

THOMAS VILLA

DOCUMENTATION VULGARISÉE SUR L'AUTISME

LA FORTERESSE RICHE

« Comprendre le fonctionnement des personnes autistes. »



SOMMAIRE

Article	
QU'EST-CE QUE L'AUTISME ?.....	3
Chapitre 1	
LES TROUBLES DU COMPORTEMENT.....	8
1. LES COMPORTEMENTS ATYPIQUES.....	8
2. LES COMPORTEMENTS DIFFICILES.....	11
3. L'ACCOMPAGNEMENT.....	12
Chapitre 2	
LE HANDICAP SOCIAL.....	15
1. LA SOCIALISATION.....	15
2. LA COMPLEXITÉ DES INTERACTIONS SOCIALES.....	16
3. LES RELATIONS.....	18
4. L'ACCOMPAGNEMENT.....	19
Chapitre 3	
LES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER.....	21
1. LES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER.....	21
2. LA COMMUNICATION « SANS FILTRE ».....	23
3. L'APPRENTISSAGE.....	23
4. L'ACCOMPAGNEMENT.....	24
Chapitre 4	
EMPATHIE & SENSIBILITÉ.....	26
1. L'EMPATHIE CHEZ LES PERSONNES AUTISTES.....	26
2. LES ÉMOTIONS CHEZ LES PERSONNES AUTISTES.....	27
3. L'ACCOMPAGNEMENT.....	29
Chapitre 5	
LES STIMULATION SENSORIELLES.....	31
1. LA PARTICULARITÉ DES STIMULATIONS SENSORIELLES CHEZ LES AUTISTES.....	31
2. EXPÉRIENCE & RESENTI.....	32
3. L'AUTOSTIMULATION.....	33
4. L'ACCOMPAGNEMENT.....	34
Chapitre 6	
LES CRISES.....	37
1. LES CRISES SENSORIELLES.....	37
2. L'ACCOMPAGNEMENT.....	39
Chapitre 7	
LA BULLE.....	42
1. LE BESOIN DE ROUTINE.....	42
2. LA/LES PASSION(S).....	43
3. « LE COCON SENSORIEL ».....	44
4. L'ACCOMPAGNEMENT.....	44
Chapitre 8	
L'AUTONOMIE.....	46
1. L'AUTONOMIE D'UNE PERSONNE AUTISTE.....	46
2. L'ACCOMPAGNEMENT.....	46
LEXIQUE & BIBLIOGRAPHIE.....	49

QU'EST-CE QUE L'AUTISME ?

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental. Aujourd'hui, 1 enfant sur 100 est diagnostiqué avec autisme, ce qui donne un chiffre d'environ 3.3 millions de personnes avec autisme dans l'Union Européenne.

Les troubles neurodéveloppementaux se caractérisent par un retard de développement et des atteintes cognitives, comportementales et sensorimotrices. Concrètement, il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'une condition neurologique qui se manifeste par des difficultés dans le développement d'un enfant.

L'autisme existe sur un « spectre » car les besoins sensoriels, sociaux et de communication des personnes autistes peuvent se présenter sur un éventail allant d'élevé à faible. Quand on parle des difficultés de l'autisme, on parle des troubles du spectre autistique (TSA) qui affectent la façon dont une personne interagit, communique et se comporte.

Dans le spectre de l'autisme, il existe une gamme de besoins de soutien. Certaines personnes autistes ont besoin de moins de soutien, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de plus de soutien.

La langue compte

Lorsqu'il s'agit de parler de l'autisme, nous utilisons la langue de l'identité plutôt que celle de la personne. Ainsi on dit « personne autiste » plutôt que « personne avec autisme ». Pour de nombreuses personnes autistes, ce langage est préférable car l'autisme est considéré comme faisant partie d'une identité et non d'un handicap.

Trouble du spectre autistique : quel est votre niveau de soutien ?

Étant donné que l'autisme existe sur un spectre, le niveau de soutien nécessaire dans la vie quotidienne varie considérablement d'une personne à l'autre.

Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) examine trois niveaux de besoins, qui sont définis par le niveau de soutien dont la personne autiste a besoin.

