

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



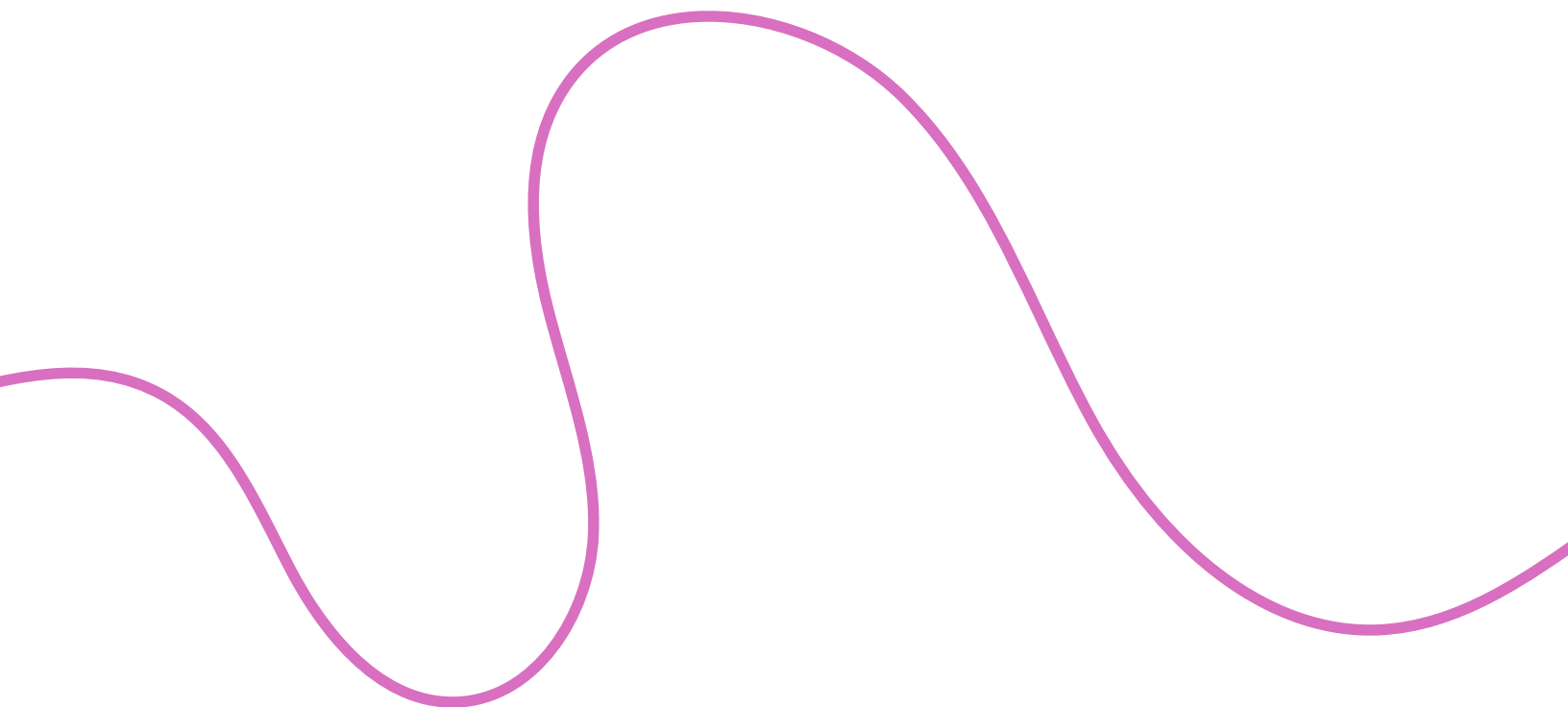
Découverte : On nous a mentionné que les colocataires se sentent plus à l'aise et plus détendu(e)s à domicile lorsqu'il existe des règles claires sur des sujets tels que les heures de silence, l'utilisation des espaces communs et les visites.



