

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



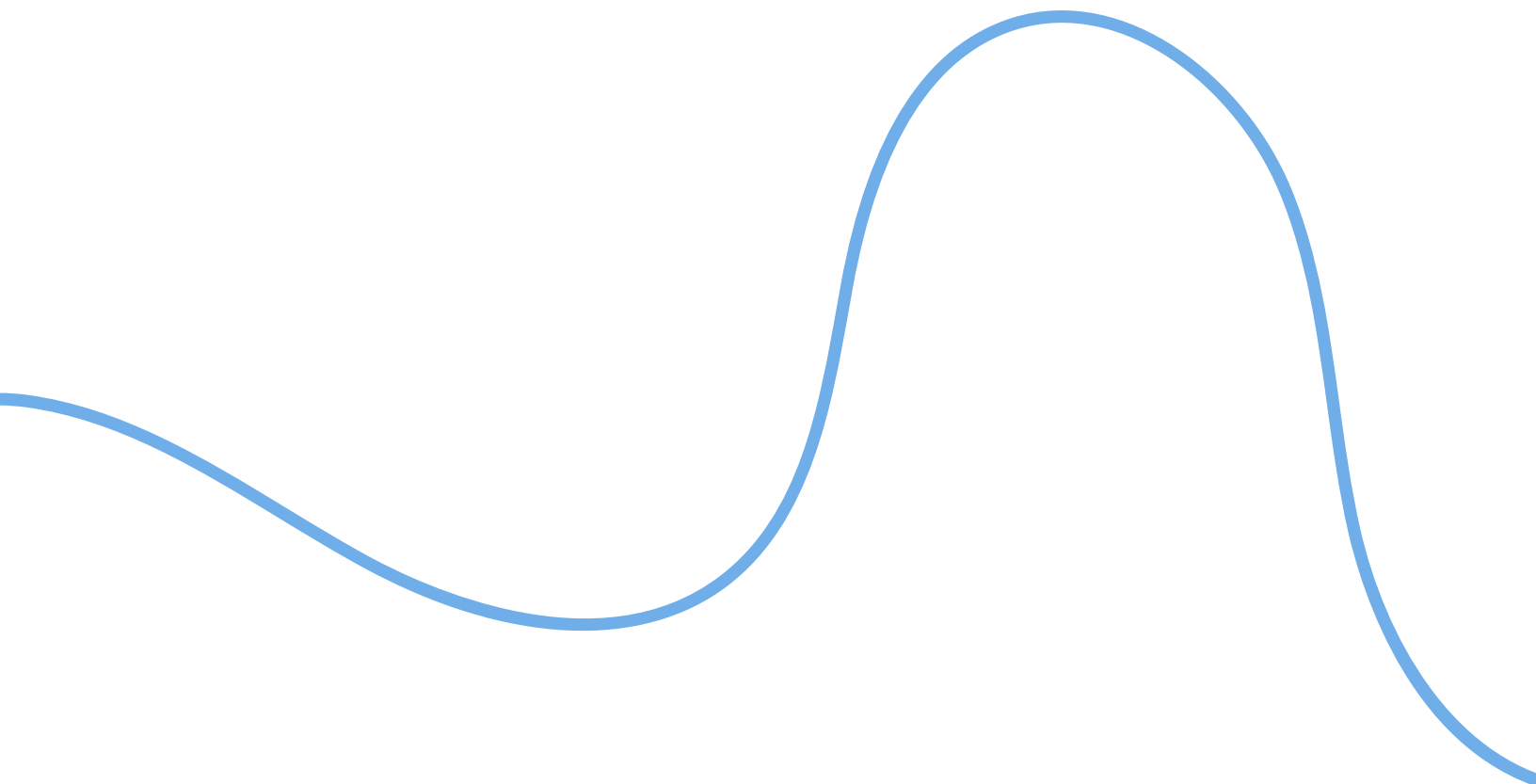
Inclusion : Consulter les personnes qui vivent dans l'espace avant de procéder à des rénovations ou réparations permet de réduire les perturbations et de faire en sorte que les changements répondent mieux aux besoins des personnes y qui vivent.



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.

