



Soutien vers et à l'autonomie pour les personnes avec un TSA



Si vous avez des questions concernant l'autisme, vos démarches ou celles d'un proche, vous pouvez contacter la **Ligne d'Écoute Autism (LéA)**.

Ce dispositif est dédié à l'information, à l'écoute et à l'orientation des personnes concernées par l'autisme, de leurs proches, ainsi que des professionnels.

La Ligne d'Écoute Autism peut être une ressource précieuse pour échanger, poser vos questions et être orienté·e vers des services ou des ressources adaptées à votre situation.

Plus d'informations : <https://lea-autisme.be/>

0800 13 904

Table des matières

Pour les enfants / ados

- ⇒ Quels besoins de soutien à l'autonomie dans le TSA ?
- ⇒ Quels services AVIQ pour soutenir l'autonomie ?
- ⇒ Quelles autres initiatives pour soutenir l'autonomie ?
- ⇒ Quels professionnels libéraux pour soutenir l'autonomie ?
- ⇒ Des ressources pour soutenir l'autonomie de mon enfant

Pour les +16 ans :

- ⇒ Quels besoins d'autonomie chez les adultes TSA ?
- ⇒ Quels services pour soutenir l'autonomie des adultes TSA ?
- ⇒ Quels professionnels pour un soutien léger et ponctuel ?

Pour les enfants / ados

Quels besoins de soutien à l'autonomie dans le TSA ?



Les enfants avec TSA peuvent présenter une grande variabilité dans leurs compétences et besoins. Même sans déficience intellectuelle, des difficultés sensorielles, sociales, exécutives ou émotionnelles peuvent limiter l'autonomie dans la vie quotidienne. L'accompagnement doit donc être individualisé, progressif et centré sur des objectifs concrets, en tenant compte des forces et des défis propres à chaque enfant.

La liste suivant n'est pas exhaustive et chaque enfant ou adolescent peut avoir des besoins supplémentaires ou spécifiques.

Autonomie dans l'hygiène et les soins personnels

- Habillage et déshabillage : *apprendre à choisir ses vêtements, mettre ses chaussures, boutonner, zipper...*
- Hygiène quotidienne : *toilette, brossage des dents, toilette intime.*

Autonomie alimentaire

- Utilisation des couverts et installation à table
- Diversification alimentaire
- Gestion des textures, odeurs et sensibilités sensorielles

Autonomie du sommeil

- Mise en place de rituels du coucher
- Endormissement autonome
- Gestion des réveils nocturnes
- Organisation de l'environnement de sommeil

Autonomie domestique et quotidienne

- Participation à des tâches simples (*mettre la table, ranger ses jouets, aider à préparer un goûter*)
- Organisation de son espace (*chambre, affaires d'école*)
- Gestion du temps (*routines, séquentiels, transitions entre activités*)

Compétences sociales et communication

- Compréhension des règles sociales et des routines
- Interaction avec les pairs et les adultes
- Demander de l'aide ou exprimer ses besoins

Gestion émotionnelle et adaptation au changement

- Reconnaissance et régulation des émotions
- Techniques pour gérer le stress et les frustrations
- Stratégies pour faire face aux changements et aux imprévus

Gestion sensorielle

- Reconnaissance et régulation des surcharges sensorielles
- Mise en place d'espaces ou d'outils de régulation sensorielle

Mobilité et sécurité

- Apprentissage des trajets courts et sécurisés
- Initiation à l'usage des transports
- Respect des règles de sécurité à la maison et à l'extérieur

Compétences cognitives et pratiques

- Apprendre à organiser ses affaires et gérer ses activités quotidiennes
- Comprendre et suivre les consignes à l'école ou à la maison
- Développer des stratégies pour résoudre des petits problèmes

Quels services AVIQ pour soutenir l'autonomie ?

Services d'accompagnement des jeunes enfants (- 8 ans)

Les services d'accompagnement des jeunes enfants sont destinés aux enfants présentant un handicap ainsi qu'à leurs familles, de la naissance jusqu'à l'âge de 8 ans. Ils offrent un soutien personnalisé centré sur le développement, le bien-être et l'inclusion des enfants, en conseillant les parents et en collaborant avec tous les professionnels impliqués dans les milieux de vie de l'enfant (crèche, école, loisirs).