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



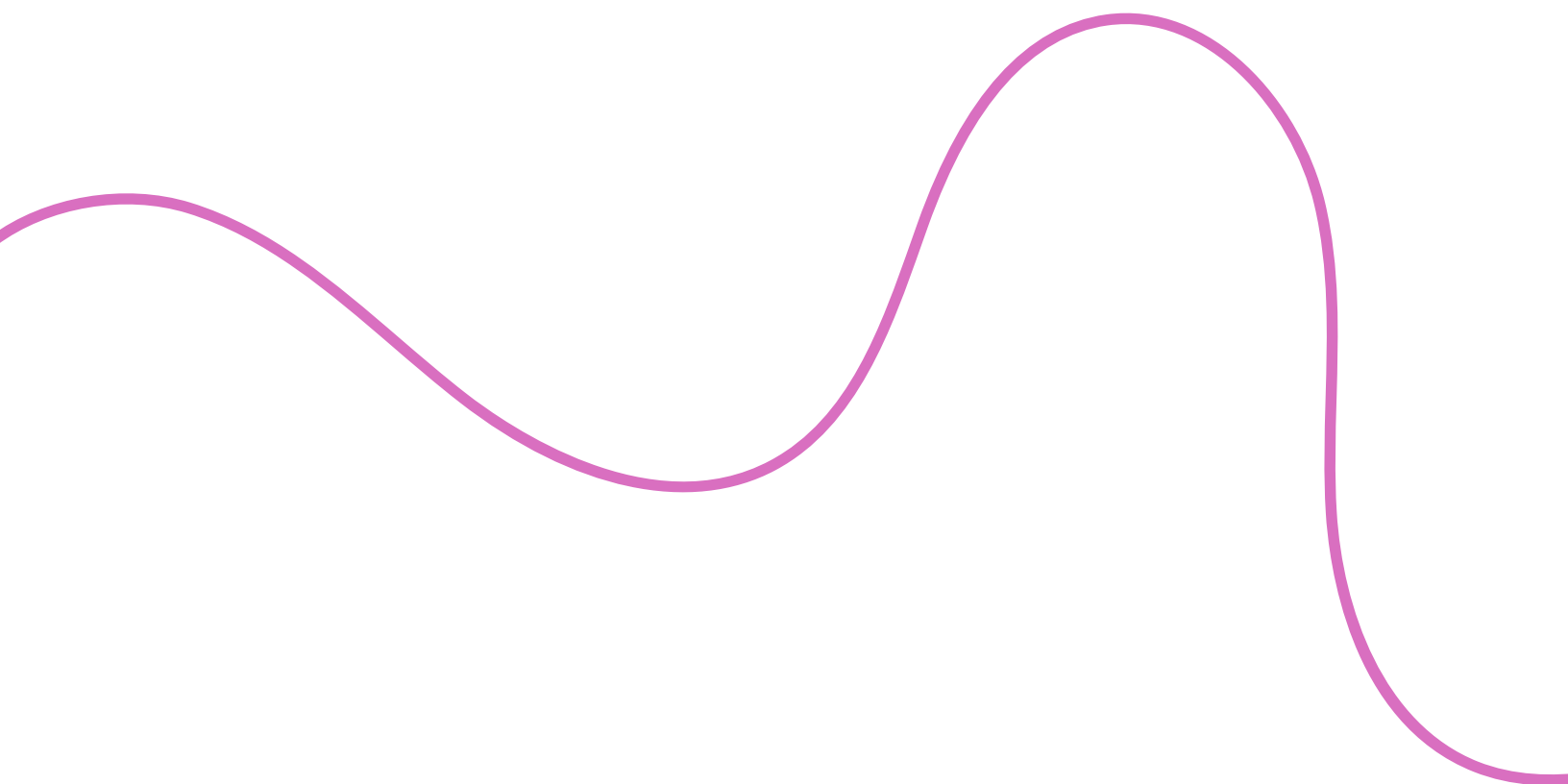
Découverte : On nous a mentionné que le fait de participer à des événements avec un(e) ami(e), un membre de sa famille ou un(e) accompagnateur(rice) permettait aux gens de se sentir plus à l'aise dans les situations sociales.



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.



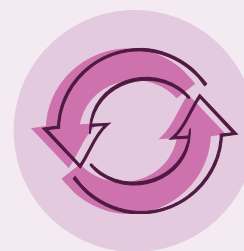
Conseil : Munissez-vous d'un calendrier mural ou d'un tableau blanc pour noter et visualiser qui est responsable de chaque tâche ménagère et le moment auquel ces tâches doivent être effectuées.



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.



