

# GUIDE DE PRÉPARATION POUR LES FAMILLES

Sortir au restaurant est une composante importante de la vie de la plupart des gens. Pour les clients autistes et pour les familles avec des enfants autistes, ce n'est pas toujours accessible. Manger au restaurant implique généralement des interactions sociales et une communication dans un environnement

achalandé. Voici quelques conseils et stratégies pour les parents et les proches aidants afin de les aider, eux et leur enfant autiste, à vivre une expérience plus positive dans une rôtisserie St Hubert.

## PRÉPARATION

UTILISEZ CES CONSEILS POUR AIDER À PRÉPARER VOTRE ENFANT AVANT D'ALLER CHEZ ST HUBERT :

- Parlez d'aller au restaurant. Vous pouvez vous entraîner à manger dans un restaurant à la maison. Vous pouvez faire semblant à la table de la cuisine. Mettez la table et utilisez des menus fictifs pour vous entraîner à commander. Si vous utilisez un horaire visuel, vous pouvez également incorporer le restaurant dans la routine.
- Vous pouvez parler des normes sociales et des règles du restaurant. Par exemple, ne pas manger la nourriture des autres, ne pas crier, rester à table, etc.
- Passez en revue le menu St-Hubert avant de partir. Vous pouvez même demander à l'enfant de choisir ce qu'il veut à l'avance et de s'entraîner à commander.
- Consultez le site Web de St-Hubert. Vous y trouverez un guide visuel qui peut vous aider à vous préparer. Une visite virtuelle de la Rôtisserie Lajeunesse (Montréal) est aussi disponible en ligne.
- Réservez, si possible, ou appelez à l'avance pour réduire votre temps d'attente au restaurant. Vous pouvez inclure une demande spéciale ou donner des informations lors de la réservation. Par exemple : réserver une trousse sensorielle, mentionner des restrictions alimentaires, demander une table moins passante, etc.
- Assurez-vous que tout le monde ait faim lorsque vous visitez le restaurant.
- Apportez le système de communication de votre enfant, ses outils sensoriels, ses jouets et tout autre élément qui l'aide à s'autoréguler.
- Si votre enfant est un mangeur très difficile et que vous n'êtes pas certain s'il mangera la nourriture du restaurant, apportez de la nourriture de la maison.



# GUIDE DE PRÉPARATION POUR LES FAMILLES

## **PENDANT LE REPAS**

UNE FOIS AU RESTAURANT, CES STRATÉGIES PEUVENT AIDER À AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE DU REPAS :

- Demandez à vous asseoir dans une banquette plutôt qu'une table, de préférence dans une partie plus calme ou moins passante du restaurant. Cela peut aider à réduire le risque de surcharge sensorielle.
- Vous pouvez demander une assiette de frites ou quelque chose que votre enfant aime dès votre arrivée pour éviter d'attendre trop longtemps pour les repas.
- Si nécessaire, retirez de la table les éléments qui pourraient causer des problèmes (salières/poivrières, couteaux tranchants, etc.)
- Demandez la facture avant de terminer votre repas pour réduire le temps d'attente après avoir mangé.
- Demandez une trousse sensorielle St-Hubert.
- Soutenez la communication de votre enfant en lui offrant des supports visuels. Cela inclut l'utilisation du menu pour les aider à comprendre et à faire des choix.

**SI VOTRE ENFANT TRAVERSE UNE PÉRIODE DIFFICILE  
OU S'IL A BESOIN DE BEAUCOUP DE SOUTIEN,  
SACHEZ QUE LE PERSONNEL DE ST-HUBERT PREND SOIN DE VOUS,  
COMPREND, VEUT AIDER ET NE VOUS JUGE PAS !**

