluent dans votre environnement domestiques (colocataires, propriétaire, personnel de soutien) ?			
Routine quotidienne	Dans quelle mesure votre logement vous aide-t-il à accomplir vos tâches quotidiennes ?			
Autre sujet :				
Autre sujet :				

Date de cette consultation :

Date de la prochaine consultation :

Partagez des informations sur les options en matière de groupes de loisirs et d'événements communautaires



Découverte : Nous avons appris qu'il est important de créer des occasions pour permettre aux gens d'établir un contact social avec autrui, de se sentir soutenus et de développer un sentiment d'appartenance envers leur communauté.



Exemple : Dans le cadre de nos recherches, nous avons demandé à des personnes neurodivergentes d'énumérer les possibilités qui s'offraient à elles pour entrer en contact avec d'autres personnes au sein de leurs communautés.

Ces personnes ont décrit leur participation à diverses activités, telles que des cours d'entraînement physique, des sports, des clubs de lecture et des événements communautaires dans leur immeuble.

Personne artiste

Pour une personne en particulier, le fait de rejoindre un groupe social local pour les personnes autistes lui permettait « de parler des problèmes personnels qui nous affectent, sans que personne ne nous juge. Il n'y a pas de stigmatisation, nous pouvons partager nos expériences ouvertement ».

Fournisseur de services

Pour une personne qui organisait un programme communautaire de jour comprenant un atelier d'art, il était important de concevoir l'atelier de manière à encourager tous les niveaux d'implication et d'essayer de « ne pas faire de suppositions sur ce que les gens aiment ».

Organisez des visites régulières avec un(e) ami(e), un(e) voisin(e) ou un(e) accompagnateur(rice) de confiance



Inclusion : Les relations interpersonnelles étroites peuvent réduire l'isolement, aider les gens à se sentir compris et renforcer leur sentiment d'appartenance. Ceci est particulièrement important lorsque l'on vit seul(e).



Conseil : Les visites sociales peuvent se faire virtuellement, par exemple en jouant à des jeux vidéo ou en regardant des films ensemble en ligne. Des rencontres virtuelles sans caméra peuvent également être envisagées si elles permettent de se sentir à l'aise et de ne pas avoir à masquer sa neurodivergence.



Conseil : Essayez de créer un calendrier visuel pour mettre en évidence les personnes avec lesquelles vous avez été en contact dernièrement et celles qui sont susceptibles de venir faire une visite.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.



Exemple : Nous avons discuté avec de nombreuses personnes de l'importance des liens sociaux et avons entendu des histoires inspirantes.

Personne autiste

« Je n'étais pas seul(e), il y avait tant d'autres personnes qui vivaient les mêmes choses que moi. »

Cette personne s'est souvenue de l'importance de faire partie d'un groupe de soutien par les pairs au secondaire et de la façon dont le groupe réunissait également les membres de la famille et les personnes soignantes.

« Nous étions une famille qui se comprenait. Nous nous sommes vraiment soutenu(e)s les un(e)s les autres. »

Parent

« Il n'y avait aucune occasion de partager nos expériences, aucun moyen d'être simplement entouré(e)s d'autres personnes qui comprenaient notre situation. Il était plus facile de rester à la maison ».

Après avoir pris contact avec d'autres familles de la communauté, les membres de ces familles ont commencé à se rencontrer.

« Cela nous a donné une raison de quitter la maison pour partager quelques instants et prendre des nouvelles de chacun(e) ».



Inclusion : Les personnes soignantes jouent un rôle important en soutenant certaines personnes neurodivergentes. Elles ont également besoin de contacts sociaux. Créer un espace pour favoriser le bien-être social des personnes soignantes contribue à réduire l'isolement, à offrir un soutien émotionnel et à faciliter le maintien d'un logement stable pour les personnes auxquelles elles apportent des soins.

S'adapter aux événements majeurs de la vie

La vie change, parfois lentement, parfois soudainement. Des éléments tels que la santé et le revenu peuvent changer, et une situation de vie qui fonctionnait bien auparavant peut nécessiter des ajustements. Avec de la planification et une bonne préparation, il est plus facile de rester logé(e) et soutenu(e) malgré les hauts et les bas.

Favorisez l'accès à des thérapeutes, des psychologues ou d'autres prestataires de soins de santé mentale



Inclusion : La santé mentale est appelée à évoluer tout au long d'une vie et il est essentiel de pouvoir trouver du soutien au moment où l'on en a besoin.



Conseil : Fournissez du soutien pour prendre des rendez-vous ou s'y rendre afin que les personnes puissent obtenir le soutien dont elles ont besoin.

Explorez tôt les différentes options de soins, les aides financières et les programmes communautaires offerts afin de planifier en fonction du vieillissement des personnes



Inclusion : L'obtention d'une aide financière, de soins à domicile ou de services peut prendre du temps, et il peut y avoir des listes d'attente ou des obstacles systémiques. Planifier tôt ne résout pas tous les problèmes, mais vous donne plus de temps pour explorer les différentes options et trouver des solutions flexibles.



Découverte : On nous a signalé que lorsque les gens prennent le temps d'examiner les différentes options de soins et de soutien très tôt, il est plus facile de mettre en place l'aide appropriée et de l'adapter lorsque les besoins de la personne commencent à changer.

Prévoir les rénovations futures

Au fil du temps, les domiciles doivent être rénovés pour améliorer l'accessibilité. Ces rénovations doivent s'aligner sur l'évolution des besoins des personnes qui y vivent et les aider à rester dans le domicile à long terme.

Nous proposons ici des moyens de prendre en compte les besoins des personnes neurodivergentes lors de la planification de travaux de rénovation ou de réparation.

Consultez avant d'effectuer des rénovations ou réparations



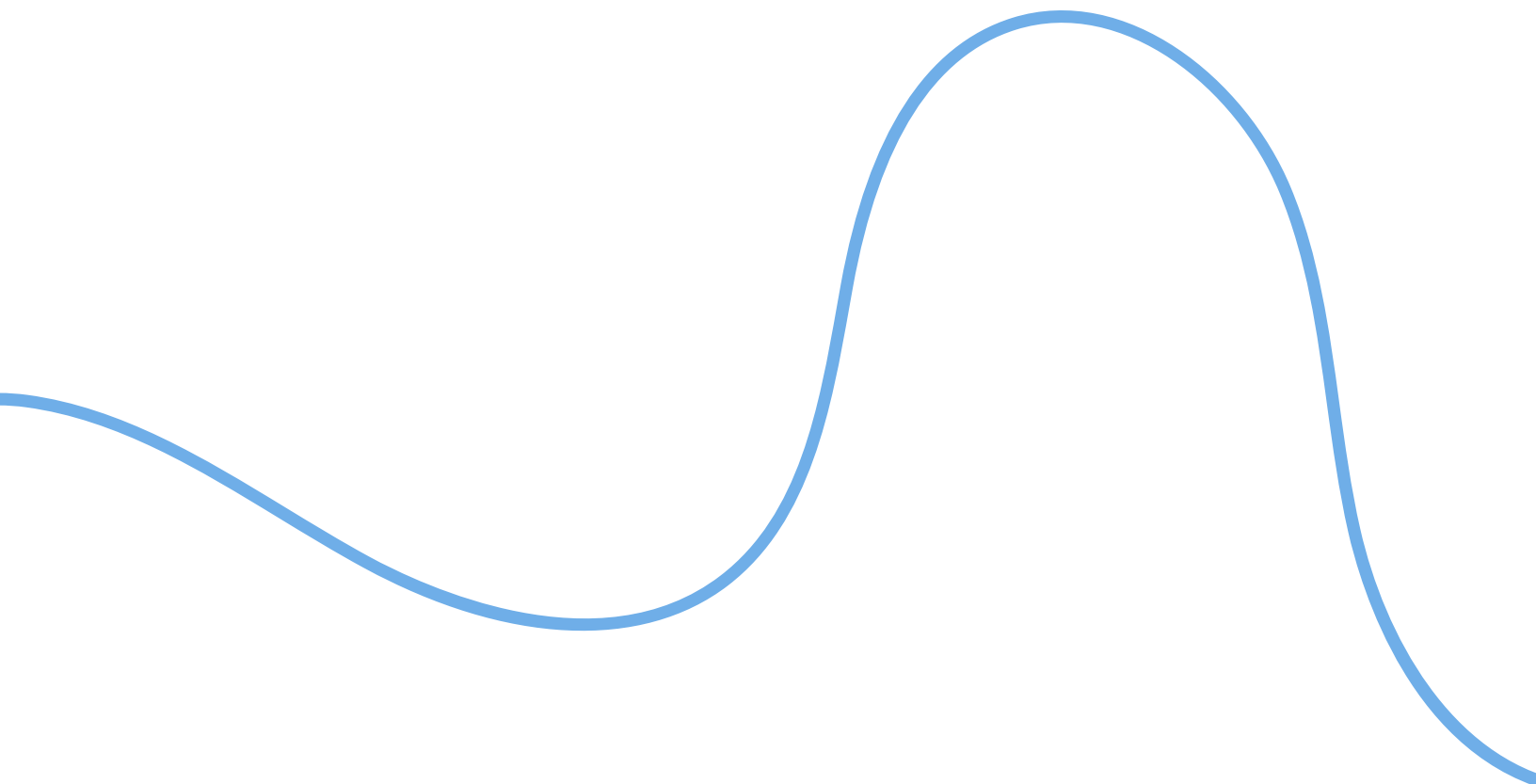
Inclusion : Consulter les personnes qui vivent dans l'espace avant de procéder à des rénovations ou réparations permet de réduire les perturbations et de faire en sorte que les changements répondent mieux aux besoins des personnes y qui vivent.



