Paré & pour l'Autisme®

BIBLIOTHÈQUE PRATIQUE • PARÉ POUR L'AUTISME ®

Préparer une transition

Comprendre, anticiper et accompagner les changements du quotidien

Pourquoi certaines transitions sont-elles difficiles ?

- Interrompre une activité appréciée ou inachevée.
- Comprendre ce qui va se passer ensuite.
- Gérer un changement de lieu, de personne ou d'ambiance.
- Faire face à une surcharge sensorielle ou émotionnelle.
- Exprimer un besoin : encore, pause, aide, trop de bruit, je ne comprends pas.

Une difficulté de transition n'est pas forcément un refus d'obéir : elle peut traduire une incompréhension, une anxiété, une surcharge ou un besoin non identifié.

La méthode en 5 étapes

1 → 2 → 3 → 4 → 5

Choisir une transition précise
Commencer par une situation identifiable et régulière.

Rendre la suite prévisible
Montrer ce qui se passe maintenant, ensuite, puis après.

Prévenir au bon moment
Donner un repère compréhensible, sans multiplier inutilement les rappels.

Faciliter le passage
Permettre de finir une étape, réduire les gênes, proposer une aide ou une pause.

Observer et ajuster
Vérifier ce qui aide vraiment et modifier l'accompagnement si besoin.

Exemple concret

Transition : quitter un jeu pour passer à table.

Hypothèses à explorer : difficulté à interrompre le jeu, repas annoncé trop tard, gêne sensorielle, impossibilité de demander plus de temps.

Aides possibles : repérer un point d'arrêt, annoncer la suite, montrer la séquence jeu → repas → activité suivante, accompagner le déplacement avec calme.

Outil rapide

MAINTENANT	→	ENSUITE	→	APRÈS

J'ai besoin de : plus de temps · une pause · de l'aide · moins de bruit · savoir ce qui va se passer

Ce qui fait la différence

- Personnaliser l'aide selon la personne.
- Privilégier la compréhension plutôt que la contrainte.
- Tenir compte de la communication, du sensoriel et du rythme.
- Évaluer la réussite aussi par le confort, la compréhension et l'autonomie.



Sources principales

- **HAS (2026)** — « Trouble du spectre de l'autisme : interventions et parcours de vie du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent ».
- **NICE, Clinical guideline CG170 (mise à jour 2021)** — « Autism spectrum disorder in under 19s: support and management ».
- **National Autistic Society** — « Preference for order, predictability or routine ».

Cette fiche propose des repères pratiques à adapter à chaque personne ; elle ne remplace pas une évaluation individualisée lorsque les difficultés sont importantes ou persistantes.