Les interventions peuvent porter sur le développement psychomoteur, social et affectif, l'alimentation, les routines, la coordination des soins ou encore l'accès aux activités, et sont élaborées dans le cadre d'un projet individualisé co-construit avec la famille. Ces services peuvent également organiser des activités collectives et des échanges entre parents ou avec les frères et sœurs pour renforcer le soutien familial et favoriser l'inclusion de l'enfant.

Services d'accompagnement des jeunes en âge scolaire (6 à 20 ans)

Les services d'accompagnement des jeunes en âge scolaire, agréés et financés par l'AVIQ, sont destinés aux enfants et adolescents en situation de handicap âgés de 6 à moins de 21 ans.

Ils proposent une aide personnalisée pour favoriser la participation, la socialisation et l'autonomie du jeune dans ses différents milieux de vie, y compris à la maison et à l'école. Les professionnels de ces services travaillent en collaboration avec la famille, l'école (ordinaire ou spécialisée) et les autres intervenants, et peuvent apporter une guidance familiale, une aide éducative, une coordination avec les partenaires scolaires, ainsi que du soutien pour trouver des activités extrascolaires adaptées. Un projet individualisé est élaboré avec l'enfant, sa famille et les intervenants externes, et les interventions s'ajustent en fonction des besoins et des circonstances de chacun.

Accompagnement pour une mission spécialisée en Transition Ecole-Vie Active

La transition entre la vie scolaire et la vie active peut être une période délicate pour les jeunes en situation de handicap, qui sortent de l'école et doivent progressivement construire leur projet de vie d'adulte.

En Wallonie, certains services d'accompagnement ont une mission spécialisée en transition école-vie active proposent un soutien personnalisé aux jeunes de 14 à 25 ans pour réfléchir à leurs aspirations et élaborer un projet de vie concret, qu'il s'agisse d'orientation vers une formation, l'emploi, des activités sociales ou de loisirs, le logement ou d'autres dimensions de la vie quotidienne. Ces services rencontrent le jeune, et si nécessaire sa famille ou d'autres personnes impliquées, pour analyser ses besoins, co-construire un projet de vie à court, moyen ou long terme, et l'accompagner dans la mise en œuvre concrète de ce projet tout en l'informant sur d'autres ressources disponibles qui pourront poursuivre le soutien au-delà de 25 ans.



Pour en savoir plus sur les missions de ces services, les conditions d'accès, ou pour consulter le listing complet des services disponibles en Wallonie, vous pouvez consulter le site officiel de l'**AVIQ** à l'adresse www.aviq.be ou contacter leur numéro vert 0800 99 340.

Quelles autres initiatives pour soutenir l'autonomie ?

Fun-en-Bulle ASBL



L'ASBL Fun-en-Bulle accompagne des enfants et adolescents (0 – 18 ans) porteurs de TSA ou de troubles psycho-affectifs, ainsi que leurs familles. Elle a pour finalité principale de promouvoir et d'organiser une aide éducative et thérapeutique adaptée à ces enfants, tout en apportant un soutien concret aux familles concernées.

- **Accompagnement éducatif et thérapeutique** : Fun-en-Bulle met en place des activités structurées pour stimuler les compétences sociales, émotionnelles et relationnelles des enfants. L'approche est développementale, centrée sur le jeu, l'interaction et la participation active de l'enfant, du parent, du professionnel et parfois de volontaires formés.
- **Ateliers d'enseignements des habiletés sociales** : L'association organise des ateliers thématiques réguliers pour les enfants et les adolescents, portant notamment sur :
 - la communication et l'utilisation du regard comme outil de relation
 - la compréhension et le respect des distances sociales
 - le ton de la voix
 - la création et le maintien d'amitiés
 - (pour les ados) des sujets adaptés à l'adolescence : codes sociaux, relations avec les pairs et adultes, puberté, relations amoureuses, etc.
- **Soutien aux familles** : L'association propose également un accompagnement des familles, avec informations, soutien pratique et parfois des rencontres ou événements où les parents peuvent partager leurs expériences.