Conseil : Tenez compte du calendrier, des besoins sensoriels et des personnes qui seront impliquées dans la planification des rénovations.



Application : Consultez notre modèle d'avis de travaux et de perturbations à remplir qui peut être utilisé et communiqué aux résident(e)s avant d'effectuer des rénovations ou des réparations afin de les préparer aux perturbations et de les aider à planifier en conséquence.



Avis de travaux et de perturbations

Il est important d'informer clairement les résident(e)s lorsque des rénovations sont effectuées dans les espaces communs ou à l'extérieur du bâtiment. À l'instar des avis de construction émis par les villes, ces avis informent les gens des attentes à avoir concernant les travaux. Les gestionnaires de propriétés, les propriétaires et les familles peuvent utiliser de tels avis lors de la planification de rénovations à l'intérieur et autour de la maison.



Inclusion : Il est bon pour tout le monde d'apprendre à l'avance que des travaux de rénovation sont en cours et de savoir à quoi s'attendre de ceux-ci. Cela permet de faire des choix et de se préparer à réussir pendant ces périodes de réparation.

Quoi : Décrivez les travaux qui seront effectués.	
Où : Indiquez à quel endroit les travaux seront effectués.	<i>Par exemple, auront-ils lieu dans tous les espaces communs ou dans une pièce précise ?</i>
Entrées, voies d'accès et sorties qui seront touchées :	
Pourquoi : Expliquez les raisons qui motivent ces travaux et les avantages qui en découleront.	
Qui : Indiquez les personnes qui seront chargées d'effectuer les travaux.	<i>Par exemple, les travaux seront-ils effectués par une seule personne ou par des équipes entières et des sous-traitants ?</i>
Quand : Indiquez la date à laquelle ces travaux auront lieu. Donnez des dates et des heures précises.	

→ Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Irritants potentiels

- **Bruits :** Indiquez les machines légères ou lourdes qui feront du bruit ou des vibrations.

Exemples : perceuses, scies, marteaux.

- **Odeurs :** Indiquez les matériaux ou produits qui dégageront de fortes odeurs.

Exemples : asphalte, peinture.

- **Air :** Indiquez les allergènes ou irritants atmosphériques potentiels.

Exemples : poussière, gaz.

- **Autres**

Coordonnées pour les questions : Proposez plusieurs moyens de communiquer avec les personnes qui travaillent sur le projet.

- Nom :

- Téléphone :

- Courriel :

- Formulaire en ligne :

Proposez des procédures claires pour demander des modifications au logement



Découverte : On nous a mentionné que des modifications au logement sont souvent nécessaires à long terme et que la procédure pour demander des modifications peut être confuse ou lente.



Conseil : Offrez la possibilité d'apporter des modifications à certains éléments des logements locatifs, tels que la couleur des murs, les poignées des armoires ou les étagères de rangement.



Exemple : Au cours de nos recherches, nous avons discuté avec des personnes qui ont essayé de demander ou qui ont apporté des modifications à leur logement pour mieux l'adapter à leurs besoins.

- Mais il est parfois difficile d'apporter des changements, en particulier pour les locataires. Une personne a indiqué qu'il est souvent difficile de savoir ce que l'on peut ou ne peut pas changer sans l'autorisation du propriétaire.
- En ce qui concerne les petits changements, plusieurs personnes nous ont expliqué qu'elles avaient essayé des options adaptées aux locataires, par exemple en fixant des panneaux d'insonorisation en mousse sur les murs afin d'améliorer les niveaux sonores dans leur maison.
- Pour les éléments plus importants qui ne peuvent pas être facilement modifiés, tels que les plafonniers et les systèmes de ventilation, des solutions à plus petite échelle, telles que les lampadaires et les ventilateurs, ont souvent été adoptées.



Créez ou améliorez l'accès aux espaces extérieurs



Découverte : On nous a mentionné que les espaces verts favorisent la santé physique et mentale et aident de nombreuses personnes à s'épanouir chez elles à long terme.



Conseil : Essayez de :

- Munir les espaces extérieurs de plus de sièges
- Rendre les balcons plus utilisables
- Créer des chemins reliant les parcs voisins

Fournir des occasions de s'adonner à des activités physiques



Découverte : On nous a signalé que des espaces sûrs et accessibles pour l'activité physique sont bénéfiques pour les personnes qui vieillissent dans un logement.



Conseil : Envisagez d'inclure ou d'améliorer les espaces de conditionnement physique dans les objectifs de rénovation à long terme.



Exemple : Selon nos conversations avec des personnes neurodivergentes, avoir l'occasion de rester actif(ive) physiquement favorise la santé physique.

Personne autiste

Elle a indiqué que les ligues et programmes organisés dans sa communauté, par exemple les quilles, constituaient une excellente option pour demeurer physiquement active. Pour cette personne et sa famille, les quilles étaient un moyen de bouger, d'avoir des contacts sociaux et de demeurer impliquée.

Membre de la famille

Ce membre de la famille faisait partie d'un pôle de programmation qui proposait des activités telles que des jeux interactifs, des cours de boxe et de yoga, et des équipements d'exercice à faible impact.

Il est important de noter que ces sports, ces jeux interactifs et ces cours structurés peuvent être conçus ou adaptés en fonction des besoins et des intérêts de chacun(e).

Soutenez la stabilité du logement à long terme en renforçant la sensibilisation

Les espaces inclusifs ne sont pas le fruit du hasard. Lorsque les gens travaillent ensemble pour sensibiliser à l'accessibilité, à la neurodivergence et à l'inclusion, nous créons des environnements où davantage de personnes se sentent en sécurité, respectées et capables de s'épanouir chez elles.

Proposez aux premier(ère)s intervenant(e)s une formation sur la neuroinclusion afin d'améliorer la compréhension de ce concept.



Inclusion : Les premier(ère)s intervenant(e)s doivent être préparé(e)s à soutenir les personnes neurodivergentes en cas d'urgence. Il s'agit notamment de comprendre les réactions à différentes situations sensorielles telles que les alarmes, les sirènes ou les instructions verbales.



Conseil : Participez à des événements éducatifs ou à des webinaires pour en savoir plus sur la neuroinclusion.

Assurez-vous d'inclure des membres de la communauté dans la gestion des bâtiments ou au sein des conseils consultatifs



Inclusion : Cette étape permet de faire entendre des voix neurodivergentes dans le processus décisionnel et de créer des logements dans lesquels les gens s'investissent et travaillent pour rester et pour façonner l'endroit qu'ils appellent leur domicile.



Conseil : Tentez également d'inclure des membres de la communauté dans les organisations prestataires de services.



