AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

LIVRET D'ACCUEIL

Orientation et Conseils aux Parents
Devenir l'expert de votre enfant sans vous oublier

Vous n'êtes pas thérapeute.
Vous êtes traducteur, régulateur et porte-voix.
Ce livret est votre carte pour les 3 prochains mois.

Ce livret ne remplace pas un accompagnement médical. Il est basé sur les recommandations HAS, NICE et l'expérience des parents AMEA Casablanca.
Édition 2026 - Gratuit - Ne peut être vendu

AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

1. Votre vrai rôle

La plus grande erreur qu'on fait faire aux parents : 'Vous devez faire 40h de thérapie à la maison'. C'est faux et épuisant. Votre vrai rôle, c'est 3 choses :

■ **Régulateur :** Votre enfant est une radio qui capte tout à fond. Votre calme est son bouton de volume. Si vous criez, il explose x10.

■ **Traducteur du monde :** Le monde est abstrait, rapide, implicite. Vous le traduisez en concret, lent, visuel. Au lieu de 'Dépêche-toi', montrez : Manteau → Chaussures → Voiture.

■ **Porte-voix :** Il ne peut pas toujours dire 'J'ai mal au ventre' ou 'C'est trop bruyant'. Vous l'observez et vous le dites à sa place.

2. Les 10 règles d'or du quotidien - À afficher sur le frigo

1. Structurez le temps : Emploi du temps visuel avec pictos aimantés sur frigo. Matin, école, goûter, bain, histoire, dodo.

2. Structurez l'espace : Un coin pour chaque activité. Coin jeu, coin travail face au mur sans distracteur, coin calme avec coussins.

3. Une consigne = 1 verbe + 1 picto : 'Mets chaussures' + montrez chaussures. Attendez 10 secondes.

4. La règle des 10 secondes : Après une consigne, comptez jusqu'à 10 dans votre tête. Son cerveau met plus de temps à traiter.

5. Anticipez les transitions : Causes N°1 de crises. Utilisez timer visuel : 'Dans 5 min on range. 4,3,2,1, on range.'

6. Donnez le choix : Au lieu de 'Mets ce pull', 'Tu veux bleu ou rouge ?' avec images. Le choix évite l'opposition.

7. CAA partout : Le classeur PECS sur table salon, cuisine, toilettes. S'il peut demander 'eau', il ne renversera pas la bouteille.

8. 80% jeu aimé, 20% apprentissage : Jouez à ce qu'il aime - voitures, eau, pâte - glissez 1 petite demande dedans.

9. Félicitez l'effort précis : Au lieu de 'Bravo intelligent', dites 'Bravo tu as mis l'image BOIRE tout seul'.

10. Routine coucher identique : Même heure, même séquence : Pyjama → Dents → Histoire → Dodo. Meilleur traitement du sommeil.

AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

3. À l'extérieur - Kit de survie

■ **Supermarché :** Heure creuse, casque anti-bruit, liste visuelle de 3 produits qu'il doit trouver. S'il crie, sortez sans gronder. Ce n'est pas un caprice, c'est une douleur sensorielle.

■■■■■■■ **Chez la famille :** Envoyez fiche enseignante avant. 'Ne le forcez pas à faire la bise, ne dites pas regarde-moi. S'il s'isole, laissez-le, il se régule. Jouez à côté sans parler.'

■ **Parc :** D'abord quand il n'y a personne. 1 jeu tour de rôle : toboggan 'à toi, à moi'. Prévenez : 'Il ne parle pas beaucoup mais aime jouer à côté.'

4. L'école - Être allié, pas en guerre

Ne débarquez pas en exigeant. Dites : 'On a besoin de vous, on sait que vous avez 30 élèves, comment on peut vous aider pour que ça marche pour tous ?'

Donnez, ne demandez que : Donnez fiche sensorielle, pictos, scénario social. Une enseignante qui reçoit des outils aide plus.

Cahier de liaison 2 lignes/jour : Ligne 1 : Ce qu'il a réussi. Ligne 2 : Difficile + outil qui a aidé. Pas un roman

Les 5 aménagements qui ne coûtent rien : 1er rang dos au mur, casque autorisé, coin calme sans permission, emploi du temps visuel, consignes courtes + visuelles.

5. Rituel AMEA des 20 minutes par jour

Vous n'avez pas besoin de transformer votre salon en hôpital.

