

Vue aérienne de notre école de cuisine pour personnes autistes

N° 18, Août 2012

Par Penny Gill

Quatre élèves sont réunis dans une classe, chacun devant son poste de travail dans une grande cuisine, chacun en train de préparer des mets différents des autres élèves et chacun avec l'aide individuelle de son propre coach de cuisine (ou d'un professeur). Ensemble, toutes les recettes forment un repas bien équilibré que nous allons partager à la fin de notre cours de deux heures. Durant ce repas, chaque coach s'assoit à côté de son élève et utilise des méthodes innovatrices pour favoriser le développement de ses habiletés sociales et de ses aptitudes à communiquer.

Qui sont nos élèves?

Âge et diagnostic : Nos élèves ont tous reçu un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA). Nous donnons priorité aux élèves d'au moins 18 ans, sans âge limite maximum. Il nous est arrivé d'accueillir des élèves âgés de plus de 50 ans et d'autres de seulement 14 ans. Les jeunes de moins de 18 ans peuvent s'inscrire pour une session lorsque qu'aucune personne de 18 ans et plus n'est disponible pour prendre la place qui est libre.

Profil des élèves : Les élèves doivent savoir lire parce que nous utilisons abondamment l'écrit comme outil pédagogique tant pendant la période consacrée à la cuisine que pendant le repas lui-même.

Parce que nous travaillons avec la gamme complète des ustensiles et appareils de cuisine, nous ne pouvons accepter d'élèves dont les comportements pourraient constituer un risque pour eux-mêmes ou pour les autres. Toute personne susceptible de pousser ou de frapper quelqu'un, de lancer des objets ou de manifester de l'agressivité n'est pas admissible à



ce cours. Couteaux tranchants qui traînent sur les comptoirs, marmites de pâtes bouillantes transportés aux éviers pour être égouttées et fours chauffés à 450o F dont il faut ouvrir les portes, autant de risques de blessures graves en cas de comportements mésadaptés. Depuis l'ouverture de l'école de cuisine, en 2002, personne n'a subi de blessure de quelque sorte que ce soit et nous entendons conserver notre bon dossier à cet égard.

Les élèves ne sont pas tenus de posséder de l'expérience en cuisine, mais ceux qui ont déjà cuisiné sont les bienvenus. Les recettes sont attribuées aux élèves en tenant compte de leur niveau d'habileté.

Notre école de cuisine accueille des élèves de sexe masculin et féminin.

Zone de recrutement : Notre zone de recrutement n'est pas restreinte. Certains élèves parcourent de longs trajets pour assister à nos cours. Tant qu'ils se présentent en classe à l'heure et qu'ils sont en mesure d'apporter avec eux les ustensiles qu'ils devront utiliser durant un cours donné (une liste de ce qu'ils doivent apporter leur aura été préalablement fournie), nous ne les

empêcherons pas de fréquenter notre école de cuisine simplement parce qu'ils habitent loin de Dundas, en Ontario.

Comment faut-il procéder pour s'inscrire?

Les demandes de renseignements sur les modalités d'inscription à l'école de cuisine peuvent être transmises par courriel en utilisant l'adresse suivante : autism@bell.net. Pour le moment, toutes les communications avec l'école de cuisine doivent se faire en anglais. S'il existe une liste d'attente lors de votre premier contact avec nous, cela vaut quand même la peine de franchir toutes les étapes du processus d'admission parce que nous offrons certains services aux personnes inscrites sur la liste d'attente. Lorsqu'un élève inscrit pour une session ne se présente pas à un cours, nous invitons une personne dont le nom figure sur la liste d'attente à le remplacer. Pour les nouveaux élèves, c'est l'occasion par excellence de « tâter le terrain » et de décider si cette activité de groupe leur convient, avant de s'engager pour une session complète. Les candidats au cours de cuisine ont également la possibilité d'observer le déroulement d'un cours avant d'enclencher le processus d'inscription. Cette séance d'observation préalable peut les aider à décider s'ils veulent participer à ce programme.

Le processus officiel d'admission commence par une conversation téléphonique, habituellement avec un parent ou un tuteur, qui permet de réunir des renseignements de base sur le candidat. Une date est alors fixée pour une rencontre en personne avec le candidat accompagné d'un parent ou d'un tuteur; cette rencontre a pour but d'examiner une longue liste de produits alimentaires afin de déterminer les mets que le candidat ou la candidate aime ou n'aime pas. Nous sommes par la suite en mesure de choisir des recettes que les élèves trouvent appétissantes et qu'ils auront du plaisir à préparer durant les cours.