Application : Consultez notre test de préparation à [l'inclusion des voix de la communauté](#) pour commencer à réfléchir à ce que les organisations peuvent faire pour inclure des personnes neurodivergentes dans leur prise de décision, et ce, de manière efficace.

Inclusion des voix de la communauté

Testez vos connaissances sur la manière dont les conseils de gestion des immeubles, les groupes de locataires et d'autres organisations peuvent inclure des voix de la communauté dans leurs processus de prise de décision et de défense des intérêts. Vérifiez vos réponses à la page suivante.

Il faut demander l'avis des membres de la communauté après avoir élaboré les plans d'un bâtiment.	Vrai ☐	Faux ☐
Il faut avoir plus d'une personne neurodivergente dans un groupe de locataires.	Vrai ☐	Faux ☐
L'expérience vécue peut permettre de cerner des lacunes dans les mesures de soutien que les organisations pourraient ne pas repérer.	Vrai ☐	Faux ☐
Prendre en compte les voix de la communauté peut renforcer l'autonomie des personnes et conduire à de meilleurs résultats en matière de logement.	Vrai ☐	Faux ☐
Établir des règles et des attentes lors des réunions du conseil limite la participation des personnes neurodivergentes.	Vrai ☐	Faux ☐
Il faut créer plusieurs avenues qui permettent aux personnes neurodivergentes de donner leur avis.	Vrai ☐	Faux ☐
La participation de la communauté une fois par an est suffisante pour prendre des décisions en connaissance de cause.	Vrai ☐	Faux ☐
Faire tout ce que les membres neurodivergents demandent est la meilleure façon d'intégrer les voix de la communauté.	Vrai ☐	Faux ☐

Il faut demander l'avis des membres de la communauté après avoir élaboré les plans d'un bâtiment.	Vrai ☐ Faux ☒ Réponse : Faux. Il faut obtenir leur rétroaction avant, pendant et après l'élaboration des plans.
Il faut avoir plus d'une personne neurodivergente dans un groupe de locataires.	Vrai ☒ Faux ☐ Réponse : Vrai. L'expérience de chaque personne est différente et son point de vue est important.
L'expérience vécue peut permettre de cerner des lacunes dans les mesures de soutien que les organisations pourraient ne pas repérer.	Vrai ☒ Faux ☐ Réponse : Vrai. L'expérience vécue est une connaissance personnelle et directe acquise par l'expérience d'une situation ou d'une identité.
Prendre en compte les voix de la communauté peut renforcer l'autonomie des personnes et conduire à de meilleurs résultats en matière de logement.	Vrai ☒ Faux ☐ Réponse : Vrai. Prendre en compte les voix de la communauté permet d'éviter les préjugés et encourage la prise de décision par les personnes qui vivront dans le logement en question.
Établir des règles et des attentes lors des réunions du conseil limite la participation des personnes neurodivergentes.	Vrai ☐ Faux ☒ Réponse : Faux. Des attentes claires, communiquées de manière aisément compréhensible, peuvent faciliter la discussion en réduisant les surprises.
Il faut créer plusieurs avenues qui permettent aux personnes neurodivergentes de donner leur avis.	Vrai ☒ Faux ☐ Réponse : Vrai. Prendre en compte différentes préférences en matière de communication permet aux personnes de participer pleinement.
La participation de la communauté une fois par an est suffisante pour prendre des décisions en connaissance de cause.	Vrai ☐ Faux ☒ Réponse : Faux. La fréquence de consultation dépend des personnes neurodivergentes impliquées, des besoins et du projet.
Faire tout ce que les membres neurodivergents demandent est la meilleure façon d'intégrer les voix de la communauté.	Vrai ☐ Faux ☒ Réponse : Faux. Toutes les demandes ne peuvent pas être promises ou réalisées, mais elles peuvent toutes être prises au sérieux.

Documentez votre travail dans le domaine du logement neuroinclusif et partagez-le avec d'autres organisations



Inclusion : Lorsque les gens partagent le travail qu'ils effectuent dans le domaine du logement neuroinclusif par le biais des médias sociaux, d'études, d'événements ou d'autres moyens de diffusion, cela génère un élan qui conduit un plus grand nombre de personnes à adopter de bonnes pratiques, à améliorer les normes et à générer de nouvelles idées.



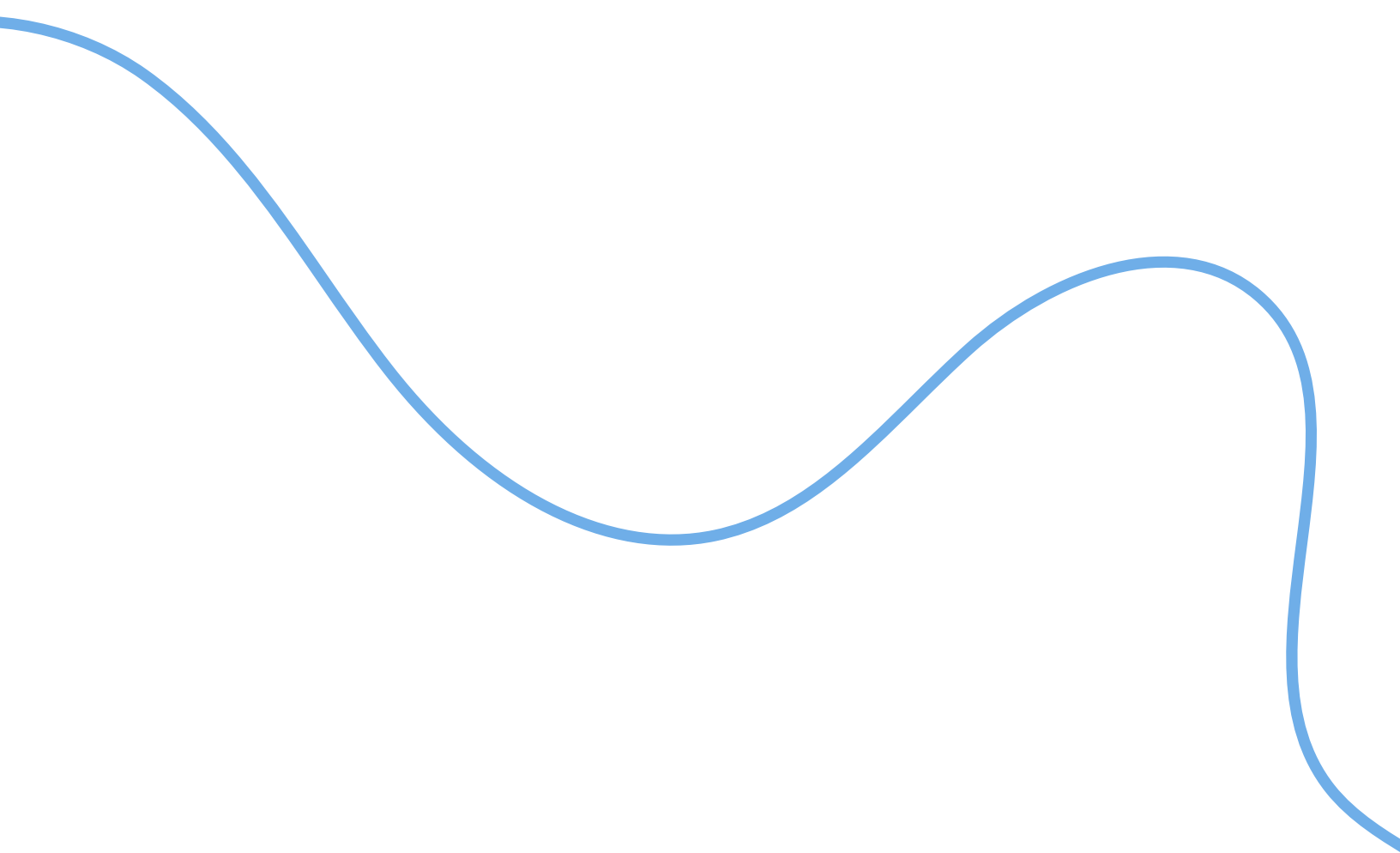
Conseil : Effectuez le suivi de ce qui fonctionne en matière de logement neuroinclusif. Les exemples concrets permettent de sensibiliser le public et de favoriser les solutions qui permettent aux personnes de rester dans leur logement.