Equipe pluridisciplinaire : logopède, psychologue, psychomotricienne

Plus d'informations : <https://www.funenbulleasbl.be/>

UPLA – Accompagnement individualisé pour enfants à besoins spécifiques



UPLA propose un accompagnement personnalisé pour enfants présentant des difficultés d'adaptation scolaire, relationnelles ou sensorielles, des troubles du développement et/ou du spectre de l'autisme.

L'objectif est d'offrir un soutien individualisé, centré sur les compétences, le rythme et les besoins spécifiques de chaque enfant, en collaboration avec la famille.

Plus d'information : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064804818256>

In Atypi Support



Structure qui accompagne des personnes avec TSA et autres profils dits atypiques, enfants et adolescents compris, par des accompagnements individualisés, groupes de soutien, sensibilisation et formations pour les familles et les professionnels.

Plus d'informations : <https://www.facebook.com/InAtypiSupport>

Quels professionnels libéraux pour soutenir l'autonomie ?

<p>Autonomie dans l'hygiène et les soins personnels</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ergothérapeute : adaptation des gestes, organisation de l'espace, aides techniques • Psychomotricien.ne : coordination motrice, habiletés manuelles • Psychologue : accompagnement émotionnel, motivation, soutien face aux blocages liés aux soins • Médecin généraliste / pédiatre : suivi global et conseils pratiques
<p>Autonomie alimentaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diététicien.ne : diversification alimentaire, gestion des textures et apports nutritionnels • Ergothérapeute : apprentissage des gestes alimentaires et adaptation des outils • Logopède : troubles de la déglutition ou difficultés orales • Psychomotricien : coordination bucco-manielle et sensibilités sensorielles • Psychologue : accompagnement en cas de blocages alimentaires ou anxiété autour du repas • Médecin / pédiatre : suivi médical global, évaluation nutritionnelle et conseils pratiques
<p>Autonomie du sommeil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologue : régulation émotionnelle et anxiété liée au sommeil • Ergothérapeute : aménagement de l'espace et routines sensorielles • Médecin / pédiatre : identification de troubles du sommeil ou suivi médical • Psychomotricien.ne : techniques de relaxation et régulation corporelle
<p>Autonomie domestique et quotidienne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ergothérapeute : organisation de l'espace, planification des tâches, adaptation des outils domestiques • Éducateur spécialisé : accompagnement pratique dans les routines • Psychologue : soutien motivationnel, gestion des frustrations et blocages liés aux tâches quotidiennes • Psychomotricien.ne : coordination motrice pour certaines activités pratiques et habiletés gestuelles
<p>Compétences sociales et communication</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Logopède : communication verbale et non verbale, pragmatique du langage • Psychologue : compétences sociales, gestion des émotions • Éducateur spécialisé : soutien dans les situations sociales et scolaires • Psychomotricien.ne : motricité fine liée à la communication (gestes, expression corporelle)
<p>Gestion émotionnelle et adaptation au changement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologue : stratégies de régulation émotionnelle • Psychomotricien.ne : régulation corporelle et gestion des tensions • Éducateur spécialisé : accompagnement pratique pour les transitions et routines • Logopède : parfois pour verbaliser et nommer les émotions
<p>Gestion sensorielle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ergothérapeute : conseils pour adaptation sensorielle et outils spécifiques • Psychomotricien.ne : régulation corporelle et exploration sensorielle encadrée • Psychologue : gestion des réactions émotionnelles liées aux stimuli sensoriel
<p>Mobilité et sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ergothérapeute : adaptation des trajets, conseils pour l'autonomie à la maison et à l'extérieur • Éducateur spécialisé : apprentissage pratique des déplacements et sécurité • Psychologue : gestion du stress lié aux trajets ou à l'inconnu
<p>Compétences cognitives et pratiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Logopède : compréhension des consignes • Ergothérapeute : organisation des activités, stratégies pratiques • Neuropsychologue : fonctions exécutives, résolution de problèmes, attention • Éducateur spécialisé : accompagnement dans les routines scolaires et domestiques

Des ressources pour soutenir l'autonomie de mon enfant

Participate!

Le site *Participate!* est une ressource gratuite et accessible en ligne dédiée à l'autisme, conçue pour aider les familles à mieux comprendre le TSA et à accompagner concrètement le développement de leur enfant au quotidien.

