



La volonté et l'ouverture d'esprit  
sont les ingrédients essentiels  
d'une inclusion réussie

© 2018 - images d'illustration issues de freepik.com

 Vous avez encore des questions sur l'autisme ou sur ce que vous pouvez faire pour favoriser l'inclusion de ces personnes ? Tweet @BastienBConfais et nous ferons de notre mieux pour y répondre.

 Vous pouvez également visiter notre site web : <https://autisme.github.io> ou nous joindre par email : [autisme@confais.org](mailto:autisme@confais.org).

Plus d'informations



## Qu'est-ce que l'autisme ?

Un guide de poche pour comprendre l'autisme

---



#autisme #inclusion

## Qu'est-ce que l'autisme ?

Un trouble du développement. Le cerveau se développe différemment – pas plus – pas moins – juste différemment. C'est un handicap invisible.

## L'autisme est-il un handicap mental ?

Non, cependant, une personne avec autisme peut aussi avoir un handicap physique ou mental.

## Quelle est la cause de l'autisme ?

Personne ne connaît vraiment la réponse. Nous savons qu'il y a un lien génétique mais encore beaucoup de recherches sont faites dans ce domaine.

## Existe-t-il un traitement pour l'autisme ?

Certaines personnes montrent moins de comportements autistiques en grandissant, mais c'est seulement parce qu'elles ont appris des stratégies d'adaptation, et non parce que l'autisme disparaît. Une personne avec autisme n'a pas l'air différente des autres.

## Quelles sont les difficultés liées

Pourquoi les personnes avec autisme rencontrent-elles souvent des **difficultés dans le traitement sensoriel** ?

Nos sens incluent le toucher, le goût, la vue, l'ouïe, l'odorat et même l'équilibre et la conscience du corps. Ils constituent une part importante de la façon dont nous comprenons et interagissons avec le monde.

Pour les personnes avec autisme, ces sens peuvent être plus difficiles à gérer. En effet, les personnes autistes peuvent être trop sensibles aux stimulations de leurs sens (hypersensibles) ou pas assez (hyposensibles). Pour beaucoup de personnes avec autisme, certaines stimulations spécifiques peuvent être très désagréables ou inconfortables (comme de la nourriture, des odeurs ou des textures), et cela varie considérablement d'une personne à l'autre.

Un son qui nous paraît totalement normal peut être insupportable pour une personne hypersensible au bruit. Au contraire, une personne hyposensible à son environnement appréciera les choses qui paraîtront fortes comme des lumières clignotantes ou des goûts exagérés – puisque la personne a besoin de ce niveau de stimulation pour ressentir la même sensation de lumière ou de goût que nous avons à des niveaux standards.

## Qu'est-ce qu'une « crise » ?

Lorsqu'une personne avec autisme se sent trop anxieuse, elle devient très émotive ou agressive.

Cela s'appelle une « crise ». Elle ne peut plus contrôler son corps et ne peut plus communiquer ses besoins ni ses sentiments. Ce n'est pas un caprice !

## Que pouvez-vous faire ?

Si quelqu'un est en train de faire une crise ou ne vous répond pas :

1. Ne le jugez pas.
2. Donnez lui du temps.
3. Demandez lui calmement si ça va.
4. Faites lui de la place.
5. Mettez lui un endroit à disposition pour « récupérer » après tout cela.

## Comment pouvez-vous aider une personne autiste ?

### Communiquez clairement

- Soyez clair, facile à comprendre et patient.
- Utilisez des instructions visuelles et des directions.
- Donnez du temps à la personne pour qu'elle réfléchisse à une réponse (comptez jusqu'à 10).

### Tendez lui la main

Les personnes autistes veulent des amis et sont très loyales.

- Une personne avec autisme peut avoir besoin d'être seule parfois et ce n'est pas grave.
- Invitez-les toujours à des événements ou à des activités sociales même si elles refusent, continuez de proposer.
- N'hésitez pas à demander à la personne ce qu'elle aime.

### Faites attention à l'environnement sensoriel

- Devenez un détective sensoriel dans votre école ou votre université. Soyez conscient de l'environnement sensoriel.
- Trouvez quels sont les besoins sensoriels d'une personne et tenez compte de ces besoins.
- Rassurez-la.
- Si vous savez que des changements vont avoir lieu, essayez de lui en faire part et dites-lui exactement ce qui va changer et comment.
- Avant un événement ou quand vous lui attribuez une tâche à accomplir, donnez à la personne le plus d'informations sur ce qui va se passer, qui sera là et ce qu'il faudra faire.

### Comment pouvez-vous vous adapter ?

- Le changement est difficile à gérer pour les personnes autistes.
- Participez à l'adaptation de l'accessibilité des besoins de ces personnes.
- Ne jugez pas trop vite ! Vous pourriez seulement mal interpréter une situation.
- Voyez la personne en tant que telle d'abord, pas son handicap.

## L'auto-stimulation se caractérise par des mouvements répétitifs qui régulent le système sensoriel du corps.

Chaque personne a sa propre manière de s'auto-stimuler, que ce soit en agitant ses mains, en tournant sur soi, en sautant sur place ou en faisant un son répétitif avec sa voix.

Si une personne ne peut pas s'auto-stimuler et répondre à ses besoins physiques, elle pourrait « se fermer ».

