

Je m'occupe seul :  
La planche tactile  
(Enfant et Adulte)



*Les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme sont des penseurs visuels. Il est important de leur proposer des activités structurées qui, d'un seul coup d'œil, leur permettront de comprendre ce qu'elles peuvent faire. Elles ont aussi parfois besoin de démonstration ou d'apprendre certains jeux avant de les utiliser seules ou avec d'autres personnes.*

**Rappel généraux :**

Pour faciliter la mise en place des activités, nous pouvons vous recommander d'installer la personne dans un endroit qui soit fixe, avec peu de stimulations concurrentes autour de lui. L'objectif est de faciliter la participation en amenant de la prévisibilité et en éliminant des informations parasites. Des aménagements spécifiques peuvent aussi être proposés comme l'utilisation de boîtes pour déposer l'activité. Pensez à clarifier le temps si l'activité n'a pas de fin en soi. Utilisez par exemple des sabliers ou des timers. Pour plus d'informations sur l'aménagement de l'espace, du temps et des activités, nous vous conseillons de lire des documents sur TEACCH et l'éducation structurée.

### Matériel nécessaire :

- ✓ Chercher dans vos tiroirs et placards différentes matières :
  - Douces : coton, tissus,...
  - Dures : couvercles de conserves en verre, sticks en bois, haricots,...
  - Rugeuses : éponge à gratter, semoule, riz, carton ondulé,...
  - Brillantes : couverture de survie, aluminium,...
- ✓ Collez le tout sur un support cartonné, avec une colle résistante (super glue, colle chaude...).
- ✓ Laisser sécher la planche avant de l'utiliser.

### Mettre en place l'activité :

- ✓ Mettre un repère de temps adapté au niveau de compréhension de la personne : Timer, sablier, sonnerie, jetons...
- ✓ Montrer comment explorer le support et attendre que la personne fasse de même.
- ✓ Si la personne ne fait rien, guidez-la physiquement (le moins possible).
- ✓ Laissez la personne explorer la planche.
- ✓ Quand le temps est écoulé, ou qu'il n'y a plus de jetons (à chaque passage sur la planche, on enlève un jeton), l'activité est terminée.

---

#### Note :

*Si la personne est mal à l'aise avec le toucher, et qu'elle présente une manifestation de retrait et d'évitement, n'insistez pas. Reproposez régulièrement la planche et au besoin, simplifiez-la ou supprimez les textures désagréables pour la personne. Vous les réintroduirez plus tard.*

---

### Quelques idées pour enrichir l'activité :

- ✓ Faire des planches thématiques par texture.
- ✓ Faire des planches thématiques par couleur.
- ✓ Faire des cartes individuelles qui reprennent les textures et les associer sur la grande planche à la manière d'un Loto.

#### NOTE GENERALE :

CETTE DEMARCHE VOUS EST PROPOSEE POUR FAVORISER LA COMPREHENSION DE L'ACTIVITE. POUR CERTAINS, UN SEUL ESSAI NE SUFFIRA PAS A CE QU'IL Y ARRIVE SEUL. IL FAUDRA UN PEU D'ENTRAINEMENT ET D'AIDE DE VOTRE PART. POUR D'AUTRES, LA COMPREHENSION SERA PLUS RAPIDE. POUR D'AUTRES ENCORE, VOUS DEVREZ PEUT-ETRE PROCEDER D'UNE AUTRE FAÇON.