Autism ONTARIO

# Apprivoiser les transports en commun

## Conseils pour les jeunes autistes

Prendre les transports en commun peut sembler intimidant. Cependant, le fait d'apprendre à les utiliser peut renforcer votre autonomie, votre confiance en vous et votre participation à la vie communautaire. Dans cette fiche-conseil, vous trouverez des stratégies pour rehausser votre sentiment de préparation.

Tout d'abord, consultez le site Web de votre organisme local de transport public pour vous renseigner sur les services d'accessibilité, les politiques, les programmes d'apprentissage du transport en commun et les mesures de soutien offertes dans votre communauté. Certains réseaux de transport offrent également une **carte d'accompagnement** qui autorise une personne de soutien à voyager avec vous gratuitement. Contactez votre organisme local de transport public pour connaître les critères d'admissibilité à cette carte et comment la demander.



### Découvrez les aides à l'accessibilité

De nombreux réseaux de transports en commun offrent des aides à l'accessibilité qui peuvent rendre vos déplacements plus confortables, plus prévisibles et plus faciles à gérer.

La plupart des fournisseurs de transport public publient sur leur site Web des informations sur leurs services d'accessibilité. Pour les trouver :

- Rendez-vous sur le site Web de votre fournisseur local.
- Cherchez les sections intitulées « Accessibilité », « Transports accessibles », « Aide à la clientèle », « Informations aux usagers », « Formation sur les déplacements ».
- Essayez différents mots-clés (les articles ne sont pas nécessaires) dans la barre de recherche du site Web, comme « Accessibilité », « Services personnes handicapées » ou « Services handicap », « Apprentissage déplacements » ou « Formation déplacements », « Personne de soutien » ou « Accompagnement », « Transports accessibles » ou « Aide aux usagers ».

Voici quelques exemples d'aides à l'accessibilité :

- Des sièges prioritaires pour les personnes qui ont besoin de s'asseoir dans un endroit plus calme ou moins occupé.
- Des annonces visuelles et sonores aux arrêts pour aider les usager·ère·s à savoir quand descendre.
- Des mains courantes et des barres d'appui qui offrent de la stabilité et du soutien dans les différents modes de transport.
- Des ascenseurs et des rampes dans les stations, ainsi que des rampes pour monter dans les autobus et en descendre.

## Préparez-vous pour votre trajet

- **Planifiez votre itinéraire** en vérifiant vos arrêts, vos correspondances, la durée du trajet et un itinéraire de remplacement au cas où vos plans changeraient.
- **Pratiquez quand c'est plus calme** ou voyagez avec une personne de confiance ou un ami, une amie pendant que vous apprenez un nouveau trajet.
- **Familiarisez-vous avec votre environnement,** notamment l'emplacement des ascenseurs, des entrées et sorties accessibles, des quais et des toilettes.

**Conseil :** De nombreux organismes de transport public offrent des programmes gratuits de formation sur les déplacements à l'intention des personnes en situation de handicap. Ces programmes peuvent vous aider à vous familiariser avec le réseau de transport, à pratiquer vos trajets et à gagner en confiance. N'oubliez pas que les trajets d'entraînement ne reflètent pas nécessairement les heures de pointe, durant lesquelles le bruit, le nombre de personnes et les temps d'attente peuvent être différents.

## À apporter

Les transports publics peuvent sembler intimidants; il peut donc être utile d'amener des articles qui vous aident à rester calme ou qui vous réconfortent, comme :

- Un casque antibruit ou des bouchons d'oreille
- Des lunettes de soleil ou un chapeau en cas de sensibilité à la lumière
- Des objets à manipuler ou réconfortants
- Des applications mobiles apaisantes
- Des articles lestés



## Soyez prêt·e à demander de l'aide

Avant de partir, réfléchissez à la façon dont vous demanderez de l'aide si vous en avez besoin.

- **Sachez à qui vous adresser**, par exemple au personnel des transports, aux agent·e·s de station, aux préposé·e·s des comptoirs d'information ou à une personne de confiance à qui vous pouvez téléphoner ou texter.
- **Amenez des aides à la communication** qui vous aideront à demander de l'aide, comme :
    - Des phrases préparées et pratiquées à l'avance ou enregistrées dans votre téléphone *(par exemple « Pouvez-vous m'aider à trouver mon autobus? » ou « Est-ce qu'il y a un endroit calme où je pourrais faire une courte pause? »)*
    - Un appareil de communication chargé (si vous en utilisez un)
    - Une carte de contacts d'urgence contenant les informations importantes

**Si quelque chose ne se passe pas comme prévu**

- Si vous ratez votre arrêt, restez calme et descendez au prochain arrêt sûr.
- Demandez de l'aide au personnel des transports ou à la personne qui conduit le véhicule.
- Utilisez votre téléphone pour contacter une personne de soutien.
- Consultez une carte du réseau ou utilisez une application de transports en commun pour trouver un autre itinéraire.
- Restez dans un lieu public sûr si vous vous sentez perdu·e.



**Apprendre à utiliser les transports en commun demande de la pratique, mais avec un peu de préparation et de soutien, ça deviendra plus facile avec le temps!**