1. **Nécessite un soutien.** Les personnes à ce niveau peuvent être relativement indépendantes. Cependant, les défis liés à l'interaction sociale, au changement ou à l'incertitude peuvent toujours être difficiles à gérer sans un certain soutien.
2. **Nécessite un soutien important.** Certaines interactions sociales et certains changements peuvent être gérables pour les personnes de ce niveau, mais un niveau de soutien constant est nécessaire.
3. **Nécessite un soutien très important.** Les personnes de cette catégorie peuvent avoir un discours et une interaction sociale minimales. Gérer le changement peut être un défi important.

De plus, de nombreux diagnostics liés aux troubles du spectre autistique sont désormais dépassés et considérés comme faisant partie du spectre autistique. Certaines personnes autistes s'identifient encore à ces diagnostics. Certains de ces diagnostics et étiquettes comprennent :

- le syndrome d'Asperger
- le syndrome de Rett
- l'autisme de Kanner
- l'autisme de haut niveau
- l'autisme atypique
- les troubles envahissants du développement

Chaque personne autiste est unique. Une personne autiste ne correspondra pas toujours exactement à l'un de ces niveaux ou catégories. Par exemple, certaines personnes autistes peuvent être non verbales mais n'ont besoin que d'un soutien minimal dans la vie de tous les jours.

Symptômes de l'autisme : modèles de communication et de comportement

Si vous êtes autiste, vous constaterez peut-être que les différences dans la façon dont vous interagissez avec les autres conduisent à des malentendus ou à une mauvaise communication.

Et si vous n'avez pas reçu de diagnostic mais pensez que vous pourriez être autiste, il peut être frustrant de naviguer dans ces différences lorsque vous n'êtes pas sûr de ce qui les cause.

Le DSM-5 classe les symptômes de l'autisme en deux catégories principales :

- modes de communication et d'interaction sociales
- modèles de comportement et d'intérêts

Étant donné que l'autisme est un trouble neurodéveloppemental, les premiers signes ont tendance à apparaître dans la petite enfance. Pourtant, certaines personnes autistes ne reçoivent un diagnostic qu'à l'âge adulte, surtout si elles se sont habituées à masquer leurs différences.

Modes de communication et d'interaction sociale

Les personnes autistes peuvent montrer certains modes de communication. Ces modèles impliquent généralement une communication verbale ou parlée et une communication non verbale comme les expressions faciales et le langage corporel.

Ces symptômes de l'autisme liés à la communication ont un impact sur :

1. les compétences et interactions sociales
2. la communication non verbale
3. les relations et connexions sociales

Vous pouvez en savoir plus sur ces modèles de communication ci-dessous :

1. Les compétences et interactions sociales

Les gestes de la main lors d'une conversation et les figures de style peuvent être difficiles à décoder pour certaines personnes autistes. Pourtant, ces différences de communication peuvent apparaître différemment d'une personne à l'autre.

Pour les personnes autistes qui ont besoin de niveaux de soutien plus élevés, il peut être plus difficile d'initier ou de répondre à une interaction sociale. Et tandis que de nombreuses personnes autistes parlent en phrases complètes, d'autres personnes peuvent être non verbales - ce qui signifie qu'elles ont tendance à ne pas parler à haute voix - et communiquer d'autres manières.

2. La communication non verbale

La communication non verbale est la façon dont les gens communiquent entre eux sans mots. Les personnes autistes ont tendance à s'engager dans la communication non verbale différemment des personnes non autistes.

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés avec :

- le contact visuel
- le décodage d'expressions faciales ou des gestes de la main
- l'expression de ses pensées et sentiments
- La correspondance entre les expressions faciales et les comportements d'autres personnes

3. Les relations et connexions sociales

Les personnes autistes peuvent avoir du mal à se connecter émotionnellement avec d'autres personnes, en particulier les personnes non autistes.

Des difficultés à ajuster la parole et le comportement pour correspondre à l'ambiance d'une conversation peuvent rendre plus difficile pour certaines personnes autistes de commencer ou de maintenir une relation, par exemple.

Chez les enfants autistes, cela peut ressembler à ne pas participer à des jeux faisant appel à l'imagination. Les enfants autistes peuvent également montrer un manque d'intérêt à se faire des amis, bien que ce ne soit pas le cas pour toutes les personnes autistes.

Modèles de comportement et d'intérêts

Une grande partie de l'autisme implique également des différences de comportement. Ces différences impliquent généralement des comportements limités et répétitifs.

