

Webinaire

# Autisme et voyage, comment s'organiser pour partir en vacances ?

Samedi 10 avril à 20h sur Zoom

Lise LARRIVIERE  
Anthony DE MAGALHAES  
Tristan YVON



©Tristan YVON

# Présentation

Tristan YVON, 24 ans

Personne Asperger et grand frère de deux adultes jumeaux TSA (Kanner)

Technicien Paysagiste

Animateur d'ateliers ludo-pédagogiques auprès d'enfants et personnes TSA (Foyers, IME, Centres de loisirs,...)

Président de l'association Add'autiste, membre de PAARI.

Président du GEM CAP ACTYF



# Quel intérêt de voyager ?

- Familial (famille à 400 km)

⇒ aller/retours fréquents en Bretagne et Pays de Loire

- Professionnel et associatif (voyages un peu partout)

- Intérêts spécifiques

⇒ Voyage, Photo, Volcans, Jardins, Rencontres

- Sensoriel (besoin de soleil).

⇒ Recharge sensorielle au milieu de l'hiver (pays chauds) ou pause sensorielle en plein été (région fraîche)

⇒ Mon écosystème idéal : Îles Canaries (printemps éternel).

# Quel moyens de transport ?

Voiture (80% de mes voyages perso, 100% des voyages en famille)

## Avantages

- Rassurant (moins d'imprévus)
- Capacité d'emporter beaucoup de choses (mathos pro, mathos accompagnement des jumeaux,...)
- Facile à présenter aux jumeaux
- Economique quand on est plusieurs
- Autonomie en déplacements sur place
- « Agréable » au niveau sensoriel

## Inconvénients

- Nécessité de conduire longtemps (fatigue)
- Nécessité d'avoir le permis et d'acheter une voiture en bon état
- Pas toujours confortable quand on est grand
- Impossible à l'étranger => location de voiture sur place



# Quel moyens de transport ?

## Train et TGV

### Avantages

- Confortable (y compris quand on est très grand, possibilité de marcher dans le train)  
Astuce 1 : 1<sup>ère</sup> classe pas toujours bcp + cher  
Astuce 2 : demandez à voyager dans le sens de la marche
- Relativement économique (surtout en hors saison avec cartes de réduction)
- Très agréable sensoriellement (sauf si bébé qui pleure) et souvent Wifi à bord.

### Inconvénients

- Imprévus fréquent (grèves, retards, annulation,...)
- Toutes les destinations ne sont pas couvertes

=> Moyen de transport complémentaire souvent nécessaire



# Quel moyens de transport ?

## Avion (étranger et villes éloignées)

### Avantages

- Rapide (Paris-Nice 1h en avion contre 6h en train)
- Belle vue depuis le hublot
- Avion est souvent un intérêt en soit
- Destinations très attrayantes (soleil, étranger,...)

### Inconvénients

- Attente à l'aéroport souvent longue (2h)
- Volume de bagages très limité
- Bourdonnement très fatigant
- Pas confortable quand on est grand
- Souvent cher
- Organisation à maîtriser pour ne pas stresser (1 imprévu en avion est bcp + stressant qu'en train)



# Quel hébergement ?

Gîtes de France ruraux (100% des voyages en famille)

## Avantages

- Environnement calme
- Autonomie totale au quotidien
- Possibilité d'adapter la maison aux outils des jumeaux
- Bon rapport qualité/prix
- Propriétaires souvent serviables

## Inconvénients

- Mobilier et équipement imprévisible (quand le Wifi ne marche pas, gare à la cata)
- Logistique complexe : on apporte draps, nourriture, mixeur, batteur,...)
- Nécessité de faire le ménage à la fin



# Quel hébergement ?

Hôtel (80% voyages professionnel et associatif)

## Avantages

- Pratique pour 1 ou 2 nuits (pas besoin de s'embêter avec les draps, le petit dej,...)

