

## Apprendre à connaître une personne autiste

Ces quelques pages vous permettront d'apprendre à connaître et faciliteront les interactions avec vos collègues ou vos employés autistes.

En demandant leur demandant ce qu'ils apprécient mais aussi quelles sont les barrières qu'ils rencontrent, vous saurez quels changements vous devez faire et quels aménagements mettre en place pour permettre à votre entreprise de devenir plus « autism-friendly ».

### Aspect sensoriel

Faire face à certains environnements peut être une source de sur-stimulation ou d'anxiété pour les personnes autistes. Différents environnements conviennent à différentes personnes et il est important de comprendre les difficultés sensorielles que la personne rencontre.

#### Mes stratégies pour gérer l'environnement...

#### J'ai des difficultés dans les environnements suivants...

#### Je suis distrait par les odeurs, sons, textures, etc suivantes...

### Communication

La communication est un obstacle majeur pour les personnes autistes. Certaines personnes sont verbales tandis que d'autres ne le sont pas. Beaucoup de personnes qui vivent avec ce handicap peuvent avoir du mal à exprimer leurs émotions, à initier des conversations ou même, à poser des questions. La compréhension du langage est également difficile. Les personnes autistes comprennent très souvent le langage littéralement et peuvent avoir du mal à décoder l'ironie ou le sarcasme.

**Je communique par...**

**Mon mode de communication préféré est...**

**Je trouve difficile de comprendre....**

**Il est difficile pour moi de communiquer quand...**

**Je comprends mieux les instructions/consignes quand elles sont expliquées avec....**

## **Concentration**

Se concentrer, rester assis pendant de longues périodes sont des difficultés rencontrées par beaucoup de personnes autistes. Cela peut être particulièrement difficile de se concentrer lorsque la personne ne supporte pas l'environnement ou est anxieuse.

**Je trouve qu'il est difficile de me concentrer lorsque...**

**Je trouve qu'il est facile de me concentrer lorsque...**

**Ce qui m'aide à me concentrer...**

## Imagination

Penser de façon visuelle est facile pour de nombreuses personnes autistes, mais pour celles qui ne le sont pas, imaginer certains scénarios peut être dur. Cela complique les interactions avec les gens ou même de pouvoir suivre certains types de consignes.

**Je trouve difficile de comprendre / d'imaginer...**

## Routine

Faire en sorte que les choses soit le plus prévisible possible est quelque chose de crucial pour les personnes autistes. Cela permet de limiter les imprévus qui peuvent se produire et à réduire le stress et l'anxiété.

**Ma routine est...**

**Que les choses soient prévisibles m'aide parce que...**

**Vous pouvez m'aider à réduire mon anxiété en...**

## **Organisation**

S'organiser est un défi pour de nombreuses personnes autistes. Cette difficulté, ainsi que les stratégies pour y faire face sont différentes pour chaque personne. Arriver à l'heure, respecter les dates limites ou se souvenir de toutes les réunions ne sont pas de choses faciles. En demandant aux personnes autistes quels sont leurs besoins, vous pouvez développer des stratégies pour les aider à s'organiser.

**J'ai les difficultés d'organisation suivantes...**

**Les situations dans lesquelles je n'arrive pas à m'organiser...**

**Il est plus facile de m'organiser lorsque je...**

## Comportement

Certaines situations peuvent amener les personnes autistes à avoir des comportements inadaptés voire violents. Cela est souvent le cas lorsque la personne est anxieuse, n'arrive pas à communiquer ou à faire face à l'environnement. Il est crucial de savoir repérer ces situations pour les éviter.

**Je peux avoir un comportement difficile dans les situations suivantes...**

**Je me comporte de la façon suivante lorsque je suis contrarié ou énervé...**

**Si je fais un « effondrement autistique » (meltdown), veuillez...**

## Anxiété

Vivre en se faisant sans cesse du souci est le cas de nombreuses personnes autistes. L'anxiété peut venir de tout un tas de raisons et les personnes autistes peuvent la gérer avec plus ou moins de facilité.

**Je serai probablement anxieux lorsque...**

**Vous pouvez voir que je suis anxieux par...**

**Les moyens que je trouve utile pour prévenir / gérer mon anxiété sont...**

**Lorsque je suis anxieux, les approches qui fonctionnent pour me calmer sont...**

## Interactions

Interagir avec les autres peut être un processus compliqué pour celles et ceux se trouvant sur le spectre autistique. La communication est un obstacle qui fait partie d'une série de défis plus grands en matière d'anxiété sociale, de faire face à une personne dans un environnement chargé sensoriellement. En listant ce que la personne a besoin, vous pouvez rendre l'environnement de travail plus accessible.

**Les aspects suivants rendent les interactions difficiles...**

**Je trouve plus facile d'approcher les gens lorsque...**

## **Forces / Intérêts**

Les difficultés auxquelles font face les personnes autistes est un tout petit aspect de l'autisme. Les personnes autistes ont également de nombreux talents et capacités qui sont très liées à leur diagnostic.

**Mes intérêts sont...**

**Les sujets de discussion qui m'intéressent...**

## **Autre**

**Autres informations utiles à propos de moi...**