Ceux-ci peuvent inclure :

1. les comportements stéréotypés (modèles comportementaux répétitifs)
2. des routines rigides et de l'aversion pour le changement
3. un intérêt « restreint » ou une concentration forte et spécifique
4. des différences dans les réponses à l'environnement

Vous pouvez en apprendre plus sur ces modèles de comportement ci-dessous :

1. Comportements stéréotypés

Les comportements stéréotypés sont des comportements qui se répètent encore et encore mais qui ne semblent pas avoir un objectif clair.

Pourtant, ces comportements ont un but. Il s'agit généralement d'une forme d'auto-apaisement, également connue sous le nom d'auto-stimulation.

Ces comportements peuvent impliquer :

- battement des mains
- effleurement des doigts
- filature de pièces
- alignement des objets
- autres actions répétées

Les personnes autistes peuvent également avoir tendance à répéter le discours d'autres personnes. C'est ce qu'on appelle l'écholalie.

2. Routines rigides et préférence pour la structure

Si vous êtes autiste, vous pourriez être très attaché à certaines routines, habitudes ou règles quotidiennes.

Les modifications apportées à ces éléments peuvent également être difficiles. Un changement qui semble insignifiant pour quelqu'un d'autre peut avoir un impact important sur vous.

Par exemple, vous pourriez avoir un itinéraire de marche spécifique ou toujours manger une certaine marque de céréales. Si quelqu'un essaie de changer ces routines ou si quelque chose se produit qui les rend impossibles, cela peut entraîner un sentiment d'instabilité, un sentiment de perte ou de ne pas savoir quoi faire ensuite.

3. Concentration, intérêts et préoccupations restreints

Les personnes autistes peuvent avoir un fort intérêt ou un intérêt « restreint » pour certains sujets (parfois des sujets très précis).

Par exemple, un enfant autiste peut préférer jouer avec un seul jouet plutôt que tous les autres objets. Un adulte autiste peut avoir un domaine d'intérêt pour un sujet spécifique qu'il connaît bien.

L'hyperfocalisation sur certaines activités et la restriction alimentaire sont également courantes.

4. Réponses aux stimuli de l'environnement

Une sensibilité excessive ou insuffisante aux stimuli de l'environnement est un autre signe comportemental courant de l'autisme.

Une personne hypersensible peut réagir d'une manière qui semble disproportionnée à une situation. Par exemple, une personne autiste peut se boucher les oreilles dans une pièce où plusieurs personnes parlent en même temps.

Une personne autiste présentant une hyposensibilité pourrait réagir moins fortement à la stimulation ou aux sensations. Il pourrait ne pas réagir à la douleur ou aux changements de température, par exemple.

Certaines personnes autistes peuvent également être attirées par certaines expériences sensorielles, notamment :

- les textures
- les odeurs
- les goûts
- les sons
- diverses curiosités

Par exemple, alors qu'une personne peut sentir ou toucher de manière répétitive un objet, une autre personne peut se concentrer sur des objets d'une certaine couleur ou texture.

Diagnostic des troubles du spectre autistique

Dans la plupart des situations, l'autisme est diagnostiqué pendant l'enfance. Les parents peuvent remarquer des différences de comportement chez leur enfant et consulter un médecin pour plus d'informations.

Après avoir observé la communication et le comportement de l'enfant, le clinicien pourra aider à déterminer si l'enfant répond aux critères de l'autisme. Votre médecin peut également vous orienter vers un spécialiste qualifié ou directement dans le CRA (Centre de Ressources Autismes) de votre région pour reconnaître l'autisme chez les enfants.

Selon le DSM-5, vous pourriez répondre aux critères d'un diagnostic d'autisme si vos schémas de communication et de comportement :

- ont un impact sur plusieurs domaines de votre vie
- sont présents depuis votre petite enfance
- rendent les domaines de votre vie, comme le travail ou les relations, plus difficiles à gérer
- ne s'expliquent pas mieux par une déficience intellectuelle

Un clinicien qui diagnostique l'autisme notera également s'il est accompagné d'une déficience intellectuelle et/ou du langage ou d'une catatonie.