## Inconvénients

- Barrière linguistique a l'étranger (sauf hôtel international)

## Vigilance

- Aspect sensoriel : couleur, éviter la proximité avec une gare ou un port,...
- Attention aux prestations : repas, petit dej,...  
Si pas de voiture prenez une prestation tout inclue

Attention : Par expérience en France: hôtel pas cher = nuit pourrie





# Quel hébergement ?

## Club touristique (voyage organisé)

### Avantages

- Prestations tout inclus
- Réfèrent francophone qui attends a l'aéroport, personnel aux petits soins,...
- Possibilité de visiter la région avec des excursions francophones
- Tarifs parfois abordable (mais méfiance)

### Inconvénients

- Souvent plus cher qu'un voyage en autonomie
- Autonomie très restreinte sur place (horaires, organisation collective avec le groupe,...)
- Excursions souvent « bas niveau »

=> Si vous êtes passionnés, ne pas hésiter à louer une voiture pour visiter vous-même.

**Voyages très pertinents quand pas habitude et barrière de langue**



# Organisation d'un voyage en famille

- Réservation d'une maison calme (souvent à la dernière minute selon organisation des intervenantes des jumeaux) avec les critères indispensables :
  - Jardin clos (quand ma sœur était petite)
  - Cheminée même en été (intérêt spécifique de Tristan)
  - Internet (Indispensable pour les jumeaux)
- Préparation des valises
- Préparation d'un stock de nourriture de base (2 caisse + 1 ou 2 sac congélation).  
Quand on arrive le samedi soir il faut que les aliments standard ne manquent pas jusqu'au lundi matin.
- Transport d'un kit de cuisine (mixer, batteur, cafetière,...) pour être sur de pouvoir cuisiner sur place
- Préparation des kits de travail des jumeaux (1 bonne caisse de matériel)
  - Devoirs scolaires
  - Classeurs PECS
  - Supports de travaux faits maison imprimés préalablement
  - Jeux pour les occuper hors écran (broderie, canevas, lego Star Wars,...)

# Organisation d'un voyage en famille

Chacun prends dans son sac ses objets structurants fétiche:

Erwann : Radio Réveil, doudou, MP3, Ipad (avec fil), smartphone, ardoise magique, bibelots divers

Maiwenn : Doudous, stock de DVD et CD rangés méticuleusement, lecteur de DVD portable, calendriers

Tristan : Ordi, Ipad, Appareil(s) photo, un ou deux livres, bougies, nécessaire pour faire du feu dans la cheminée (allumettes, allume feu, produit pour nettoyer la vitre de l'insert...)

Voiture familiale toujours bien remplie!!

Quelques imprévus catastrophe:

- Le lecteur de DVD du gîte ne marche pas → lecteur DVD portable ou PC
- Le WIFI ne marche pas → partage de connexion smartphone / boxe 4G
- Pas de bois pour faire du feu → je pille le stock de bois de mes grands parents

Autres imprévus → on appelle au secours la famille et les grands parents.

# Voyages en TGV et avion :organisation

## Avant le voyage

- Choisir son siège : dans le sens de la marche, à coté de la fenêtre ou du hublot pour le paysage (ou à contrario en bord de couloir si nécessité de marcher ou mal des transports)
- Anticiper les désagréments sensoriel : casque anti-bruit, pastilles pour saliver au décollage ou lors de tunnels, coussin serre-cou,...
- Prévoir de quoi s'occuper (épisodes de série pré-téléchargés, musique, lecture et travail (attention au mal des transports))
- Préparer les contrôles

Avion	TGV
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue confortable sans ceinture ni bijoux, et voyager léger si possible</li><li>- Inspection méticuleuse du sac à dos pour déloger tous les objets interdits (couteau, liquide,...)</li><li>- Mettre le plus de « gadgets » non indispensable possibles en soute.</li><li>- Organisation du sac pour pouvoir sortir facilement Ordi, Ipad, Appareil photo et autres objets électroniques lors du contrôle (ne pas oublier de les charger).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas oublier d'étiqueter soigneusement ses bagages</li><li>- Choisir un siège avec vue sur les portes bagages</li><li>- Avoir ses billets et justificatifs a portée de main pour les contrôles</li></ul>

