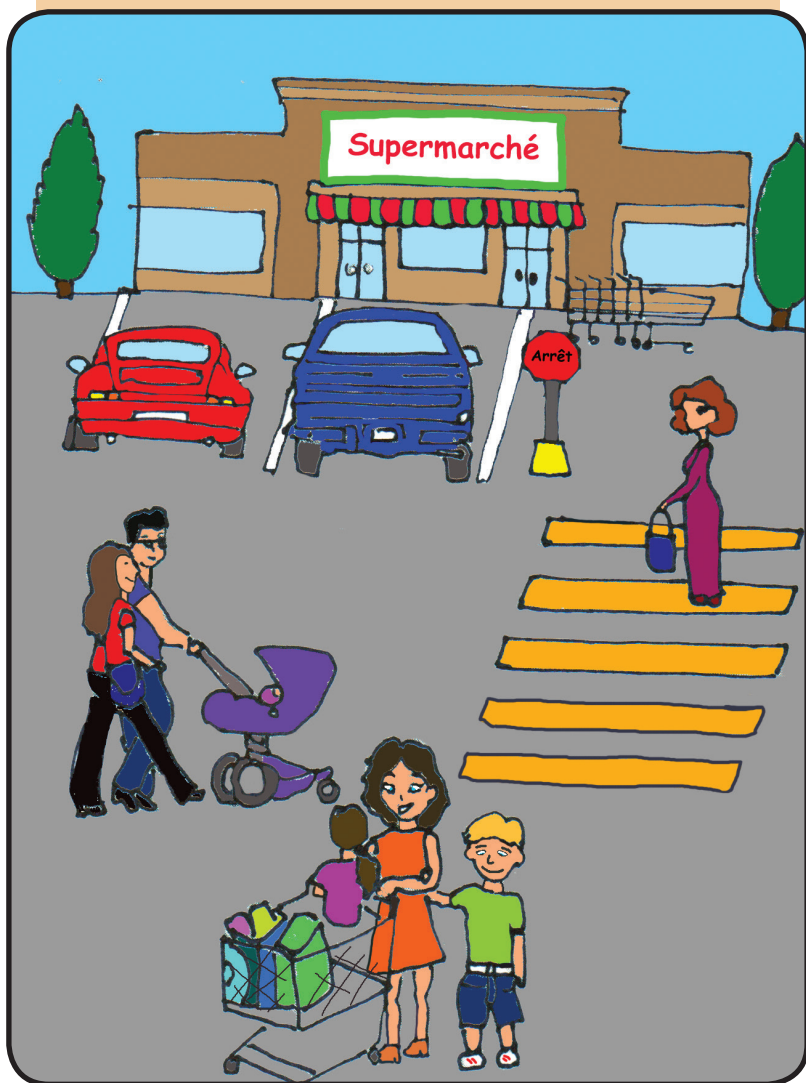


Une sortie à l'épicerie



La plupart des gens ont besoin d'aller
à l'épicerie pour acheter
de la nourriture afin de se nourrir.

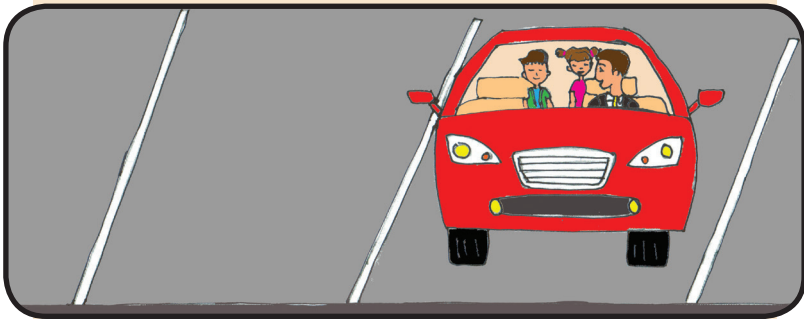
Certaines personnes y vont seules,
d'autres avec leur parent ou un autre
adulte. C'est mon parent ou l'adulte
qui décide si je l'accompagne.