Si vous êtes un adulte et pensez que vous pourriez être autiste, il peut être difficile de trouver un spécialiste qui sache comment diagnostiquer l'autisme chez les adultes. Bien que cela puisse être un défi, ce n'est pas impossible.

Cela peut vous aider de partager vos réflexions avec votre médecin de soins primaires et de lui demander s'il peut vous référer à un spécialiste qui peut vous fournir plus d'informations.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT

1. LES COMPORTEMENTS ATYPIQUES

Les comportements atypiques des personnes autistes sont visibles dès le premier âge ; parfois troublant et déstabilisant pour les parents, ils restent néanmoins le premier révélateur de leur particularité et permettent de se poser les premières questions pour un éventuel diagnostic très tôt, ce qui permet une meilleure prise en charge.

Quelques caractéristiques déjà visibles de l'autisme entre 2 et 5 ans.

- *ne pas répondre à son nom*
- *sembler ne pas écouter lorsqu'on lui parle*
- *éviter le contact visuel*
- *avoir une préférence pour le jeu solitaire*
- *avoir peu ou pas d'intérêt pour participer à des jeux auxquels on est incapable de jouer*
- *avoir une absence d'intérêt pour l'autre*
- *n'interagir que dans le but de combler un besoin*
- *ne pas répondre aux signes d'affection*
- *éviter ou résister aux contacts physiques*
- *refuser d'être réconforté*
- *avoir du mal à comprendre les sentiments des autres ou ne pas y réagir*
- *avoir du mal à parler de ses propres sentiments*
- *ne pas interagir ou avoir des difficultés à interagir avec autrui*

Marie. *« On peut avoir de moi l'image de la petite fille de 10 ans en retrait des autres, qui durant un anniversaire où toutes les copines d'école ont été invitées ne parle pas et ne s'amuse pas. C'est un résumé de ma jeunesse car à cet âge, il y a socialement beaucoup de choses que je ne comprenais pas, et donc qui ne m'intéressaient pas. »*

Les comportements sociaux

Chaque personne autiste est différente. Une peut-être complètement indifférente aux personnes qui l'entourent. Une autre peut prendre peu d'initiatives afin d'entrer en contact avec les autres, mais se laissera toutefois approcher. Certaines personnes peuvent avoir, au contraire, une vie sociale très active, mais leur façon d'entrer en relation avec les gens pourra sembler étrange. Généralement les autistes cumuleront les bourdes sociales et auront du mal à développer des amitiés stables. Les difficultés sociales en autisme se manifestent très tôt dans l'enfance. Dès leur plus jeune âge, certains enfants autistes éprouvent déjà des difficultés à établir le contact avec leur entourage. Certains d'entre eux ne répondront pas à leur prénom. D'autres n'imiteront pas les gens qui les entourent et ne manifesteront pas d'émotion particulière quand ils seront séparés de leurs parents ou lorsqu'ils les retrouveront. D'autres encore pourraient avoir de la difficulté à établir un contact visuel et ne pas apprécier les contacts physiques. Certains présenteront peut-être d'autres problématiques au niveau de l'alimentation ou encore des retards moteurs. Il existe ici autant de possibilités qu'il existe de personnes autistes.

Il est important de comprendre que les problèmes de relation et interaction sociales des autistes, jouent sur leurs réactions et que cela provient des différentes caractéristiques cognitives* que les personnes autistes ont, et que leurs comportements suivent la logique que l'on peut avoir sous ce spectre, alors même si leur comportement est qualifié d'étrange cela n'a absolument rien de psychologique ou d'un retard mental, mais que ce sont de véritables difficultés au quotidien qui handicapent leur apprentissage social et que leur comportement atypique ne sont que des réponses à ces difficultés.

Marie. « *Il y a quelque chose chez moi qui fait que je serai toujours le cas social du lycée, parce que j'ai une tare dans ma manière de parler ou d'être qui déplaît aux autres.* »

Hélène. « *C'est difficile et paradoxal de comprendre comment ça fonctionne pour moi, car mes gestes habituels d'expression stéréotypés déplaisent beaucoup et me qualifient toujours d'idiote ou de débile mental, alors quand je fais l'effort de me paralyser, c'est-à-dire que je me bloque dans ma manière d'être et dans mes gestes afin d'essayer d'être appropriée et de plaire, on me qualifie alors de robot ou d'automate, il y aura de toute façon toujours quelque chose qui me rendra bizarre même si je ne dis rien.* »