Entretien 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



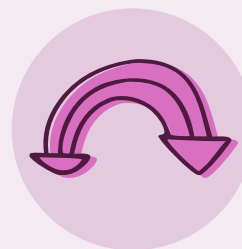
Découverte : Certaines personnes nous ont dit que vivre avec une autre personne neurodivergente leur semblait plus confortable et leur convenait mieux parce qu'elles n'avaient alors pas à s'expliquer.



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.

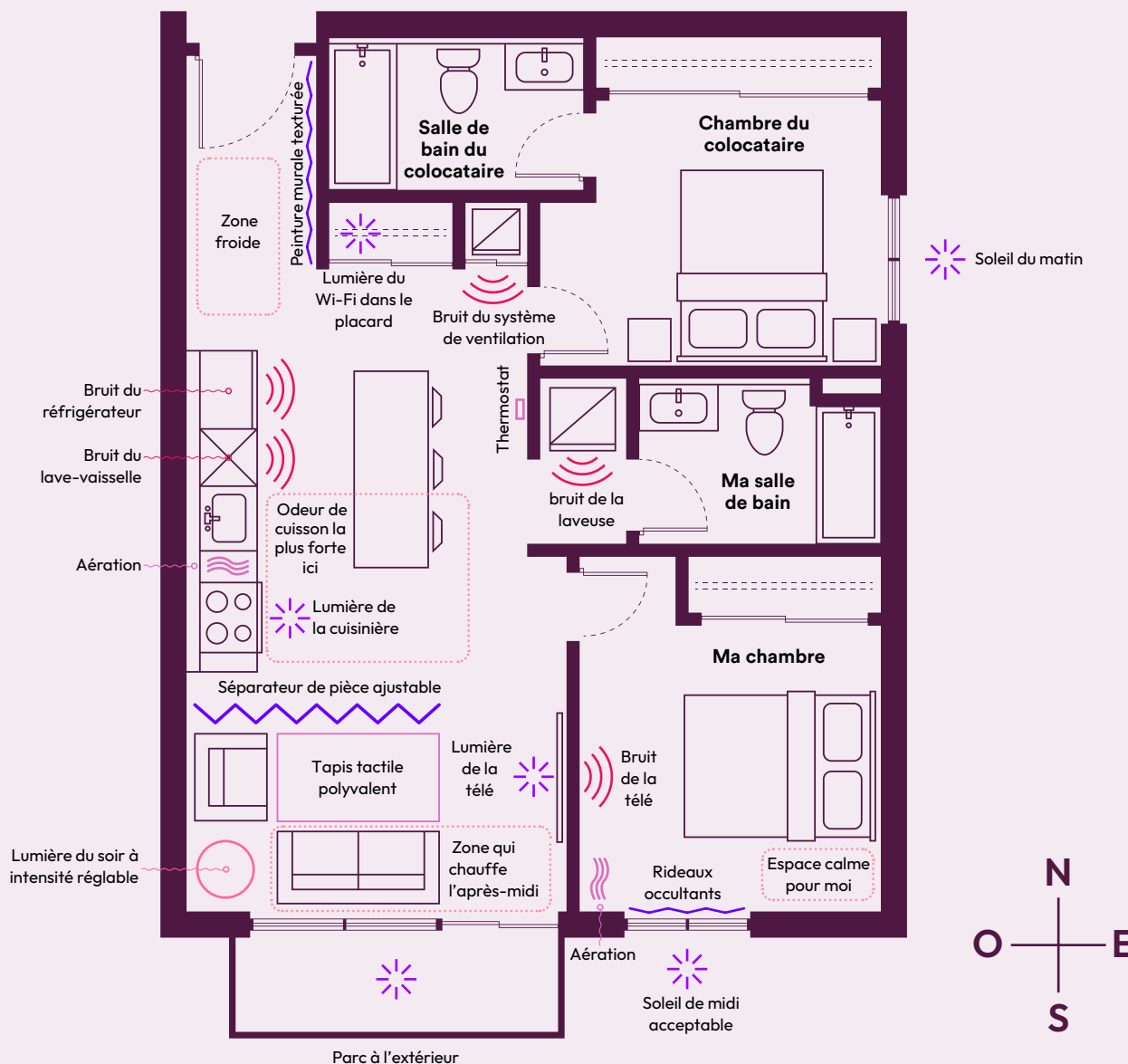


Application : Consultez notre exemple de carte des zones sensorielles pour vous aider à en créer une et à l'utiliser pour parler des besoins sensoriels avec vos colocataires.

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.

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

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.