5 min - Régulation	Trampoline, coussin lourd, pâte, transvaser eau. Calmer système d'alarme.
10 min - Communication	Avec classeur PECS. Bloquez un peu son jeu préféré pour qu'il demande. Donne image = obtient.
5 min - Tour de rôle	Vous poussez voiture, il pousse. Sans parler beaucoup. Juste 'à toi, à moi'.

AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

6. Frères, sœurs, couple, grands-parents - Les phrases qui aident

À dire au frère / sœur 6-10 ans :

"Ton frère a un cerveau qui entend tout très fort et qui a besoin d'images. Ce n'est pas qu'il ne t'aime pas quand il ne joue pas avec toi. C'est qu'il ne sait pas comment faire. Tu es son meilleur professeur parce que tu es son frère. Et toi, tu as le droit d'être en colère, triste, jaloux. Viens me dire quand tu te sens oublié. On va faire un moment juste toi et moi. 15 min par jour, juste nous deux."

À se dire en couple :

On arrête de chercher qui a tort. On décide qui fait quoi cette semaine. 1 seule personne coordonne RDV médicaux, l'autre école/maison. 1 soirée par mois où on ne parle pas de TSA. On se félicite.

Aux grands-parents qui disent 'Il va guérir si vous êtes plus sévères' :

"On sait que vous l'aimez. Son cerveau est câblé différemment, comme si on lui avait mis des lunettes qui déforment tout. Être sévère, c'est comme lui crier de mieux voir sans lunettes. Ce qui l'aide, c'est qu'on lui explique avec des images. Montrez-nous comment vous faisiez les crêpes avec lui, il adore ça."

7. Vous : Le masque à oxygène

Dans l'avion, on vous dit : mettez votre masque d'abord. C'est pareil ici. 60% des mamans d'enfants TSA ont anxiété chronique. Ce n'est pas faiblesse.

Signes d'alerte : Vous ne dormez plus même quand il dort, vous pleurez dans la voiture, vous vous isolez, vous et votre conjoint ne parlez plus que de TSA.

Que faire à Casa, concrètement :

- 15 min par jour pour vous, non négociable : thé, marche, prière, musique - sans téléphone TSA
- 1 relais par semaine : grand-mère, tante, papa, AMEA répit - même 2h
- Groupe de parole parents AMEA : pas pour apprendre, pour entendre 'Moi aussi'
- Ne comparez pas votre famille aux familles Instagram - vous voyez 1 minute parfaite, vous vivez 24h réelles

AMEA
Association Marocaine de l'Enfant Autiste

8. Votre feuille de route des 3 prochains mois

CE MOIS-CI	MOIS PROCHAIN	DANS 3 MOIS
[ ] J'affiche emploi du temps visuel	[ ] Rencontre école avec pochette	[ ] Révision PAP école
[ ] Classeur PECS 10x/jour	[ ] 1 groupe parole AMEA	[ ] Point 3 objectifs avec thérapeutes
[ ] 15 min pour moi / jour	[ ] Moment seul fratrie 15 min/j	[ ] Sortie famille courte
[ ] Pochette TSA prête	[ ] Bilan orthophonique + psychomot	[ ] Demande carte handicap déposée

9. Ce qu'il ne faut JAMAIS faire

- Régime sans gluten/caséine restrictif sans avis gastro - risque dénutrition
- Chélation, MMS, dioxyde de chlore, caissons, cellules souches à l'étranger - dangereux
- Cacher diagnostic à famille proche - besoin mêmes pictos partout
- Comparer à autres enfants autistes Instagram - chaque autisme unique
- Payer 1 an d'avance dans un centre qui promet guérison

10. Vos contacts AMEA - À compléter

Orthophoniste :	..... Tel : .....
Psychomotricienne :	..... Tel : .....
Enseignante :	..... Tel : .....
AVS :	..... Tel : .....
Référent AMEA :	..... Tel : .....
Neuropédiatre / Pédopsy :	..... Tel : .....
Numéro écoute parents AMEA :	.....

Vous n'avez pas besoin d'être des parents parfaits. Vous avez besoin d'être des parents suffisamment prévisibles, suffisamment visuels et suffisamment soutenus. L'autisme ne s'arrête pas. Mais l'épuisement, si, si on s'entoure. AMEA est là pour ça. Vous faites déjà du mieux que vous pouvez, et c'est énorme.