Les stéréotypies

Une stéréotypie ou comportement stéréotypé est un ensemble de gestes répétitifs, rythmés sans but apparent, mais qui n'ont cependant pas le caractère compulsif des tics. Ces comportements auraient deux buts : favoriser l'évitement¹ ou l'autostimulation². Cette hypothèse est fondée sur le fait que ces comportements peuvent être arrêtés volontairement pour un moment. L'intensité de ces mouvements peut être augmentée par différents sentiments comme l'excitation, le stress, l'ennui. Elle peut également être influencée par les demandes sociales ou par le manque de stimulation sensorielle.

Les personnes autistes auront tendance à développer des comportements stéréotypés pour se rassurer dans des situations de stress ou d'extrême anxiété. Cela leur permet de s'autostimuler et provoquer un réconfort sensoriel. L'autostimulation permet aux personnes autistes de calmer leurs tensions ou leur angoisse. Mais d'autres stimulations peuvent être le signe d'un apprentissage, d'une émotion, d'une manière d'assimiler de l'information ou même simplement de se détendre.

Ce qui est caractéristiques chez les autistes, ce sont les comportements suivant :

- *balancement (d'avant en arrière ou de droite à gauche)*
- *tourner en rond*
- *mouvement répétitif*
- *bruitage avec sa bouche*
- *écholalie / vocalises*
- *frottement régulier avec ses mains*
- *tapotement régulier entre doigts et paume de sa main*
- *mouvement régulier avec ses bras*
- *mouvement de battement d'aile avec les mains*
- *aligner des objets (par forme, par couleur)*

Ces comportements répétitifs qui sont anormaux dans leur forme, leur intensité, leur fréquence et leur persistance, se révèlent par des activités motrices simples, répétées en passant par les rituels compulsifs complexes qui peuvent effrayer l'entourage, mais ce ne sont en aucun cas les preuves d'une psychose ou d'un problème mental. Ces comportements répétitifs ne répondent qu'à leur besoin d'exprimer un ressenti, une sensation, ou un sentiment qui ne demandent qu'à être extériorisés. Cela n'est que leur manière d'extérioriser une énergie en eux.

Henri. « *Quand je suis très content, je ne dis pas un mot mais je fais des mouvements très rapides et de manière répétitive avec mes mains, peut-être de manière plus démesurée ; mais je ne fais qu'extérioriser ma joie et mon énergie soudaine en faisant des mouvements avec mes mains qui pour moi canalisent tout ça et l'extériorisent, c'est juste ma façon de contrôler cette énergie.* »

Il est important de comprendre que ces comportements ont un réel but ou objectif pour eux, d'exprimer, d'extérioriser mais aussi de se rassurer. Ces comportements qui peuvent prendre la forme notamment de stéréotypies motrices (comme tourner sur soi-même ou se balancer), de préoccupations répétitives, de routines dans le temps (faire les choses dans un certain ordre) ou dans l'espace (par exemple, toujours prendre le même chemin pour atteindre une destination donnée). Ces personnes éprouvent un besoin de répétition et sont résistantes aux changements. Cette routine qui s'exprime dans leur comportement répétitif ou leur fonctionnement quotidien leur permet d'éviter des situations compliquées comme l'adaptation qui peut être stressante ou de faire face à ce qui leur semble compliqué comme la socialisation, et cela crée un cocon rassurant où ils gardent le contrôle d'eux-mêmes et dont ils auront du mal à se défaire.

Henri. *« Je n'ai pas trop l'impression que ça dérange vraiment les gens, mais plutôt que ça déstabilise ceux qui découvrent qu'une émotion ou un ressenti peuvent s'exprimer autrement que par la parole ou une grimace, les gens qui avec le temps finissent par le comprendre font très vite abstraction de mon comportement. »*

Un enfant qui fait énormément de stéréotypies et qui, un jour, ressent moins le besoin d'en faire n'est pas moins autiste. Il n'a pas « progressé » dans son autisme. Il a grandi, simplement. Comme tous les enfants évoluent, cheminent, apprennent en grandissant. Les stéréotypies sont plus visibles et plus marquées surtout à l'âge préscolaire puisque le développement d'un enfant autiste, diffère du développement d'un enfant sans autisme. Ce qui est très déstabilisant pour ceux qui ignorent le fonctionnement autistique. Mais ces stéréotypies font partie du développement de ces personnes, il est donc indispensable de ne pas négliger, ces comportements, s'en moquer, ou pire encore de les interdire car ces derniers leur permettent d'évoluer et de comprendre à leur manière de nombreuses choses de la vie.