Bientôt, je vais aller à l'épicerie.



Une fois arrivé à l'épicerie, mon parent ou l'adulte qui m'accompagne me donnera les consignes pour que je sois en sécurité.

L'adulte m'accompagnera jusqu'à l'entrée de l'épicerie.



Généralement à l'entrée de l'épicerie,
les portes s'ouvrent toutes seules.

Certains paniers d'épicerie ont une
place pour asseoir les enfants. Il
se peut que je m'assois ou que je
marche à côté du panier, c'est mon
parent ou l'autre adulte qui décide.



Dans certaines allées de l'épicerie,
il fait froid parce que beaucoup
d'aliments ont besoin de rester
à une température froide.

Dans d'autres allées, il y a
différentes odeurs. Certaines
personnes aiment les odeurs et
d'autres les aiment moins.

Si j'ai froid ou si une odeur me
dérange, je peux en parler à mon
parent ou à l'adulte qui m'accompagne.



C'est le parent ou l'adulte
qui décide la nourriture
que l'on met dans le panier.

Il se peut que nous passions une fois
ou plusieurs fois dans les mêmes
allées, pour choisir nos aliments.



Généralement, les personnes mangent les aliments quand ils sont de retour à la maison.

Il peut arriver que des personnes qui travaillent à l'épicerie offrent des aliments à goûter.

C'est mon parent ou l'adulte qui m'accompagne qui décide si je peux manger.



Le temps de la sortie à l'épicerie est différent d'une fois à l'autre. Il y a plusieurs raisons: la quantité d'aliments à mettre dans le panier, le nombre de personnes dans l'épicerie, le nombre de personnes qui attendent leur tour à la caisse, etc.

Il est aussi possible que mon parent ou l'autre adulte parle avec d'autres personnes.

Si c'est difficile pour moi d'attendre, je peux demander à mon parent ou à l'adulte qui m'accompagne de m'aider.



Les personnes doivent passer à la caisse pour payer les aliments qui sont dans leur panier, en se plaçant dans la file d'attente.

Il est possible que moi et l'adulte qui m'accompagne devons attendre notre tour. Dans la file d'attente, il se peut qu'il y ait des personnes très près de moi.

Je vais essayer d'attendre mon tour calmement en restant près de mon parent ou de l'adulte qui m'accompagne.



À la caisse, les personnes mettent les aliments qui sont dans leur panier, sur le comptoir ou sur le tapis roulant. La caissière va scanner le prix des aliments. Le scanneur va peut-être faire un bruit.

L'adulte qui m'accompagne ou une personne qui travaille à l'épicerie va mettre les aliments dans des sacs que nous rapporterons ensuite à la maison.

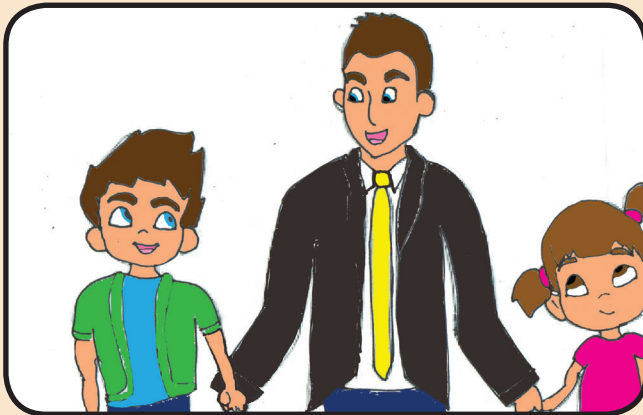
Il faut aussi payer les aliments à la caissière.

Si c'est difficile pour moi d'attendre,
je peux demander à mon parent ou à l'adulte
qui m'accompagne de m'aider.