Il propose des modules d'information clairs et validés, avec des stratégies et conseils pratiques pour soutenir l'autonomie, la communication, les relations sociales et l'organisation des routines, ainsi que des outils pratiques comme un *guide pratique* pour s'orienter dans les démarches et ressources disponibles, un *carnet de route* pour rassembler et partager les informations clés sur les forces et besoins de son enfant, et d'autres supports pour structurer la réflexion et les actions des parents.

Ces ressources permettent aux familles d'être acteurs dans l'éducation et l'accompagnement de leur enfant, en s'appuyant sur des informations fiables, des exemples concrets et l'expérience d'autres parents concernés.

Plus d'informations : <https://fr.participate-autisme.be/>

Deux minutes pour mieux vivre l'autisme

Le site *Deux minutes pour mieux vivre l'autisme* met à disposition une banque de courtes vidéos pédagogiques gratuites, généralement de 2 à 3 minutes, qui présentent des situations concrètes de la vie quotidienne avec un enfant autiste (à la maison, à l'école ou lors d'activités extérieures).

Chaque vidéo illustre un cas fréquent (par exemple comment stimuler les interactions sociales, gérer une sortie) et offre des conseils pratiques, des astuces d'adaptation et des solutions simples pour aider les parents, les proches et les accompagnants à mieux comprendre les comportements et à soutenir l'enfant au quotidien.

Plus d'informations : <https://deux-minutes-pour.org/>

Autisme Info Service

Plateforme qui recense des formations gratuites en ligne pour les familles et les professionnels, ainsi que des vidéos, guides et outils pédagogiques sur différents aspects du TSA (sensorialité, démarches, comportements, inclusion).

Plus d'informations : <https://www.autismeinfoservice.fr/>

Pour les +16 ans

Quels besoins d'autonomie chez les adultes TSA ?



Les adultes avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) peuvent présenter une grande variabilité dans leurs compétences et besoins. Même sans déficience intellectuelle, des difficultés sensorielles, sociales, exécutives ou émotionnelles peuvent limiter l'autonomie dans la vie quotidienne.

Gestion domestique

- Organisation de l'espace et rangement adapté à la structure cognitive de la personne.
- Entretien du logement : nettoyage, lessive, gestion des déchets.
- Planification des tâches ménagères avec des routines visuelles ou listes structurées.

Cuisine et alimentation

- Planification des repas et préparation de repas simples, sûrs et équilibrés.
- Gestion des restrictions alimentaires ou comportements alimentaires spécifiques.
- Sécurité alimentaire et hygiène en cuisine.

Hygiène et soins personnels

- Maintien d'une routine régulière (douche, soins dentaires, soins du corps).
- Gestion des rendez-vous médicaux et suivi des traitements ou prescriptions.

Gestion administrative et financière

- Tenue d'un budget et gestion des dépenses quotidiennes.
- Paiement des factures, suivi des comptes bancaires.
- Compréhension des documents administratifs et des droits sociaux (allocations, aides).

Organisation et planification

- Développement de compétences exécutives : planification des tâches, gestion du temps, priorisation.
- Utilisation d'outils visuels ou technologiques (agenda, applications de rappel).
- Soutien pour structurer les transitions, les changements et imprévus dans la routine.

Compétences sociales et intégration

- Développement de compétences relationnelles : interactions avec voisins, services, collègues.
- Gestion des interactions sociales et des situations stressantes.
- Accès à des activités communautaires ou de loisir pour éviter l'isolement social.
- Soutien dans la résolution de conflits et la communication des besoins.
- Capacité à demander de l'aide et à faire appel au service ou professionnel adéquat lorsque nécessaire.

Régulation émotionnelle et gestion du stress

- Soutien pour gérer anxiété, surcharge sensorielle et émotions intenses.
- Mise en place de stratégies de coping adaptées : pauses, objets rassurants, routines prévisibles.
- Accompagnement pour prévenir les comportements à risque ou les crises.

Sécurité et prévention

- Sécurité dans l'habitat : utilisation des appareils électriques, gaz, sorties sécurisées.
- Prévention des accidents domestiques et ingestion de substances inappropriées.
- Compréhension des règles de sécurité publique et de l'environnement extérieur.

Quels services pour soutenir l'autonomie des adultes TSA ?