Conseil : Documentez les changements précis qui favorisent le logement neuroinclusif, comme les modifications de conception ou les changements apportés aux programmes.



Conseil : Diffusez du matériel éducatif sur la neuroinclusion avec les organismes de logement afin de réduire la stigmatisation.



Votre domicile, votre parcours

Cette section s'adresse directement **aux personnes neurodivergentes qui se préparent à une transition en matière de logement.**

THÈMES DE LA SECTION :

- 112 Découvrir ce qui fonctionne pour vous
- 117 Mise en place de routines et de mesures de soutien



Que signifie pour vous une transition en matière de logement ?

Ce concept peut signifier beaucoup de choses différentes, comme emménager seul(e), rejoindre un foyer de groupe, essayer de vivre en colocation, accueillir un(e) nouveau(elle) colocataire ou trouver un nouveau logement à louer ou à acheter.

Quelle que soit votre situation, les transitions en matière de logement peuvent sembler massives et s'accompagner de nombreux changements. Vous cherchez peut-être à déterminer les différentes mesures de soutien dont vous aurez besoin, les routines qui vous aideront à bien vous installer ou les meilleurs moyens d'approprier un nouvel espace, tout cela dans le but d'en faire un vrai chez soi.

Nous avons recueilli de nombreuses idées qui se sont avérées utiles pour faciliter les transitions en matière de logement. Ces idées nous ont été transmises par les personnes que nous avons rencontrées dans le cadre de notre travail, y compris des membres de la communauté neurodivergente. Certaines de ces idées pourraient vous être utiles, tandis que d'autres pourraient ne pas correspondre à votre situation actuelle. Utilisez-les pour réfléchir à ce qui est le plus important, aux personnes dont vous souhaitez vous entourer et à la manière de rendre votre domicile sécuritaire et confortable.

Découvrir ce qui fonctionne pour vous

Il est utile de bien comprendre ce dont vous aurez besoin pour assurer votre confort, vos habitudes et votre vie quotidienne à domicile, même s'il s'agit d'un domicile où vous ne séjournerez que pendant une courte période.

Les stratégies suivantes vous encouragent à découvrir ce que vous aimez, à expérimenter un peu et à vous exprimer sur ce qui compte le plus dans votre situation de vie.

Explorez les besoins sensoriels



Inclusion : Le profil sensoriel de chaque personne est différent. Il faut du temps et de la curiosité pour essayer diverses choses et trouver celles qui vous conviennent le mieux.



Découverte : On nous a signalé que les besoins en matière de lumière et de son sont souvent les premiers à entraîner des modifications au logement, mais que les autres sens sont également très importants. La température, le mouvement, la pression et la texture sont également importants pour se sentir à l'aise.



Conseil : Soyez attentif(ive) à ce qui vous apaise, vous donne de l'énergie ou vous accable lorsque vous vous trouvez dans différents espaces, tels que des cafés, des magasins, des salles d'attente ou le domicile d'autres personnes. Lorsque vous remarquez quelque chose d'utile ou d'inconfortable, prenez-le en note rapidement.



Conseil : Regardez des vidéos d'espaces adaptés aux sensibilités sensorielles. Faites une recherche en ligne sur les termes « chambre sensorielle » ou « espace sensoriel » pour apprendre de personnes qui ont personnalisé leur espace. Notez ce que vous aimez ou ce que vous voulez essayer.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.



Exemple : Dans le cadre de nos recherches, nous avons interrogé une personne neurodivergente qui a déclaré qu'elle n'aurait jamais pensé à essayer une chaise berçante, mais que ce type de chaise s'est avéré être un excellent moyen de réguler son système nerveux.

« J'ai découvert cette idée un peu par hasard, mais j'ai vite réalisé que se bercer n'était pas seulement agréable, mais également une forme d'autostimulation qui m'apportait un profond sentiment de paix et de réconfort. Le mouvement rythmique de la chaise berçante a un je-ne-sais-quoi qui m'enracine et m'aide à réguler mes émotions et mes stimuli sensoriels. Les jours difficiles, c'est l'endroit où je me rends pour retrouver mon équilibre et un peu de calme. C'est comme si cette chaise me comprenait mieux que toute autre chose. C'est plus qu'un simple meuble, c'est un sanctuaire. »



Application : Consultez notre menu d'options pour modifier les espaces en fonction des besoins sensoriels, avec de nombreuses idées à essayer. Vous le trouverez à la page 23.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Essayez de visiter l'espace avant de prendre la décision d'emménager



Découverte : Nous avons appris que c'est une bonne idée de demander à visiter un espace, si possible, pour comprendre s'il vous convient. Certains foyers de groupe, nouvelles constructions ou unités locatives offrent parfois la possibilité de visiter l'espace ou organisent des journées portes ouvertes dans une unité présentant une disposition similaire des lieux.



Conseil : Pensez aux caractéristiques que vous avez aimées et moins aimées dans les autres endroits où vous avez vécu. Prenez en compte des éléments tels que la disposition des lieux, les installations de lavage, le chauffage et la climatisation. Faites une liste pour orienter votre visite et concentrez-vous sur ce qui est important pour vous.



Conseil : Posez des questions sur la manière dont les choses fonctionnent ou sur la possibilité d'apporter des changements. Parfois, des changements peuvent être apportés, parfois non. Vous pouvez toujours explorer les options, puis promouvoir et défendre vos besoins.



Conseil : Visitez les logements disponibles même si vous n'êtes pas encore prêt(e) à déménager. Vous pourrez ainsi avoir une idée de ce qui existe et déterminer la disposition, les caractéristiques et les environnements qui vous conviennent le mieux.



Conseil : Si vous le souhaitez, faites-vous accompagner par un(e) accompagnateur(rice). Certaines personnes nous ont mentionné qu'un tel accompagnement rendait la visite plus confortable et moins intimidante.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Apportez des changements à petite échelle à votre espace



Découverte : De nombreuses personnes nous ont mentionné que des ajustements à petite échelle et à faible coût avaient bien fonctionné pour elles et leur avaient apporté une plus grande flexibilité dans l'utilisation de l'espace. De petits ajustements ont eu des effets positifs importants.



Exemple : Nous avons parlé avec plusieurs personnes qui utilisaient ou suggéraient d'avoir une tente dans leur chambre comme zone de tranquillité privée. Voilà une façon créative de créer un espace privé à l'intérieur d'un autre espace. De plus, une tente peut être abordable et facile à monter.

« Lorsque je vivais avec plusieurs colocataires et que je n'avais pas vraiment d'espace privé, j'en créais un dans mon placard ou je créais des forts de tentes, vous savez, ce genre de choses. Cela me permettait d'avoir un espace calme et sombre et d'avoir l'impression d'être, je ne sais pas, étreint(e) par l'espace qui m'entoure. »



Conseil : Ajoutez une chaise confortable, un éclairage tamisé ou votre couverture préférée pour créer un espace plus confortable.



Conseil : Préparez quelques articles, comme des couches de vêtements supplémentaires, des lunettes de soleil, des écouteurs, des accessoires sensoriels, des collations ou de l'eau, et placez-les à portée de main dans un panier ou un sac. Une telle trousse peut faciliter l'adaptation aux changements temporaires dans l'environnement, en particulier lorsque vous partagez un espace qui n'est pas conçu pour vos besoins.

Prenez en compte l'espace communautaire autour du domicile



Découverte : Nous avons appris que le quartier dans lequel est situé un logement peut être tout aussi important que le logement lui-même. La proximité de lieux tels que le travail, l'école, l'épicerie ou la pharmacie peut faciliter les activités quotidiennes.



Exemple : Dans de nombreuses conversations avec des personnes neurodivergentes, celles-ci nous ont mentionné qu'elles se sentaient mieux lorsqu'elles vivaient à proximité de parcs, d'espaces verts ou d'espaces communautaires accueillants. Inversement, elles éprouvaient des difficultés lorsque leurs loisirs, activités de groupe et espaces verts étaient éloignés ou difficiles d'accès.



Conseil : Réfléchissez à ce dont vous avez besoin dans un quartier pour vous sentir à l'aise. Y a-t-il des parcs tranquilles, des lieux de promenade ou des endroits où pratiquer vos activités préférées ? Le quartier vous semble-t-il sécuritaire ? Voudriez-vous y passer du temps ?



