

Le trouble du spectre de l'autisme et les transports publics

N° 121, Juin 2017

Par Shona Casola

Utiliser les transports publics peut représenter un défi pour tous, mais constituer un défi encore plus grand pour un passager qui a du mal à supporter les temps d'attente, les bruits intenses, les odeurs fortes et les espaces confinés. C'est le cas de nombreuses personnes qui vivent avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et qui doivent chaque jour prendre l'autobus scolaire et les transports en commun.

Le TSA est un trouble neurologique permanent qui influence la façon dont une personne communique et interagit avec les gens et le monde qui l'entourent. Le TSA peut affecter le comportement et les relations sociales d'une personne ainsi que sa capacité de communiquer verbalement et non verbalement (gestes, expressions faciales ou langage corporel). Le TSA est un trouble de spectre, ce qui signifie que toutes les personnes touchées éprouveront des difficultés, mais pas toujours les mêmes et à des degrés divers. Les personnes qui ont reçu un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme peuvent avoir du mal à communiquer socialement¹ et présenter des comportements² restreints et répétitifs, à des niveaux de gravité variables (American Psychiatric Association, 2013).

Ces éléments se traduisent parfois par des difficultés à s'adapter aux nouveaux environnements, aux nouvelles personnes et aux routines non familières, à traiter la communication verbale et non verbale et à respecter les « règles » sociales non écrites que la plupart d'entre nous suivons de manière intuitive. Dans certains cas, les personnes autistes éprouvent aussi de l'anxiété ou sont plus sensibles à l'information sensorielle, ce qui peut les amener

à adopter des comportements autorégulateurs pour gérer ce stress ou cette anxiété.

En votre rôle de chauffeurs, d'éducateurs et de gestionnaires de compagnies d'autobus, il y a plein de choses que vous pouvez faire pour rendre plus agréables les déplacements des personnes qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Dans l'optique de la rentrée des classes, je vais centrer cet article sur les enfants qui doivent prendre l'autobus scolaire; cependant bon nombre de ces stratégies sont applicables aux personnes de tous âges qui utilisent d'autres systèmes de transport.

1. **Leur assigner une place spécifique.** Les personnes autistes aiment les routines et la constance. Sachant que la prévisibilité d'une place assignée peut aider à calmer l'anxiété, placez l'élève à l'endroit le moins intrusif possible et le mieux adapté à ses besoins sensoriels. Le fait d'avoir une place assignée peut aussi contribuer au développement de ses habiletés sociales, car cela lui permet de s'asseoir chaque jour près des mêmes enfants avec lesquels il peut commencer à interagir et nouer des relations.
2. **Prenez conscience de leurs besoins sensoriels.** Les bruits, les odeurs et/ou la température à bord d'un autobus sont parfois difficiles à supporter pour un passager qui vit avec un trouble du spectre de l'autisme. Ce passager peut aussi être très sensible au toucher et, en apparence, réagir de manière excessive si quelqu'un l'effleure ou le bouscule dans l'allée. En tant que conducteur, vous ne pouvez pas faire grand-chose pour éviter les

1 Les problèmes de communication font référence à une difficulté constante d'interagir socialement dans différents contextes, ce qui englobe la difficulté à comprendre le point de vue des autres et la communication non verbale ainsi que celle à établir et maintenir des relations.

2 Les comportements, activités et intérêts restreints et répétitifs peuvent comprendre des mouvements moteurs, une insistance pour que l'environnement reste immuable, une certaine rigidité, des passions très restreintes, souvent dans des champs d'intérêts inusités, et une hypersensibilité sensorielle.

odeurs, les bruits et la congestion ou pour contrôler la température, mais il est important de reconnaître les effets possibles de ces variables sur votre passager ou passagère. Imaginez que vous essayez de vous concentrer pour stationner l'autobus scolaire en parallèle alors que vous entendez un crissement d'ongles sur un tableau noir. L'information sensorielle qui circule régulièrement dans votre autobus peut être tout aussi irritante pour une personne TSA. Sachant cela, vous serez peut-être plus compréhensif si vous constatez que son comportement dans votre autobus devient inapproprié.

3. Affichez des appuis visuels et les règlements à bord de l'autobus. Bon nombre de personnes TSA ont de la difficulté à traiter l'information verbale. Mais lorsque l'information est présentée de manière visuelle, il leur est plus facile de comprendre les directives et les attentes. En travaillant avec les parents, les fournisseurs de soins et les éducateurs, vous pouvez apprendre à utiliser une routine rassurante ou des appuis visuels, pour le plus grand bénéfice de vos passagers TSA. Ces routines et ces attentes peuvent être affichées à l'avant de l'autobus (où tous les passagers pourront les voir et en tirer avantage), sur le siège de chaque élève ou à tout autre endroit où elles pourraient, selon vous, être utiles à tous.