Services d'accompagnement à mission spécialisée en habitat encadré (HAE)

L'habitat encadré permet à une personne qui a toujours vécu en famille (ou en institution) ou qui ne vit pas encore de manière totalement autonome, d'apprendre progressivement à vivre seule ou en petite unité, avec un soutien éducatif et social adapté à ses besoins.

Missions principales :

- Accompagner vers l'autonomie : développer les compétences de vie quotidienne et la gestion du logement.
- Construire un projet personnalisé : évaluer les besoins et fixer des objectifs adaptés.
- Proposer un logement adapté : individuel ou petit collectif, intégré dans le quartier.
- Soutenir le réseau social : mobiliser famille, voisins et services pour favoriser l'inclusion.
- Coordonner les interventions : assurer un accompagnement cohérent avec tous les acteurs.

Services de logements supervisés (SLS)

Les **Service de Logements Supervisés (SLS)** sont également des dispositifs agréés et financés par l'AVIQ qui permettent à des adultes (ou jeunes dès 16 ans) présentant un handicap (dont le TSA) de vivre dans leur propre logement (individuel ou en petit groupe) tout en bénéficiant d'un soutien éducatif régulier adapté à leurs besoins.

Missions principales :

- Soutenir la gestion des activités de la vie quotidienne : aide pour le budget, l'hygiène, l'alimentation, les tâches pratiques, etc.
- Contribuer au développement d'un réseau social, culturel et de loisirs, en lien avec le projet de vie individuel.
- L'accompagnement est assuré par un éducateur ou un professionnel qui intervient régulièrement, sans présence permanente dans le logement.

Quelle différence entre ces deux services ?

Les SLS permettent à une personne de vivre dans son propre logement ou dans un logement collectif déjà attribué, tout en bénéficiant d'un soutien régulier mais ponctuel pour la gestion du quotidien. L'objectif principal est de **maintenir la personne dans le logement de façon autonome**. Ce dispositif convient particulièrement aux adultes déjà partiellement autonomes, capables de gérer une grande partie de leur vie quotidienne.

À l'inverse, les services HAE visent à **préparer progressivement la personne à vivre de manière autonome**. Ils proposent un accompagnement plus structuré et personnalisé, souvent intensif au début, pour apprendre les gestes de la vie quotidienne et construire un projet de vie complet. Le logement peut être adapté ou trouvé par le service et reste intégré dans le milieu ordinaire. L'objectif final est que la personne atteigne une autonomie complète, avec un soutien qui peut diminuer progressivement au fil du temps.

En résumé, les SLS conviennent à ceux qui ont déjà un certain niveau d'autonomie et souhaitent un soutien ponctuel pour rester dans leur logement, tandis que l'HAE est destiné à ceux qui ont besoin d'un accompagnement éducatif plus intensif pour apprendre à vivre de façon autonome.



Pour en savoir plus sur les missions de ces services, les conditions d'accès, ou pour consulter le listing complet des services disponibles en Wallonie, vous pouvez consulter le site officiel de l'**AVIQ** à l'adresse www.aviq.be ou contacter leur numéro vert 0800 99 340.

Quels professionnels pour un soutien léger et ponctuel ?

Professionnels du développement personnel et soutien cognitif

Psychologues / psychothérapeutes

- Soutien ponctuel pour gérer anxiété, stress ou difficultés sociales.
- Travail sur la régulation émotionnelle et le développement des compétences sociales.

Neuropsychologues

- Évaluation et suivi des fonctions exécutives : planification, organisation, gestion du temps.
- Conseils pour des stratégies adaptées au quotidien.

Coach de vie

- Accompagnement ponctuel pour fixer des objectifs personnels, structurer des routines et développer l'autonomie pratique.
- Soutien pour réaliser des démarches, organiser le quotidien et renforcer la confiance en soi.

Professionnels de l'autonomie et des compétences pratiques

Ergothérapeutes (libéraux)

- Travail sur l'autonomie dans la vie quotidienne : cuisine, hygiène, organisation du logement.
- Conseils sur l'aménagement du domicile, aides techniques, routines

Professionnels du soutien administratif

Assistants sociaux libéraux / indépendants

- Conseils ponctuels sur les droits, démarches administratives, allocations ou aides financières.
- Orientation vers services spécialisés si nécessaire.



Listing des professionnels libéraux : : [ici](#)