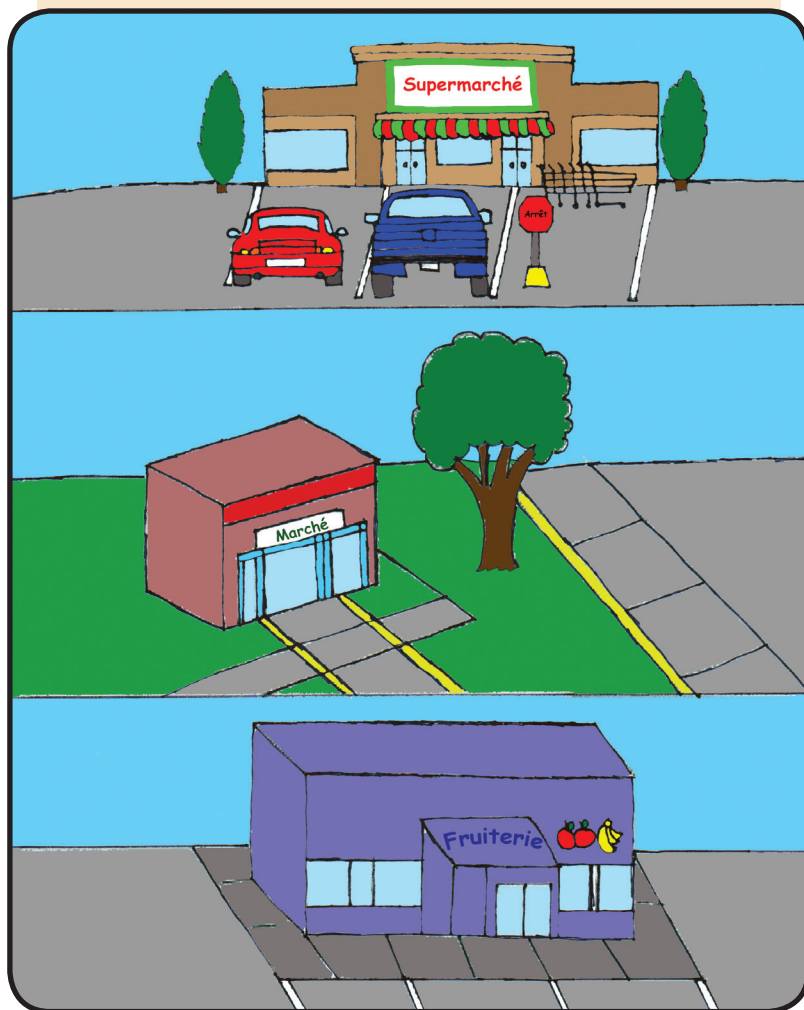


En sortant de l'épicerie,
mon parent ou l'adulte qui
m'accompagne me donne les consignes
pour que je sois en sécurité
jusqu'à l'auto.

Je vais m'asseoir calmement.
Une personne mettra les sacs
d'épicerie dans l'auto.



Parfois, il est nécessaire d'aller dans différentes épiceries dans la même journée pour trouver tous les aliments que nous avons besoin. C'est mon parent ou l'adulte qui m'accompagne qui décide.



Quand je ferai une sortie
à l'épicerie, je vais essayer d'écouter
les consignes données par mon parent
ou l'adulte qui m'accompagne.

Tout le monde est fier de moi quand
je réussis à suivre les consignes et à
être patient.





BRAVO!
J'ai réussi une belle
sortie à l'épicerie.

Dans la même collection :



Texte :

Mélanie Bernard, éducatrice spécialisée au CISSS, ainsi que Brigitte Bourque et Alexandra Benny, éducatrices spécialisées et Marie-Eve Desmarais, directrice de la Société de l'Autisme Région Lanaudière.

Illustrations: Naïlla Létourneau

Graphisme et impression : Imprimerie Lanaudière

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 



SOCIÉTÉ DE L'AUTISME
Région Lanaudière

www.autismelanaudiere.org