

# Une sortie au restaurant



Le restaurant est un endroit  
où les gens peuvent aller manger.

Certaines personnes y vont seules,  
en famille, en groupe,  
avec leurs parents ou  
un autre adulte.



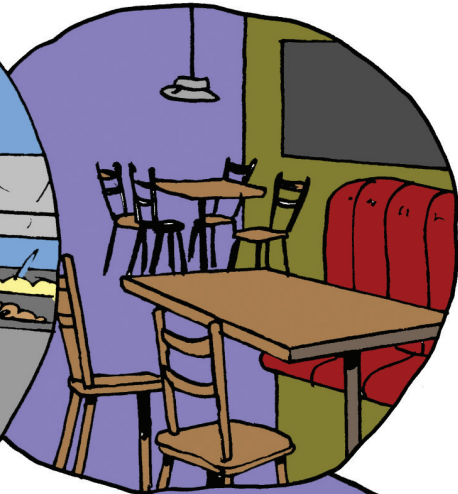
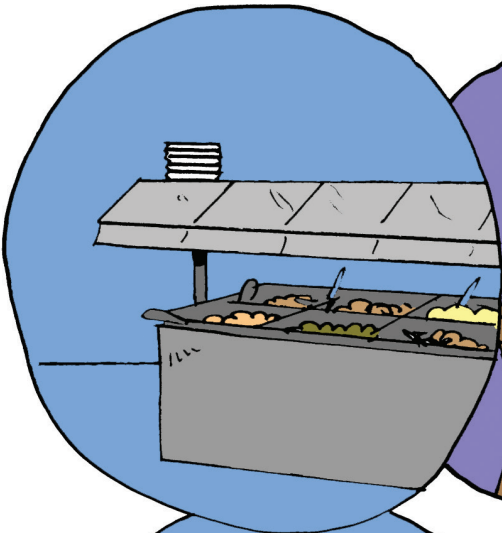
Au restaurant, il y a plusieurs  
sortes de repas.

C'est mon parent ou l'adulte qui  
m'accompagne qui me dira si nous  
allons au restaurant pour déjeuner,  
dîner, souper ou  
prendre une collation.



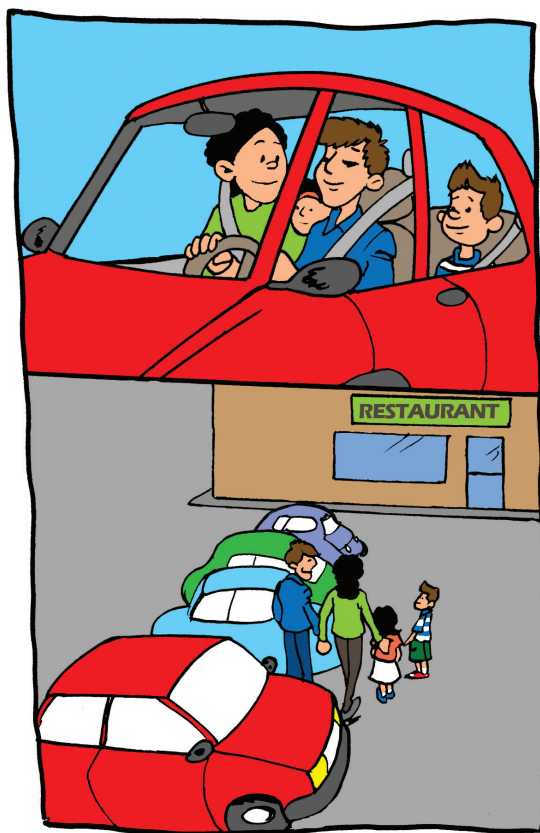
Il y a plusieurs sortes  
de restaurants.

Des fois je peux choisir  
le restaurant, des fois c'est mon  
parent ou l'adulte qui m'accompagne  
qui choisit.

