



## Qu'est-ce qu'une heure silencieuse/calme ?

Depuis quelques temps, nous pouvons voir dans des galeries commerçantes, des commerces, des lieux culturels, « des heures silencieuses/heures calmes » à destination d'un public autiste ou à besoins spécifiques.

Ces créneaux sont mis en place pour permettre aux personnes préférant les atmosphères calmes et leurs aidants de pouvoir réaliser leurs achats du quotidien ou de profiter d'un lieu culturel dans de meilleures conditions.

En effet, ces lieux accueillant beaucoup de public peuvent être sensoriellement très perturbant. Les deux vidéos suivantes pourront vous sensibiliser aux surcharges que les personnes autistes rencontrent dans leur quotidien :

- <https://www.youtube.com/watch?v=DaeisRGumqk>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vWGTtqEyn9I>
- [https://www.youtube.com/watch?v=iNr6ev32TcQ\\_7](https://www.youtube.com/watch?v=iNr6ev32TcQ_7)

Il n'y a pas à ce jour de normes officielles pour encadrer ces moments spécifiques. L'objectif principal est de réduire les nuisances sonores et visuelles qui peuvent gêner les personnes autistes en proposant un lieu calme. Voici quelques conseils pour mettre en place ces heures silencieuses/calmes :

- Musique éteinte
- Annonces micro supprimées
- Un néon sur trois allumé
- Bips des scanners de caisse coupés
- Déplacements limités des clients avec leur caddie et plan du magasin distribué pour mieux se repérer et optimiser le temps d'achat
- Bloquer les portes vitrées en mode « ouvertes »
- Si vous avez des écrans diffusant de la publicité ou en exposition, les éteindre durant l'heure calme avec la possibilité de les rallumer pour faire une démonstration pour un client
- Si vous avez la possibilité de mettre à disposition un lieu de retrait/répit avec le moins de stimulations sensorielles et visuelles : [has-sante.fr](http://has-sante.fr)

*N'hésitez pas à vous appuyer sur les deux vidéos du dessus pour identifier les charges sensorielles et visuelles qui peuvent déranger une personne autiste dans votre établissement.*

## Idées reçues

Quel est le bon créneau pour mettre en place une heure silencieuse/calme pour toucher le plus de personne autiste ?

Il n'y en a pas ! Une personne autiste est comme toute personne c'est-à-dire qu'elle peut aller faire ses achats du lundi au dimanche, sur les heures d'ouverture des commerces comme une personne neurotypique.

## Indispensable

Sensibiliser tout le personnel de l'établissement à l'autisme, à l'accueil d'une personne à besoins spécifiques.

## Des adresses en Ile-de-France où des heures silencieuses/calmes sont proposées

- Carrefour/Carrefour Market
- Centre Commercial Beaugrenelle (75)
- Forum des Halles (75)
- Philharmonie (75)
- Val d'Europe (77)
- Espace Saint-Quentin (78)
- Westfield Parly 2 (78)
- Centre Commercial QWARTZ (92)
- Bibliothèque municipale de Gagny (93)
- Ikea Villiers sur Marne (94)
- Thiais Village (94)
- Leclerc Sarcelles (95)



**Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires, veuillez nous contacter sur [contact@craif.org](mailto:contact@craif.org) ou au 01 49 28 54 20.**