Lorsqu'on empêche un autiste de battre des mains, nous l'empêchons d'exprimer une émotion, comme la joie.

Lorsqu'on empêche un autiste de passer les doigts devant ses yeux rapidement, de caresser une couverture douce ou de focaliser sur toutes autres agréments sensoriels, nous empêchons son plaisir de découvrir les textures, les sens, les luminosités, les couleurs.

Lorsque nous empêchons un autiste de faire des mouvements « bizarres » avec son corps, de se balancer, d'avoir la bougeotte, nous l'empêchons d'évacuer sa tension, de se concentrer, d'assimiler de nouveaux apprentissages, de mieux gérer le flot d'informations entrant.

Lorsque nous empêchons un autiste de faire des vocalises ou de l'écholalie, nous l'empêchons de communiquer, d'apprendre la communication verbale, d'avoir du plaisir.

Lorsque nous empêchons un autiste d'avoir ses intérêts « restreints », nous empêchons l'autiste de développer ses passions.

2. LES COMPORTEMENTS DIFFICILES

Les enfants autistes peuvent manifester des colères, même à un âge plus avancé. Les crises sont plus intenses et durent souvent plus longtemps que chez les enfants sans autisme. Ces colères viennent bien souvent de leurs difficultés liées à l'autisme, une incompréhension, une frustration, un mal-être, ou une crise sensorielle³, où des choses auxquelles eux précisément doivent penser. Ces comportements (colères) ne sont pas une caractéristique de l'autisme mais plutôt une conséquence de celui-ci. En effet, les problèmes de comportement sont souvent le résultat d'un « choc » entre les caractéristiques autistiques de l'enfant et un environnement non adapté à l'autisme : les difficultés pour comprendre et s'exprimer, le fait de percevoir différemment son environnement et d'être submergé par les stimulations peuvent être les causes des problèmes comportementaux.

Hélène. *« Parce que ça n'allait pas dans le sens que je voulais j'étais chiante, la frustration fonctionne pareille chez les autistes, mais j'ai le souvenir que c'était quand même parfois très compliqué à cause de l'incompréhension que j'avais, jeune, de ce qui m'entoure. La logique autistique, si puis-je l'expliquer ainsi, n'entre pas en corrélation avec l'imprévu et l'aléatoire, tout doit avoir une réponse très précise, juste et logique. Forcément puisque tout n'est pas structuré comme moi je l'entends, d'être souvent confrontée à ce que je ne comprenais pas me faisait faire des colères. Dans ces moments, j'ai l'impression très désagréable d'être dans un vide et j'ai besoin de me raccrocher à quelque chose, si on m'aide à construire une structure, à ne plus être dans le vide en quelque sorte, eh bien ma colère passe tout de suite. »*

Henri. *« Il peut suffire d'un son ou d'une personne qui me touche soudainement dans le dos pour que je devienne un peu agressif, je perçois trop bien et parfois absolument pas bien les informations de mon environnement, l'intensité d'une stimulation désagréable que je reçois comme un bruit fort par exemple peut me perturber et carrément me déconnecter cérébralement, je reste uniquement focalisé sur ce bruit et j'ai du mal à comprendre ce que je ressens dans un tel moment le reste qui m'entoure disparaît, et j'ai besoin de calme et de solitude pour reprendre mes esprits, à cet instant si quelque chose ou quelqu'un intervient par-dessus, ça provoque une surcharge dans mon cerveau qui ne comprend plus rien et prends tout comme une agression, et à ce moment, c'est mon système défensif qui répond à ma place. »*

Les caprices et les colères font irruption comme pour toute personne ; la difficulté pour l'entourage est surtout de bien comprendre la raison derrière qui bien souvent se trouve être d'une autre logique pour les personnes autistes. Il est nécessaire de bien connaître la personne pour émettre une idée juste sur ses comportements difficiles, qu'ils soient valables ou non, pour bien réagir. Les crises sensorielles sont très difficiles à comprendre, car elles proviennent de la perception et des ressentis très intenses des personnes autistes. Ce sont des raisons subjectives mais profondes qui peuvent avoir un réel impact douloureux sur la personne et la crise dite sensorielle en est une conséquence.

