

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.



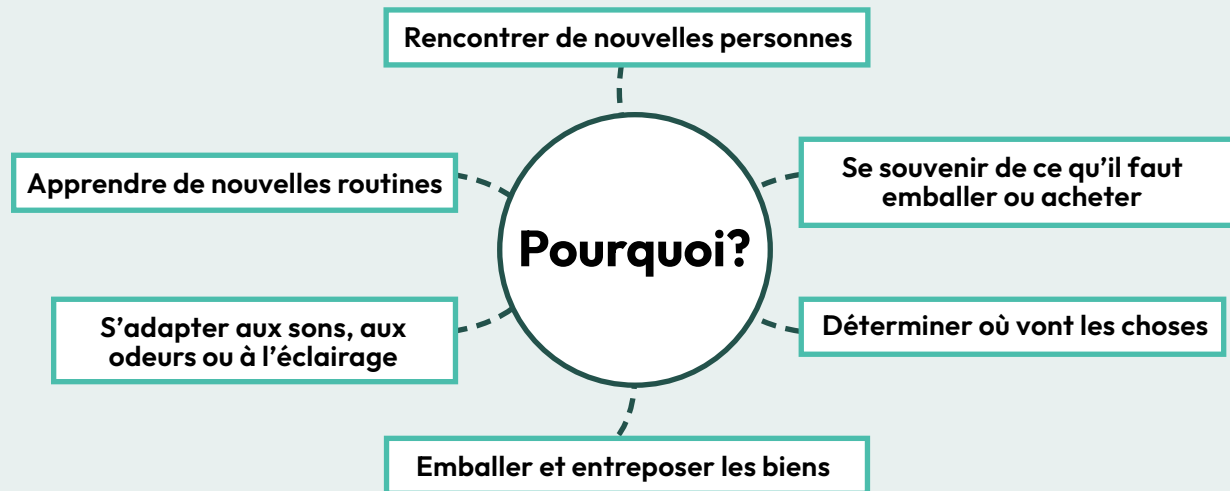
**Parler à quelqu'un à
qui vous n'avez jamais
parlé au paravant ?**
Peut-être trois cuillères.

**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.