Conseil : Renseignez-vous ou demandez à une personne de confiance de vous guider sur des éléments tels que l'accès aux transports en commun, les chemins piétonniers ou les pistes cyclables qui vous conviendraient. Cette idée est pertinente même si vous avez une voiture.

Apprenez des autres, mais fiez-vous à votre propre opinion



Découverte : Nous avons appris que le fait de parler à d'autres personnes de vos expériences en matière de logement peut faire apparaître des détails utiles, soulever de nouvelles questions et rendre le processus de planification un peu plus facile. Gardez cependant à l'esprit que ce qui a fonctionné pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre, et c'est tout à fait normal.



Inclusion : Ce n'est pas parce que quelqu'un d'autre a eu une expérience difficile en matière de logement qu'il en sera de même pour vous. La situation de chaque personne est unique, tout comme ses besoins.



Conseil : Discutez avec des personnes qui ont vécu des expériences de logement similaires à celles que vous aimeriez avoir. Demandez-leur ce qui a fonctionné pour elles, ce qui a été plus difficile et ce qui leur a permis de déterminer si une situation de vie leur convenait.

Mise en place de routines et de mesures de soutien

Vivre dans un nouveau logement n'implique pas seulement d'emménager dans un nouvel espace, mais aussi mettre en place des routines et des aides adaptées à votre vie quotidienne.

Les stratégies suivantes peuvent vous aider à garder les choses sous contrôle, à planifier en fonction de votre énergie et à obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Rendez les tâches quotidiennes plus faciles à réaliser



Découverte : Nous avons constaté que les tâches ménagères pouvaient être intimidantes, mais que les personnes neurodivergentes avaient différentes façons de rendre ces tâches importantes et récurrentes plus faciles d'approche.



Divisez les grandes tâches en petites étapes

Par exemple, au lieu de « nettoyer la cuisine », essayez de décomposer la tâche comme suit :



Essuyer les
comptoirs



Sortir les poubelles



Charger le
lave-vaisselle

Associez les tâches à quelque chose d'agréable :



Faire jouer de la
musique



Écouter un balado



Prévoir une petite
récompense
personnelle

Rendez vos tâches plus ludiques, par exemple :



En réglant un
chronomètre afin
de faire la course
contre la montre



En vous accordant
des points



En les transformant
en un mini-défi

En utilisant le doublage corporel

Demandez à quelqu'un de s'asseoir avec vous pendant que vous effectuez la tâche. Cette personne n'est pas obligée d'accomplir la tâche elle aussi, car sa simple présence peut vous aider à commencer à travailler.

Considérez les tâches ménagères comme une forme de soins personnels

Le rangement peut être un moyen de soutenir votre futur moi et de créer un espace plus confortable.

Planifiez en fonction de votre énergie, et non seulement en fonction de la liste de choses à faire



Découverte : L'utilisation de la *théorie des cuillères* a aidé certaines personnes à planifier leur journée en fonction de leur énergie, ou du nombre de « cuillères » dont elles disposent.



Conseil : Créez un plan de secours pour les moments où vous avez moins d'énergie, par exemple en effectuant une seule petite tâche ou en demandant l'aide de quelqu'un.



Application : Consultez notre outil sur la théorie des cuillères et les transitions en matière de logement pour mieux comprendre la fluctuation des niveaux d'énergie, ainsi que pour apprendre à planifier les tâches, à trouver un rythme stable et à éviter l'épuisement.

La théorie des cuillères et les transitions en matière de logement

La théorie des cuillères, développée par Christine Miserandino, est une façon de conceptualiser l'énergie. Vous pouvez l'utiliser pour planifier votre journée en fonction de l'énergie dont vous disposez, en particulier lors de changements importants tels qu'un déménagement.

Qu'est-ce que la théorie des cuillères ?

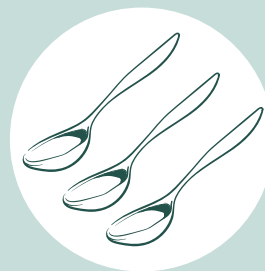
Concevez votre énergie sous la forme de cuillères. Vous commencez chaque journée avec une certaine quantité d'énergie, c'est-à-dire un certain nombre de cuillères.



S'habiller ?
Cela pourrait nécessiter
une cuillère.



Préparer un repas ?
Peut-être
deux cuillères.



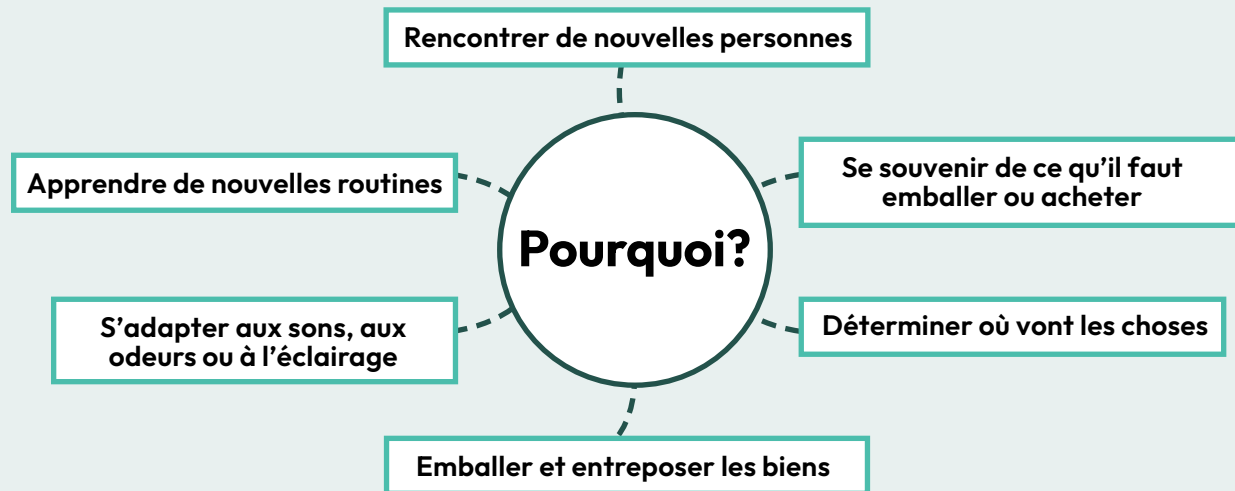
**Parler à quelqu'un à
qui vous n'avez jamais
parlé au paravant ?**
Peut-être trois cuillères.

**Lorsque vous n'avez plus de cuillères,
il est plus difficile d'exécuter même les
plus petites tâches.**

Votre énergie peut varier d'un jour à l'autre

- Certains jours, vous pouvez commencer la journée avec 10 cuillères. D'autres jours, vous commencerez la journée avec seulement trois cuillères.
- Le sommeil, le stress, les stimuli sensoriels et votre humeur sont autant de facteurs qui influencent le nombre de cuillères dont vous disposez.
- Les tâches nouvelles ou imprévisibles nécessitent généralement plus de cuillères.

Un déménagement peut nécessiter beaucoup de cuillères



Que pouvez-vous faire ?

- Attendez-vous à une baisse d'énergie pendant les transitions et donnez-vous la permission de vous reposer ou d'en faire moins.
- Prévoyez du temps de récupération en planifiant des pauses avant et après les tâches qui demandent beaucoup d'énergie.
- Demandez de l'aide à des organismes de soutien tels que les services de livraison ou une personne de confiance.
- Prenez note de vos habitudes, car certaines tâches sont plus faciles à exécuter à certains moments. Ensuite, planifiez en fonction de ces habitudes.

Vous n'avez pas une infinité de cuillères, ce qui est tout à fait normal. Planifier en tenant compte de votre énergie vous donne plus de contrôle, rend les tâches moins intimidantes et vous apporte plus de confort dans votre nouvel espace.

Prévoyez des mesures de soutien adaptées à vos besoins à domicile



Découverte : Nous avons appris qu'un déménagement peut entraîner des changements dans vos besoins actuels en matière de mesures de soutien.