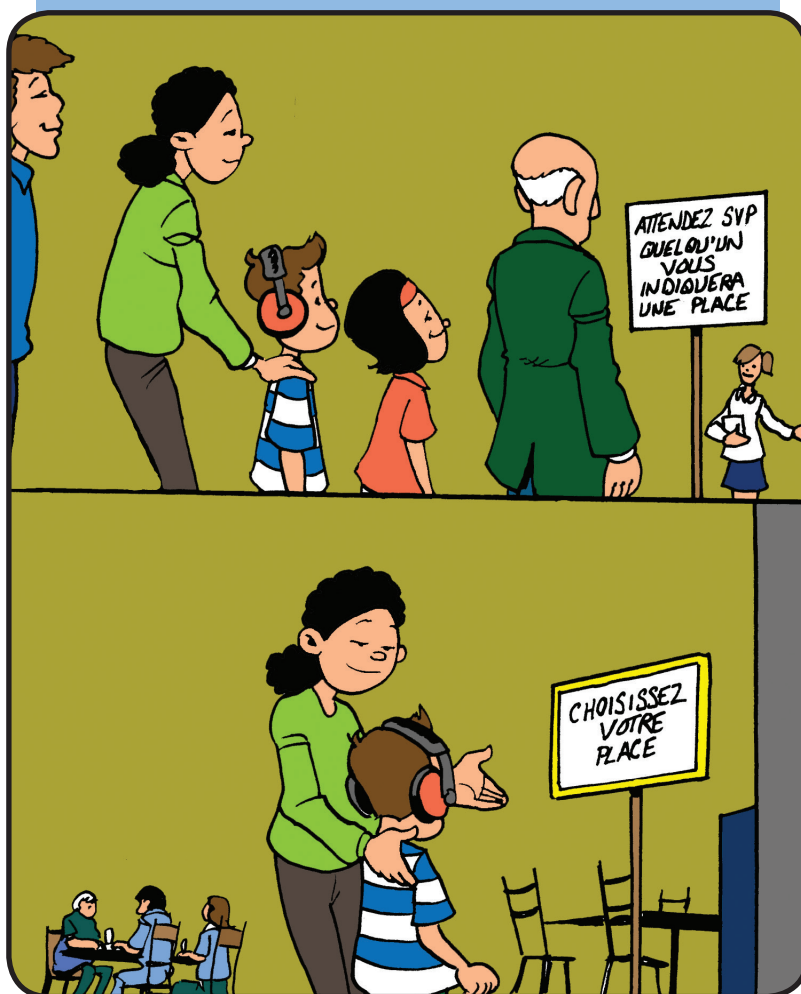


Une fois arrivé au restaurant qui a été choisi, mon parent ou l'adulte qui m'accompagne me donnera les consignes pour que je sois en sécurité.

L'adulte m'accompagnera jusqu'à l'entrée du restaurant.



Dans certains restaurants,  
on choisit l'endroit où  
nous allons nous asseoir.  
Dans d'autres restaurants,  
il y a une personne qui décide  
de l'endroit où  
nous devons nous asseoir.



Au restaurant, pour choisir ce que l'on veut manger et boire, on peut regarder le menu.

Un menu est la liste des repas et des breuvages que l'on retrouve dans le restaurant.

Si j'ai besoin d'aide pour choisir ce que je veux manger et boire, je demande à mon parent ou à l'adulte qui m'accompagne.

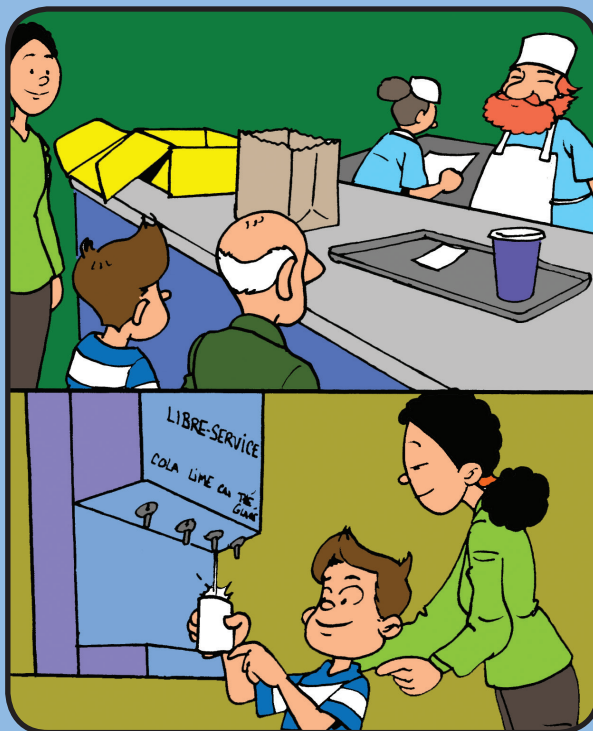


Il y a des restaurants où l'on doit commander  
notre repas ou notre collation au comptoir.  
Le repas peut être servi dans un cabaret,  
un sac ou une boîte.