À quel moment et à quel endroit offrons-nous nos cours de cuisine?

Les cours se donnent habituellement le vendredi soir, de 17 h 30 à 19 h 30, dans la ville de Dundas, en Ontario. Chaque session s'étend sur 8 semaines. Nous offrons 3 sessions par année : une à l'automne, une durant l'hiver



et une dernière au printemps. Nous n'avons pas de cours d'été.

Nos locaux ne sont malheureusement pas accessibles aux personnes qui se déplacent en fauteuil roulant.

Qui sont nos professeurs?

Avant de travailler à notre école de cuisine, tous nos professeurs ou coachs de cuisine, comme nous les appelons, ont vécu des expériences fructueuses vérifiables avec des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme. Certains travaillent à temps plein dans le domaine de l'autisme. Nous leur offrons une formation axée sur les réalités particulières de notre école de cuisine et leur fournissons des occasions d'assister à des ateliers spécialisés en autisme. Notre école emploie des coachs de cuisine qui sont souvent des femmes, mais parfois aussi des hommes.

Quels sont nos objectifs et nos méthodes?

Nous enseignons aux élèves à cuisiner des mets sains et savoureux à partir de zéro, c'est-à-dire en utilisant des produits frais, de la volaille, des poissons, des grains entiers, des viandes maigres et ainsi de suite plutôt que des ingrédients transformés que l'on trouve dans le commerce. Les élèves peuvent ensuite utiliser ces compétences quel que soit leur milieu de vie – à la résidence familiale, dans un logement autonome ou supervisé, ou ailleurs.

Pour enseigner les méthodes de cuisson, les coachs de cuisine utilisent la modélisation (ou le modelage), les

incitations verbales et ou physiques « main sur main ». Nous créons une analyse de tâches pour chaque recette en la divisant en minuscules étapes faciles à gérer, exprimées dans un langage simple et illustrées par des graphiques et des pictogrammes.

Les élèves commencent par des recettes faciles à préparer. Graduellement, au fur et à mesure que leurs capacités augmentent, nous leur demandons de cuisiner des recettes plus compliquées, sans jamais les confronter à des tâches trop exigeantes pour eux.

Notre école de cuisine n'est pas un programme de formation professionnelle, mais certains de nos élèves ont mis en valeur leurs compétences culinaires sur le marché du travail et obtenu des emplois rémunérés dans les cuisines de restaurants, où ils peuvent mettre leurs nouvelles habiletés en pratique.

Nous inculquons de saines habitudes alimentaires à nos élèves en leur proposant des repas bien équilibrés semaine après semaine et en les renseignant sur les produits et ingrédients qui sont à la base des plats santé. Nous mettons également des outils interactifs à la disposition des élèves qui terminent leur recette avant les autres – ces outils interactifs utilisent des éléments graphiques et visuels pour illustrer les saines habitudes alimentaires et pour indiquer aux élèves dans quelle mesure les aliments qu'ils consomment satisfont aux normes d'une saine alimentation.

Tant durant les périodes de préparation que de dégustation des repas, nous nous employons à accroître les habiletés sociales des élèves ainsi que leurs aptitudes à communiquer. La partie des cours consacrée à la préparation des repas comporte de multiples possibilités d'interaction entre les élèves – par exemple, lorsqu'ils utilisent les mêmes ingrédients pour leurs différentes recettes (« As-tu encore besoin de la farine? Est-ce que je peux l'utiliser maintenant? »), lorsqu'un élève termine rapidement son activité culinaire et qu'il peut aider un autre élève à nettoyer son poste de travail ou lorsqu'un participant demande tout simplement aux autres ce qu'ils cuisinent ce jour-là. Les coachs de cuisine sont toujours disponibles pour offrir aux élèves le soutien dont ils peuvent avoir besoin – tels que la modélisation ou les

incitations verbales – de façon à ce que ces interactions soient couronnées de succès.

À l'heure du repas, sur un présentoir placé au milieu de la table, les élèves peuvent lire des questions générales pour amorcer des conversations; ces questions sont visibles de toutes les chaises. C'est le « menu des conversations ». Les participants peuvent y puiser des idées sur les façons de converser avec les autres. Le coach de cuisine peut discrètement encourager son élève à utiliser une des questions pour ouvrir le dialogue avec une autre personne, aider les élèves à fournir des réponses plus détaillées aux questions qui leur sont posées et leur donner des exemples (modèles) de questions complémentaires qu'ils pourraient poser après avoir répondu à la question d'un autre. Autrement dit, les coachs aident les élèves à développer un sens du rythme d'une conversation et à comprendre que chacun doit parler à tour de rôle pour qu'il y ait une discussion.