Conseil : Répertoriez les mesures qui vous aident en ce moment. Quelles sont les routines ou les mesures de soutien qui simplifient vos journées ? Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment dans votre nouveau logement ?



Conseil : Notez les mesures de soutien actuelles par écrit et abordez-les avec quelqu'un pour repérer rapidement les changements et déterminer les nouvelles mesures dont vous pourriez avoir besoin.



Conseil : Si possible, demandez à un(e) travailleur(euse) social(e), à un(e) professionnel(le) du soutien par les pairs ou à un(e) spécialiste de la prestation de services de vous aider à planifier ou à trouver des services.



Application : Consultez notre liste à remplir, Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement, pour vous aider à vous organiser et à rester en contact avec vos mesures de soutien. Vous la trouverez à la page 31.

Quelques précisions sur cet ouvrage

Reconnaissance du territoire

Le personnel de l'Institut de l'accessibilité de l'Université Carleton vit et travaille sur le territoire non cédé du peuple algonquin anishinaabe.

Nous nous engageons à écouter, à réfléchir et à agir respectueusement pour honorer l'histoire, la culture et les modes de connaissance autochtones.

En partageant nos idées sur l'inclusion et le logement, nous reconnaissons que les peuples autochtones ont depuis longtemps construit des communautés et pris soin des membres de celles-ci en privilégiant les relations interpersonnelles, la réciprocité et le respect.

La quête d'un logement peut être difficile

Nous avons partagé dans ce livre un grand nombre de stratégies et d'idées qui peuvent rendre le logement plus inclusif, plus accueillant et plus stable. Mais soyons clair(e)s : la quête d'un logement peut aussi être incroyablement difficile pour de nombreuses personnes neurodivergentes.

Un déménagement n'est pas toujours un moment excitant ni une transition vers un logement exceptionnel. Malheureusement, déménager peut parfois signifier laisser derrière soi un bon domicile. Cela peut se produire à la suite d'une perte, d'une crise ou de changements majeurs dans une vie. Dans d'autres cas, il n'y a tout simplement pas de logement sécuritaire ou adapté sur le marché.

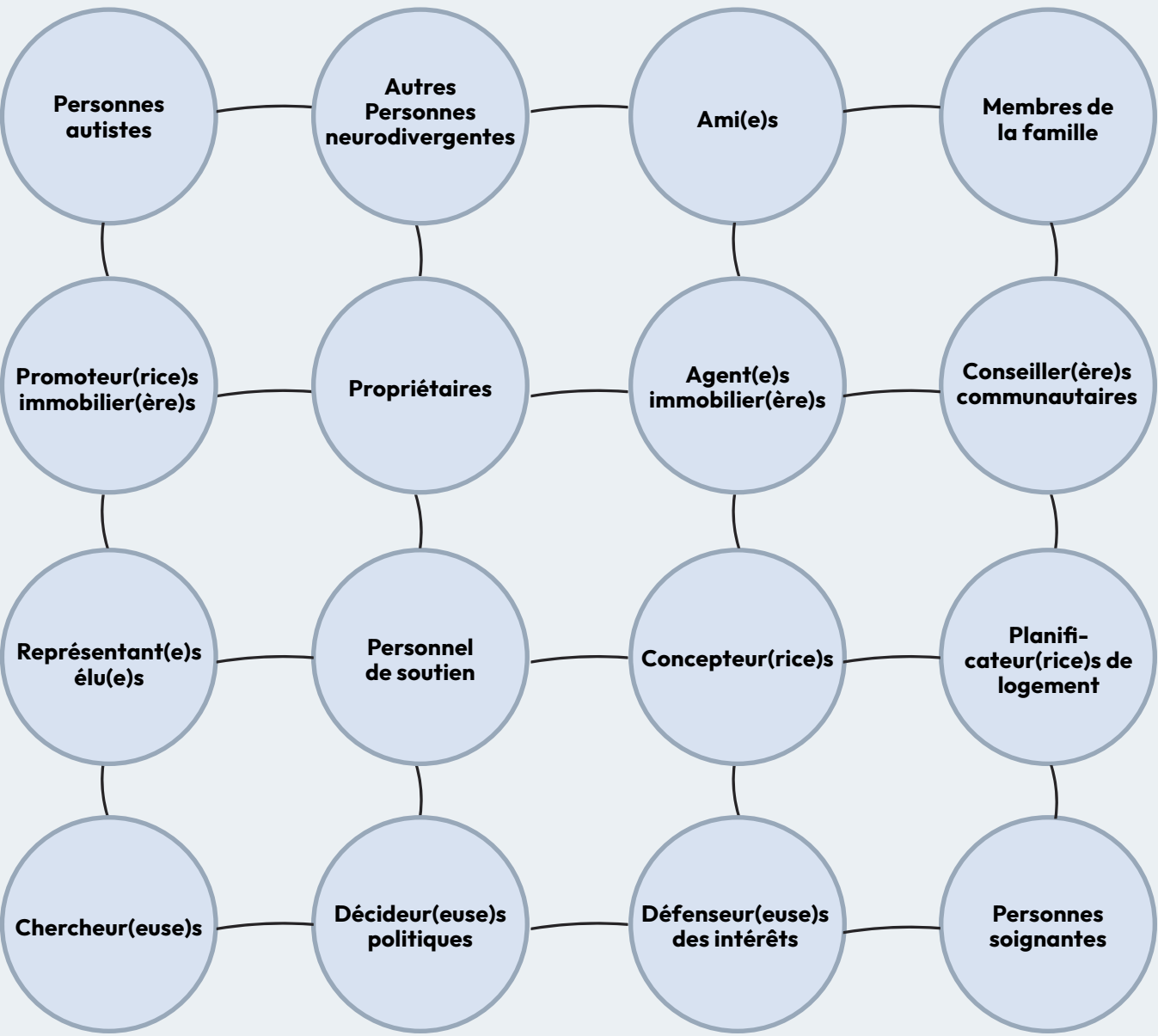
Il existe encore de nombreux obstacles au logement pour les personnes neurodivergentes. Ces obstacles peuvent s'accumuler et affecter profondément les personnes neurodivergentes, surtout si elles sont déjà victimes de discrimination fondée sur la race, le handicap, les revenus ou le genre.

Il peut être effrayant d'emménager dans un logement ou une communauté qui ne répond pas à ses besoins ou qui semble dangereuse, isolante et hostile. C'est pourquoi nous devons également parler de ces réalités. Pas dans le but de décourager l'action, mais dans celui d'ancrer nos idées et nos solutions dans les expériences vécues. Bien que les stratégies présentées dans cet ouvrage peuvent contribuer à améliorer les résultats, nous savons qu'il ne suffit pas d'avoir de bonnes idées pour que les choses changent concrètement. Il faut aussi de l'écoute, un effort collectif et un engagement à améliorer nos comportements.

Remerciements

Les personnes qui composent l'initiative

Cet ouvrage est le résultat d'un travail commun. Il a été façonné par des histoires vraies et renforcé par une communauté de personnes qui connaissent bien le sujet. Nous avons rencontré et écouté de nombreuses personnes qui ont partagé avec nous leur temps, leur expérience et leurs idées. Leurs voix nous ont aidé(e)s à comprendre ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et ce qui est possible ou en train de changer.



Partenaires

Cet ouvrage est le résultat d'une collaboration entre l'Institut de l'accessibilité de l'Université Carleton et la Sinneave Family Foundation. Les deux équipes ont très à cœur l'accessibilité et l'inclusion, et nous pensons que la meilleure façon d'avancer est d'écouter, d'apprendre et de travailler ensemble.

Groupe de travail des professionnel(le)s de l'écosystème du logement

Les membres du groupe de travail ont fourni une quantité précieuse d'informations grâce à leurs rôles de fournisseurs de logements, de conseiller(ère)s communautaires, d'architectes et d'employé(e)s municipaux(ales). Ils/elles ont ancré notre travail dans la réalité du domaine en repérant les aspects dans lesquels les choses se passaient bien, ainsi que ceux dans lesquels il y avait place au changement. Ils/elles nous ont également mis en contact avec d'autres personnes et projets remarquables qui œuvraient en faveur du logement inclusif.