4. Le traitement de certains mots est parfois complexe. Vous pouvez afficher des appuis visuels pour des choses prévisibles, mais les directives verbales demeurent parfois nécessaires. Dans ce cas, il est important de comprendre que certaines personnes TSA ont besoin que les phrases soient courtes et claires, tout particulièrement lorsqu'elles sont bouleversées. Vous aurez probablement avantage à rester calme, clair et direct dans vos directives (par exemple, en disant simplement à l'élève : « assieds-toi » plutôt que « assieds-toi s'il te plaît, comme tu es censé le faire »). Il est également important de laisser un peu de temps à la personne pour traiter la directive. Essayez de compter jusqu'à cinq ou dix dans votre tête avant de répéter votre directive. Certaines personnes ont besoin d'un peu plus de dix secondes pour traiter la directive et y réagir correctement; le

fait d'ajouter des mots tels que « j'ai dit, ASSIEDS-TOI », risque même d'allonger encore davantage le temps de traitement parce que l'élève doit tenir compte d'une nouvelle information. En situation d'urgence, soyez aussi calme, bref et précis que possible dans vos directives sans cependant perdre de vue que vous êtes responsable de mener tous les élèves à bon port, en toute sécurité.

5. Les routines et les changements. Pour les élèves qui prennent l'autobus régulièrement, le trajet lui-même peut en bout de ligne faire partie de leur routine. Chemin faisant, certaines choses deviennent parfois des sources de réconfort, comme un immeuble en particulier ou le fait de compter les bornes d'incendie qui se trouvent sur le trajet de l'autobus. Mais ils peuvent être perturbés par un chantier de construction, des collisions et des changements d'itinéraires. Il est important d'informer les passagers aussi à l'avance que possible de ces changements et de reconnaître que ceux-ci peuvent provoquer une réaction d'inquiétude. Lorsque se présente une situation de ce genre, les élèves peuvent avoir besoin d'un objet réconfortant, d'un jouet ou d'un appareil électronique qui les tient occupés durant le trajet et les aide à gérer leur frustration. Demandez aux parents, aux fournisseurs de soins ou aux éducateurs de veiller à ce que votre passager ait des objets réconfortants à sa disposition.

6. Ne forcez pas le contact visuel. Pour bon nombre d'entre nous, le contact visuel nous indique que les gens écoutent ce que nous disons. Mais pour bien des personnes qui vivent avec l'autisme, le fait de regarder quelqu'un dans les yeux signifie parfois qu'elles sont incapables d'écouter et de se concentrer sur ce que vous dites parce que ce regard est trop distrayant. Au lieu d'insister sur le contact visuel, vous pouvez leur demander de vous répéter ce que vous avez demandé, si elles en sont capables, pour confirmer qu'elles vous ont bel et bien entendu. Leur demander de reformuler votre demande en leurs propres mots est une autre façon de confirmer que vous avez été compris.

7. Le comportement. Les passagers qui se comportent mal risquent de perturber et de déranger le conducteur et les autres personnes à bord de

l'autobus. Les personnes TSA éprouvent parfois une surcharge (apport sensoriel trop grand) ou une stimulation sensorielle lorsque leur routine est perturbée ou lorsqu'elles ont eu une journée difficile, et ces expériences peuvent susciter chez elles un comportement indésirable dans un autobus. Lorsque cela se produit, essayez de vous rappeler que leur comportement est une forme de communication qui nous parle de la difficulté qu'elles éprouvent présentement. Si vous devez intervenir, il est préférable d'énoncer calmement et clairement vos directives et d'utiliser conjointement les appuis visuels mis à votre disposition. La solution est parfois très simple : écrire votre attente sur un bout de papier et remettre celui-ci à l'élève. Il est également important de savoir que les personnes concernées peuvent avoir des comportements ou des réactions imprévisibles ne correspondant pas à leur âge.

8. Établissez des relations avec vos passagers!

Lorsque vous prenez la peine de retenir le nom d'une personne, de vous rappeler de l'un de ses objets préférés ou de choses spéciales qu'elle vous a dites, vous la mettez plus à l'aise, ce qui peut contribuer à rendre le trajet plus agréable. Il est également important d'établir des relations avec les parents et les fournisseurs, de même qu'avec les frères et sœurs de l'élève TSA qui prennent l'autobus avec lui. Cette démarche n'est pas toujours facile, mais elle en vaut la peine!

En vous efforçant de faciliter les choses aux personnes TSA qui se déplacent en autobus scolaire ou en transport collectif, vous facilitez aussi la vie à ceux et celles qui leur prodiguent des soins. Vous créez, pour elles, des occasions d'avoir un accès égal à leur collectivité et de se sentir incluses. Cela n'a pas de prix.

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. © 2017 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com