# Astuces d'organisation

## A l'aéroport

- Ne pas avoir plus d'avance que le minimum obligatoire (que je raccourci parfois)
- Vider ses poches et regrouper tous les bijoux, clés et objets métalliques dans le sac à dos (y rajouter le smartphone juste avant le contrôle)
- Si possible mettre manteau, écharpe,... dans le sac à dos

## Contrôle de sécurité

- Sortir ordi, Ipad, Appareil photo ect du sac
- Poser le sac (qui contient du coup tout le fourbi) dans un bac
- Passer le sas détendu
- En cas de fouille du sac ou de détection explosif, rester ZEN => on n'a rien à cacher

# Astuces d'organisation

## **En zone d'embarquement**

- Ne pas s'attarder dans la boutique Duty-free (trop flashante)
- Acheter une bouteille d'eau pour déglutir au décollage (et tout le nécessaire pour ne rien acheter dans l'avion)
- Passer aux WC (c'est mieux que dans l'avion).
- Ne pas se précipiter pour embarquer les premiers dans l'avion (risque de rester coincé dans la navette surchargée). Ne vous inquiétez pas, votre siège est réservé.

## **Dans l'avion**

- Garder des pastilles et de l'eau pour soulager ses tympans au décollage
- Gérer le bourdonnement de l'avion (casque filtrant indispensable)
- Prendre tout son temps pour manger
- Compter le temps en épisodes de série
- En cas de barrière de langue, reposez vous sur les autres passagers

Prévoir 1 ou 2 jours pour encaisser le jet lag en cas de gros voyage.

*Plus de conseils sur mon blog, article « survivre à un vol long courrier »*

# Mon avis sur les voyages solo à l'étranger

<b>Particularités de la personne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barrière linguistique</li><li>- Appréhende mal l'avion seul</li><li>- Besoin d'un cadre et d'un référent sur place</li><li>- Difficulté à se repérer dans l'espace</li><li>- Capable de partager repas et sorties avec des inconnus (souvent âgés)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barrière linguistique</li><li>- Appréhende bien les vols long courrier</li><li>- Capable de conduire une voiture de location</li><li>- Capable de gérer les imprévus potentiels (hôtels, voiture, en France...)</li><li>- Envie de dépaysement important et de rencontres avec d'autres cultures</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se débrouille en langues étrangères (anglais mini)</li><li>- Appréhende bien les vols long courrier</li><li>- Capable de conduire à l'étranger</li><li>- Capable de gérer les imprévus potentiels (hôtels, voiture,...)</li><li>- Envie de dépaysement important et de rencontres avec d'autres cultures</li></ul>
<b>Type de voyage</b>	Voyage organisé	Voyage en autonomie en zone francophone	Voyage étranger en autonomie

# Quelques astuces supplémentaires

Toujours anticiper les scénarios compliqués (problèmes d'avion, maladie,...) => cf présentation de Lise

Attention au phénomène de décompensation, je tombe souvent malade en voyage

⇒ Anticipation administrative

⇒ Emporter une pharmacie avec le minimum pour tenir (anti-douleur, anti-inflammatoires, biafine, médicaments adaptés pour les problèmes récurrent)). Attention à la dépressurisation de l'avion quand on est enrhumé.

⇒ Ne lésinez pas sur la crème solaire et l'anti-moustique au besoin

⇒ Avoir un référent sur place est utile s'il faut trouver un médecin

Si vous faites des sorties solo, prévenez quelqu'un et faites attention au réseau téléphonique

⇒ En 2020 j'ai escaladé seul la face Morne Rouge de la Montagne Pelée sous la pluie sans réseau, c'est pas prudent....

Attention à l'adaptation sensorielle

⇒ Dans les Pays chauds ils ne connaissent pas les couvertures. Prévoyez une couverture lestée en cas de besoin.

⇒ Attention au combo jet lag + choc thermique au retour. Ça pique.