Parfois, on apporte la nourriture à la maison,  
d'autres fois on reste au restaurant pour manger.

C'est mon parent ou l'adulte qui m'accompagne  
qui décide où on mangera.

Dans certains restaurants, il se peut qu'on doive  
remplir notre verre du breuvage qu'on a choisi.  
Mon parent ou l'adulte qui m'accompagne sera là  
pour m'aider.





Il y a des restaurants où  
une personne vient nous demander  
ce que l'on veut manger et boire  
lorsque nous sommes assis.

Mon parent ou l'adulte  
qui m'accompagne pourra m'aider  
à commander ce que je veux  
manger ou boire.



Il y a souvent plusieurs étapes pendant le repas, quand on est au restaurant.

- Attendre
- Commander
- Attendre
- Le service du breuvage
- Attendre
- Le service du plat principal
- Attendre
- Le service du café et le service du dessert; si le parent ou l'adulte le permet.
- Attendre
- Le paiement du repas.
- Attendre que mon parent ou l'adulte qui m'accompagne me dise que nous pouvons partir.



Certains restaurants offrent la possibilité de se servir nous mêmes. On appelle ça un restaurant buffet.

Un buffet est un ou plusieurs comptoirs où sont déposés différents aliments et mets, servis chauds et froids.

Généralement, les personnes vont se servir au buffet et déposent dans leur assiette une petite quantité de plusieurs mets ou aliments préférés.

Les personnes qui mangent au restaurant buffet, en profitent aussi pour goûter de nouveaux aliments et mets.

Il arrive que certaines personnes retournent au buffet pour se servir une seconde portion.

C'est mon parent ou l'adulte qui m'accompagne qui me dira si je peux avoir une autre portion.



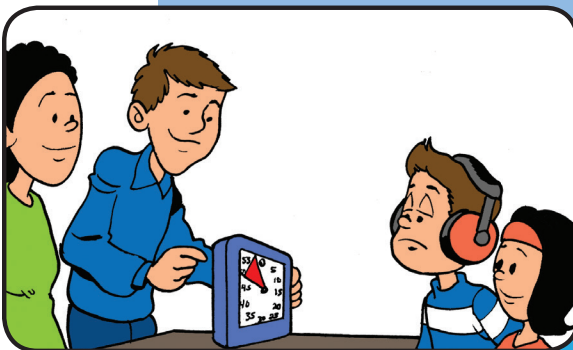
Dans tous les restaurants, il y a des toilettes.  
Si j'ai envie d'aller à la toilette, je le dis à mon parent ou  
l'adulte qui m'accompagne.

Généralement, les personnes qui mangent au restaurant  
parlent doucement et restent assises.

Pendant les périodes d'attente, je peux m'occuper avec mes  
choses. Dans certains restaurants, il y a une salle de jeux.  
C'est mon parent ou l'adulte qui m'accompagne qui me dira  
les consignes à respecter pour y aller.

Pour partir du restaurant, il faut attendre que tout le  
monde qui m'accompagne ait terminé. C'est mon parent ou  
l'adulte qui m'accompagne qui décide du moment du départ.

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



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





**BRAVO!**  
J'ai réussi  
une belle sortie  
au restaurant.

Dans la même collection :



Texte :  
**Mélanie Bernard,**  
éducatrice spécialisée au CISSSL,  
ainsi que **Brigitte Bourque** éducatrice  
spécialisée et **Marie-Eve Desmarais,**  
directrice de la Société de l'Autisme  
Région Lanaudière.



Illustrations: Jocelyn Jalette

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](http://www.autismelanaudiere.org)