Comité consultatif de personnes neurodivergentes

Nous sommes particulièrement redevables aux membres de notre comité consultatif de personnes neurodivergentes. Leur expérience vécue, leur réflexion et leurs conseils ont façonné cette initiative et nous ont rappelé à quoi ressemble la neuroinclusion. Nous avons tenté d'honorer le principe du « *rien pour nous sans nous* » à chaque étape du processus. Leur travail a rendu cela possible.

Participant(e)s à la recherche et autres personnes impliquées

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à nos recherches ou qui ont discuté avec nous lors de réunions, dans le cadre d'événements ou autour d'un café. Cet ouvrage reflète ce que nous avons appris de ces personnes, et ce fut une grande joie pour nous de voir notre initiative recevoir le soutien d'un si grand nombre de personnes enthousiastes issues de l'ensemble de l'écosystème du logement.

Ce livre *contient*

Ce livre est un recueil d'idées, de conseils et de choses que nous avons apprises dans le cadre de notre initiative sur la neuroinclusivité dans le secteur du logement. Nous avons compilé des histoires, des stratégies et des exemples concrets pour encourager une réflexion différente sur le logement et soutenir des pratiques plus neuroinclusives.

Ce livre se veut donc utile, adaptable et facile à mettre en œuvre. Il y a quelque chose d'intéressant dans cet ouvrage pour l'ensemble des divers rôles du domaine du logement, y compris les propriétaires, les constructeurs, les promoteurs, les architectes, les accompagnateur(rice)s professionnel(le)s, les décideur(euse)s politiques, les colocataires, les ami(e)s, les membres de la famille ou les personnes en quête d'un logement.

Certaines des idées contenues dans ce livre peuvent se révéler directement utiles, alors que d'autres peuvent inspirer une nouvelle façon de penser. Quoi qu'il en soit, nous espérons que ces idées susciteront l'action et la créativité et qu'elles encourageront les gens à intégrer une perspective neuroinclusive dans le travail qu'ils effectuent déjà.

Ces stratégies peuvent être adaptées ou développées de la manière la plus judicieuse en fonction du contexte. Mais n'oubliez pas que les solutions sont créées par ou avec les personnes autistes et neurodivergentes, et non pour elles.

Ce livre traite également de la collaboration et de l'établissement de relations. Tout en lisant cet ouvrage, réfléchissez à qui d'autre pourrait bénéficier de ces idées. Qui fait déjà du bon travail ? Qui essaie de faire mieux ? Partagez ce livre avec ces personnes ou organisations. Discutez du livre et réfléchissez à son contenu ensemble. Puis ajustez, adaptez et développez ce contenu.

Ce livre *ne contient pas*

Ce livre n'est pas une liste de contrôle avec des cases à cocher, ni un guide étape par étape, ni un recueil de conseils juridiques en matière de logement. Et il n'a pas toutes les réponses.

Le logement est un sujet complexe. Il en va de même pour les personnes. Il n'existe pas d'approche unique qui fonctionne pour tout le monde, dans tous les lieux. Ce que nous proposons ici est un point de départ. C'est une façon de commencer à envisager le logement de manière plus inclusive.

Nous pensons que ce livre est surtout adapté aux personnes qui commencent tout juste à envisager le logement sous l'angle de la neuroinclusion. Pour celles qui travaillent dans ce domaine depuis un certain temps, certaines idées pourraient sembler familières ou élémentaires, mais nous espérons qu'il sera utile de les partager avec d'autres personnes qui sont moins familières avec cette conversation. Plus nous serons nombreux(euses) à participer à ce travail, plus notre influence collective sera forte.

Merci d'être là

Merci d'avoir pris le temps de consulter cet ouvrage. Nous espérons qu'il a suscité chez vous quelques nouvelles idées ou qu'il vous a encouragé(e) à réfléchir et à agir pour promouvoir le logement inclusif.

Tout au long de ce projet, nous avons rencontré des personnes évoluant dans le domaine du logement. Les personnes neurodivergentes, les familles, les accompagnateur(rice)s professionnel(le)s, les propriétaires, les promoteurs, les architectes et les décideur(euse)s politiques ont tou(te)s apporté des points de vue différents. Ce qui est ressorti le plus dans nos discussions a été la grande volonté de ces personnes à partager ce qu'elles savent, leur capacité à être stimulées par de nouvelles idées et leur désir d'apprendre les unes des autres.

C'est ce même esprit qui a présidé à la rédaction de cet ouvrage. Les stratégies et les idées proposées ici peuvent être adaptées et utilisées dans différents contextes. Certaines seront utiles immédiatement. D'autres pourront influencer des projets à venir ou susciter de nouvelles conversations.

Le changement s'opère déjà

Les gestes locaux font la différence. Les choix qui sont faits, les relations qui sont établies et les idées qui sont partagées peuvent avoir une incidence réelle. Cependant, nous savons que de nombreux problèmes de logement sont liés à des systèmes qui n'ont pas été conçus en tenant compte de la neurodiversité. C'est pourquoi des changements structurels plus larges sont également nécessaires, tels que des politiques publiques plus inclusives, un financement flexible, de meilleures options de logement et des mesures de soutien plus robustes.

Et même si ces changements plus importants peuvent prendre du temps, nous constatons qu'un véritable élan est en train de se manifester. Aux quatre coins du pays, de nouvelles approches sont mises à l'essai alors que des réseaux diversifiés et robustes sont établis afin de diffuser les réussites. Nous espérons que cet ouvrage contribuera à cet élan et aidera un plus grand nombre de personnes à se sentir prêtes à passer à l'étape suivante.

Merci de votre présence et de votre intérêt envers notre travail. Merci également de nous aider à construire un écosystème de logement qui fonctionne mieux pour tout le monde.

Annexe

Concepts

Voici les concepts et les termes importants que nous avons utilisés dans le livre. Notre objectif est de fournir un langage commun aux lecteur(ice)s, en particulier à ceux/celles qui viennent de se joindre à la conversation.

Neurodiversité

Le terme neurodiversité reconnaît que tous les cerveaux sont différents. Les différences sont une composante naturelle et précieuse de l'être humain. Tout comme nous avons des tailles, des intérêts et des cultures différents, les gens vivent et perçoivent le monde différemment.

La neurodiversité nous rappelle qu'il n'existe pas de « bonne » façon de fonctionner pour un cerveau et que notre société est plus forte lorsque nous reconnaissons et valorisons la diversité cognitive.

Neurodivergence

La neurodivergence est un terme que nous utilisons pour décrire les personnes dont le cerveau fonctionne d'une manière différente de celle à laquelle la société s'attend souvent. La neurodivergence peut influencer la façon dont une personne pense, apprend, se sent, se déplace ou communique.

Elle englobe un large éventail d'expériences, telles que l'autisme, le TDAH, la dyslexie, l'anxiété et d'autres façons d'appréhender le monde.

La neurodivergence n'est ni bonne ni mauvaise. Elle fait naturellement partie de la diversité humaine. Des problèmes peuvent survenir lorsque les systèmes, les espaces et les attentes ne tiennent pas compte de la neurodiversité.

C'est pourquoi il est important d'écouter des voix diverses et de concevoir des produits qui répondent à des besoins variés.

Logement neuroinclusif

Le logement neuroinclusif consiste à créer des logements et des systèmes de logement qui sont fonctionnels pour les personnes ayant des modes de pensée, de perception et de déplacement différents, y compris les personnes neurodivergentes.

Il prend en compte l'accessibilité, la sécurité, la communication, les besoins sensoriels, la flexibilité et le choix. Bref, le logement neuroinclusif réduit les obstacles, favorise le bien-être et aide les gens à se sentir vraiment chez eux. Lorsque les espaces sont conçus en tenant compte d'un plus grand nombre de personnes, ils deviennent plus accueillants et plus respectueux, et il est plus facile d'y vivre pour tout le monde.

Écosystème du logement

Le logement est façonné par tout un réseau de personnes, de systèmes et de services. Ce réseau est complexe et soumis à l'influence directe et indirecte par de nombreuses personnes. C'est pourquoi de nombreuses personnes ne se rendent même pas compte qu'elles en font partie.