Au menu des conversations, les questions changent d'une semaine à l'autre et certaines reviennent de temps en temps, de façon à ce que les élèves puissent plus aisément se rappeler de les utiliser à l'extérieur de l'école de cuisine.

Quel est le rôle des parents?

Les parents (ou les principaux responsables) de nos élèves peuvent se présenter à l'école en tout temps, sans préavis. Nous sollicitons leurs observations tout au long de la session et nous sommes sincèrement très intéressés à ce qu'ils nous fournissent tout renseignement susceptible de rendre nos cours plus agréables et d'en faire une expérience de réussite pour nous élèves.

Les parents ne sont jamais obligés d'assister aux cours, mais à la fin de la session, nous demandons aux élèves (parfois avec l'aide des parents) de répondre à un questionnaire d'évaluation de nos cours. Les renseignements ainsi recueillis nous sont utiles pour apporter des ajustements susceptibles d'améliorer notre école.

Pour nous assurer que les élèves utilisent leurs compétences en cuisine à l'extérieur de l'école, nous leur demandons de préparer un plat à la maison au moins une fois durant la session, puis de nous dire comment ça s'est passé. Il peut s'agir d'une recette cuisinée avec nous ou

de l'une des recettes préférées de leur famille. Ils peuvent préparer un plat tout seul ou solliciter toute forme d'aide dont ils ont besoin à la maison. Nous informons les parents longtemps à l'avance de la date à laquelle le « devoir de cuisine à la maison » doit être exécuté; les parents jouent souvent un rôle important en encourageant les élèves à s'acquitter de cette exigence du cours.

Combien coûtent nos cours de cuisine?

En ce moment, chaque cours coûte autour de 37 \$. Ces frais d'inscription augmenteront probablement graduellement au cours des prochaines années. Pour toutes les personnes qui bénéficient de subventions au titre du Programme des services particuliers à domicile ou du programme Passeport, ces frais sont remboursables.

Les élèves n'ont pas de produits d'épicerie à fournir, mais nous leur demandons d'apporter de la maison les ustensiles dont ils auront besoin pour préparer leurs recettes à chaque semaine. Ceci leur permet d'apprendre à se servir des ustensiles avec lesquels ils travailleront seuls, en bout de ligne, à la maison. Les modèles d'ustensiles de cuisine peuvent varier énormément; il est donc logique que les élèves apprennent à se servir des leurs.

Fête de fin de session

Le dernier cours de chaque session comporte les deux parties habituelles, celle de la préparation du repas et celle de la dégustation, mais nous prévoyons un petit moment spécial pour souligner les réalisations de chaque élève. Chaque coach rend hommage à son élève en lui remettant un certificat de réussite et un petit cadeau (un nouvel ustensile de cuisine). Les parents et les amis des élèves sont invités à la fête.

Aider d'autres groupes à importer notre modèle d'école de cuisine dans leurs propres collectivités

Notre programme est facile à reproduire. Nous nous réjouissons de la possibilité que d'autres groupes veuillent reproduire notre programme ou l'adapter à leurs propres

besoins, et nous sommes prêts à les aider dans cette démarche. Nous avons donc publié un livre de cuisine de 290 pages, intitulé *Coach in the Kitchen*, dans lequel nos recettes sont présentées étape par étape (analyse de tâches). Notre livre comprend aussi un manuel de 26 pages et une trousse d'outils pour installer tout ce dont vous avez besoin pour ouvrir et faire fonctionner une école de cuisine comme la nôtre. Vous trouverez tous les renseignements sur la manière de vous procurer le livre de recettes et la trousse d'outils sur notre page Web à l'adresse suivante : www.cookingwithautism.com.

Nous offrons également un atelier intitulé « Teaching People with Autism to Cook Really Well for Jobs, Health & Friendship ». Les participants à cet atelier échangent des astuces, des idées ou des conseils qui peuvent être utiles à la maison, à l'école, dans les établissements résidentiels et ailleurs; l'objectif de l'atelier est de s'assurer que les expériences de cuisine avec une personne ayant un trouble du spectre de l'autisme seront aussi fructueuses que possible. D'autres détails au sujet de l'atelier sont également disponibles sur notre site Web.

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2012 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com