### Qu'est ce que l'auto-stimulation ?

Une personne autiste ressentira le besoin de s'éloigner de certaines situations d'inconfort ou de surcharge sensorielle

Lorsque vous vous sentez stressé, il vous arrive sûrement de taper des doigts, ronger vos ongles, mâcher un chewing-gum, n'importe quoi qui pourrait enlever la tension naturelle de votre corps.

Une personne avec autisme a aussi besoin de réguler ses sensations, mais peut-être d'une manière différente qui peut nous paraître inhabituelle.

### Comment comprendre le sentiment de surcharge sensorielle ?

- Vous avez 20 fenêtres ouvertes sur votre ordinateur.
- Vous devez garder la trace de toutes ces fenêtres. L'ordinateur chauffe.
- Il freeze – pas d'action – taper sur le clavier ne change rien.
- Il s'arrête. Le ventilateur tourne pour essayer de le refroidir. Vous ne pouvez rien faire d'autre que d'attendre.
- Voilà ce que cela fait d'être dans une situation de surcharge sensorielle.
- Les bruits forts me donnent mal aux oreilles et à la tête.
- Je commence à avoir des vertiges.
- Je dois essayer de comprendre ce qui se passe.
- On me pose des questions mais aucun mot ne sort.
- Trop de gens sont autour de moi. Je me sens oppressé.

**Arrêtez, je veux partir d'ici !**

Un témoignage d'une personne autiste

## à l'autisme ? Quelles sont les difficultés de traitement sensoriel ?

**Contact** d'un coup gentil sur l'épaule

**Hypersensible** : Peut être ressenti comme un coup de poing.



**Hyposensible** : A besoin d'une forte pression et pourrait se sentir irrité par un contact léger.

**Sons** auxquels vous pourriez ne pas faire attention

**Hypersensible** : Sont comme des bulldozers qui passent dans leur tête.



**Hyposensible** : Pourrait avoir besoin d'augmenter le volume ou pourrait rechercher les niveaux sonores élevés.

**Odeurs** que vous ne remarquez pas

**Hypersensible** : Sont insupportables, provoquent des maux de têtes ou des nausées.



**Hyposensible** : Ne les remarque pas ou peut chercher à mieux les sentir.

**Lumières** qui vous semblent supportables

**Hypersensible** : Sont éblouissantes, aveuglantes et ont un effet désorientant.



**Hyposensible** : Les personnes peuvent mal voir ou peuvent avoir besoin de plus de lumière.

**Goûts** qui vous paraissent normaux

**Hypersensible** : Peuvent être assimilés aux contenus des poubelles.



**Hyposensible** : Les personnes pourraient chercher à les sentir plus, ou apprécier la nourriture épicée.

**Rester immobile** est facile pour vous car votre cerveau sait où vous vous situez dans l'espace

**Hypersensible** : Peut provoquer des vertiges ou un besoin de bouger, de tourner ou de sauter.



**Hyposensible** : Les personnes peuvent avoir besoin de s'asseoir ou de s'allonger pour interpréter plus facilement l'espace autour d'eux.

# Quelles sont les difficultés de communication ?

## Parole

- Certaines personnes ont un discours excellent mais ont des difficultés à entretenir une conversation.
  - Certains parlent peu ou ne parlent pas mais utilisent des images, des signes ou la technologie pour communiquer.
  - D'autres sont entre les deux.
  - Ce n'est pas parce que quelqu'un ne parle pas qu'il n'a rien à dire !
- .....

## Langage

Certaines personnes avec autisme ont une communication très littérale. Le langage ambigu leur est difficile à comprendre.

**Dites ce que vous pensez. Dites-le clairement.**



**Il pleut des cordes**

Vraiment je vois juste une forte pluie.



**Fais ça si  
cela ne te dérange pas**

Vous n'avez pas dit que vous vouliez absolument que je le fasse, donc ne soyez pas énervés après moi si je choisis de ne pas le faire.

## Communication sociale

Une conversation entre deux personnes implique beaucoup d'éléments différents. L'un parle, l'autre répond.

Les expressions faciales en disent beaucoup sur ce que l'autre personne veut dire. Lire les expressions faciales est difficile pour les personnes avec autisme.

Une mauvaise compréhension ou interprétation peut être perçue comme de l'impolitesse ou de l'insolence.

.....

## Imagination sociale

Pour certaines personnes avec autisme, il est très difficile d'interpréter des situations sociales et de tenir compte du contexte.

**Qu'est-ce que signifie que de ne pas tenir compte du contexte ?**

- Un nouvel endroit est différent visuellement, a une odeur différente (traitement sensoriel).
- Une nouvelle activité exige de nouvelles règles (interprétation du langage).
- Un groupe de personnes qui ont toutes des expressions faciales, une tonalité de voix et des intérêts différents.
- S'habituer à tout cela prend du temps si vous êtes autiste.

**Quelles expressions faciales sont difficiles à interpréter ?**

Cette personne pleure-t-elle de joie ou de tristesse ?

Cette personne est-elle en train de rire d'une blague ou se moque-t-elle de moi parce que j'ai fait ou dit quelque chose de stupide ?

Si vous n'êtes pas autiste, votre cerveau peut s'habituer à tout cela avec très peu d'efforts. Si vous êtes autiste, cela sera dur et vous demandera du temps.