Nous utilisons le terme écosystème du logement pour décrire ce mélange de personnes. Dans cet écosystème évoluent des personnes telles que les constructeurs, les propriétaires, les concepteur(rice)s, les fournisseurs de logements, les accompagnateur(rice)s professionnel(le)s, les groupes communautaires, les défenseur(euse)s, les décideur(euse)s politiques, les locataires, les membres de la famille, les personnes soignantes et bien d'autres encore. Toutes ces personnes jouent un rôle dans la manière dont les logements sont planifiés, construits, accessibles et habités.

Lorsque nous commençons à reconnaître l'interconnexion de ces rôles, nous commençons à travailler ensemble de manière plus intentionnelle pour créer des solutions de logement neuroinclusives.

Index des idées propres à un rôle

Le contenu de ce livre a été conçu pour être flexible. Par conséquent, la plupart des idées ont été rédigées de manière à pouvoir être adaptées à différents rôles et contextes. Nous vous invitons à réfléchir à la manière dont chaque idée peut s'appliquer à votre travail, même si elle n'a pas été rédigée explicitement pour votre rôle.

Cela dit, nous savons qu'il est utile de repérer rapidement les idées les plus pertinentes. Nous avons donc établi une liste restreinte d'idées étroitement liées à des fonctions précises. Vous trouverez quelques stratégies sous chacun des rôles énumérés ci-dessous, ainsi que des numéros de page pour vous aider à les retrouver rapidement dans le livre.

Cet index n'est qu'un point de départ. Il se peut que votre rôle apparaisse à plusieurs endroits différents ou que vous tombiez sur un élément répertorié sous un autre rôle qui vous donnera une nouvelle idée. C'est l'objectif. Ces idées ne sont pas figées. Elles sont destinées à être partagées, adaptées et utilisées de la manière qui vous convient le mieux.

Propriétaires

Encouragez une communication claire sur les ententes et les contrats de logement.....	46
Créez des listes de tâches pour organiser les responsabilités en matière de tâches ménagères.....	75
Affichez des lignes directrices claires et visibles pour les espaces communs.....	83
Consultez avant d'effectuer des rénovations ou réparations.....	101

Constructeurs

Allez au-delà des codes du bâtiment en matière d'accessibilité et optez pour des choix de conception neuroinclusifs.....	13
Discutez tôt de la neuroinclusion et maintenez le sujet à l'ordre du jour.....	16
Fournissez des occasions de s'adonner à des activités physiques.....	105
Documentez votre travail dans le domaine du logement neuroinclusif et partagez-le avec d'autres organisations.....	109

Promoteurs immobiliers

Établissez très tôt des relations avec les personnes qui vivront sur place afin de recueillir leur avis.....	9
Proposez des visites pour faire découvrir l'espace physique.....	12
Discutez tôt de la neuroinclusion et maintenez le sujet à l'ordre du jour.....	16
Assurez-vous d'inclure des membres de la communauté dans la gestion des bâtiments ou au sein des conseils consultatifs.....	106
Documentez votre travail dans le domaine du logement neuroinclusif et partagez-le avec d'autres organisations.....	109

Concepteur(rice)s

Offrez différents niveaux d'implication et de stimuli sensoriels.....	19
Faites des choix réfléchis en matière de matériaux.....	21
Donnez aux gens la possibilité de contrôler leur propre éclairage.....	21
Concevez en tenant compte du son et de l'acoustique.....	22
Soyez attentifs aux zones sensorielles dans le domicile.....	81
Consultez avant d'effectuer des rénovations ou réparations.....	101
Documentez votre travail dans le domaine du logement neuroinclusif et partagez-le avec d'autres organisations.....	109

Architectes

Établissez très tôt des relations avec les personnes qui vivront sur place afin de recueillir leur avis.....	9
Allez au-delà des codes du bâtiment en matière d'accessibilité et optez pour des choix de conception neuroinclusifs.....	13
Facilitez les déplacements.....	18
Faites des choix réfléchis en matière de matériaux.....	21
Documentez votre travail dans le domaine du logement neuroinclusif et partagez-le avec d'autres organisations.....	109

Prestataires de logement

Encouragez une communication claire sur les ententes et les contrats de logement.....	46
Facilitez l'entretien du domicile avec des guides clairs et des outils efficaces.....	76
Soyez attentifs aux zones sensorielles dans le domicile.....	81
Affichez des lignes directrices claires et visibles pour les espaces commun.....	83
Prévoyez afin d'assurer la sécurité physique en cas d'urgence.....	86
Fournissez des occasions de s'adonner à des activités physiques.....	105

Ami(e)s

Exercez des compétences telles que la cuisine, le nettoyage ou la lessive avant le déménagement.....	51
Discutez de la nature des activités quotidiennes dans le nouvel espace.....	51
Entrez en contact avec la communauté locale avant le déménagement.....	54
Accomplissez plus de choses en travaillant ensemble ou en parallèle.....	71
Favorisez le bien-être en facilitant la garde d'animaux de compagnie.....	92
Partagez des informations sur les options en matière de groupes de loisirs et d'événements communautaires.....	97
Organisez des visites régulières avec un(e) ami(e), un(e) voisin(e) ou un(e) accompagnateur(rice) de confiance.....	98

Travailleur(euse) social(e)

Dressez une liste des financements liés au logement.....	27
Dressez une liste des mesures de soutien actuelles et futures.....	30
Comparez les caractéristiques de différents styles de logement.....	36
Établissez un plan de paiement des loyers et des factures.....	48
Discutez de la nature des activités quotidiennes dans le nouvel espace.....	51
Dressez une liste des services de soutien qui doivent être réorientés vers le nouveau logement.....	52

Colocataires

Établissez un plan de paiement des loyers et des factures.....	48
Parlez ouvertement des besoins et des préférences des colocataires.....	59
Fixez des règles concernant la présence de visiteurs afin d'assurer le confort de tout le monde.....	61
Révissez régulièrement l'entente entre colocataires et les règlements de la maison.....	66
Appuyez-vous sur vos points forts pour effectuer les tâches ménagères.....	74
Affichez des lignes directrices claires et visibles pour les espaces communs.....	83

Famille

Dressez une liste des financements liés au logement.....	27
Connaissez les services disponibles près de votre nouveau domicile.....	35
Comparez les caractéristiques de différents styles de logement.....	36
Réfléchissez aux options de cohabitation.....	41
Établissez un plan de paiement des loyers et des factures.....	48
Discutez de la façon dont les événements majeurs peuvent affecter les budgets.....	48
Dressez une liste des services de soutien qui doivent être réorientés vers le nouveau logement.....	52

Personnes soignantes

Discutez de la nature des activités quotidiennes dans le nouvel espace.....	51
Entrez en contact avec la communauté locale avant le déménagement.....	54
Parlez ouvertement des besoins et des préférences des colocataires.....	59
Créez des listes de tâches pour organiser les responsabilités en matière de tâches ménagères.....	75
Prévoyez afin d'assurer la sécurité physique en cas d'urgences.....	86
Organisez des visites régulières avec un(e) ami(e), un(e) voisin(e) ou un(e) accompagnateur(ice) de confiance.....	98

Index des ressources et des outils

Modèle de courriel d'invitation à des consultations communautaires.....	11
Guides de conception pour le logement neuroinclusif.....	14
Conseils pour la création d'espaces neuroinclusifs favorisant la participation.....	20
Modifier les espaces en fonction des besoins sensoriels.....	23
Diagramme du flux d'argent.....	29
Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement.....	31
Comparaison des styles de logement.....	37
Comprendre les contrats de location.....	44
10 conseils pour communiquer en langage clair.....	47
Création d'un fonds « au cas où ».....	49
Toile de relations.....	55
Pour apprendre à me connaître.....	60
Exemple de formulaire d'entente entre colocataires.....	62
Trousse de bienvenue pour les nouveaux(elles) locataires.....	67
Guide sur le doublage corporel.....	72
Liste d'entretien planifié de la propriété.....	77
Carte des zones sensorielles.....	82
Exemple de panneaux pour espaces communs.....	84
Conseils pour élaborer un plan d'évacuation d'urgence.....	87
Ma situation de vie me convient-elle ?.....	94
Avis de travaux et de perturbations.....	102
Inclusion des voix de la communauté.....	107
La théorie des cuillères et les transitions en matière de logement.....	119