3. L'ACCOMPAGNEMENT

Pour réagir correctement ou développer une stratégie efficace face au comportement difficile, vous devez essayer de cerner l'origine du problème.

Par ex. :

- la non-compréhension de la situation sociale et de l'environnement ;
- l'incapacité à exprimer clairement ses besoins, ses attentes et ses sentiments ; avec la frustration comme conséquence ;
- son besoin de contact et de communication ne s'exprime pas de manière évidente. Il a compris, par expérience, qu'en présentant un comportement gênant cela conduisait toujours à ce contact ;
- une hypersensibilité à certaines stimulations (bruit, lumière, foule, vent, contact, odeur, détails spécifiques de la situation, etc.) ;
- une hyposensibilité à certaines stimulations (être assis trop près de la télévision, mordre des objets, ne pas sentir les variations de température,...) ;
- une incapacité à s'occuper seul (temps de loisirs) ;
- des exigences trop faibles ou trop élevées avec, pour conséquence, de la frustration ou de l'ennui ;
- ne pas savoir et ne pas pouvoir effectuer un rituel ou une action (compulsion) ;
- des changements (mêmes minimes) ou des événements imprévus en particulier lorsque l'enfant attendait quelque chose de spécial et qu'il a obtenu quelque chose d'autre ;
- la non-compréhension des attentes ;
- une anxiété par rapport à des choses ou des situations qui nous semblent banales ;
- maintenir, garder un comportement perturbant, qui avait quelque chose de sensé auparavant.

Afin de déceler les raisons qui se cachent derrière un comportement indésirable, nous utilisons le schéma 'situation-comportement-conséquences'. Le principe est qu'un comportement est favorisé par un contexte spécifique, également appelé facteur déclencheur.

Par ex. :

Situation	Comportement	Conséquences
Le bus emprunte un itinéraire de déviation suite à des travaux sur la chaussée.	Arnaud hurle et crie au chauffeur qu'il s'est trompé de route.	Les autres enfants commencent aussi à hurler.
Dans la situation précédente, Arnaud a commencé à crier parce que le bus a pris une autre route que d'habitude.		
Arnaud est dans le bus pour aller à l'école par le chemin habituel.	Arnaud hurle et crie.	Les autres enfants commencent aussi à crier.
Pourquoi Arnaud crie-t-il dans cette situation ? Il le fait parce qu'il veut que les autres enfants crient aussi ; il aime, en effet, que les enfants crient.		

Les colères et les comportements agressifs doivent toujours être évalués au cas par cas.

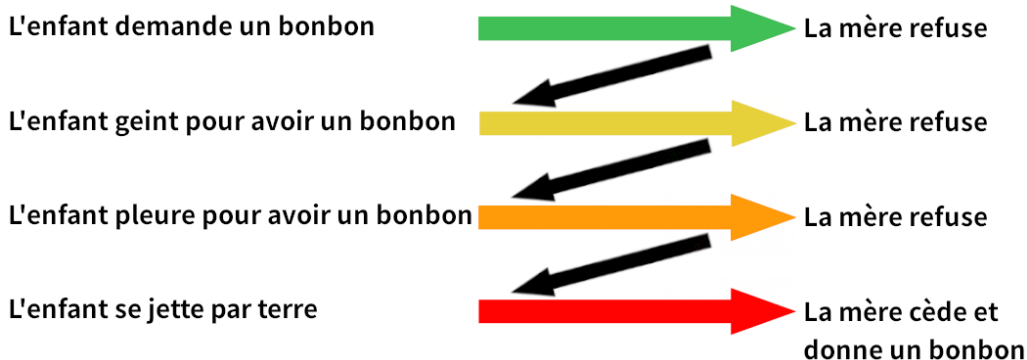
En général, un comportement s'intensifie ou s'estompe en fonction de ses conséquences (c'est-à-dire ce qu'il suit directement le comportement : votre réaction, le bruit que produit le comportement, les cris d'autres petits copains). Différents facteurs influencent ce comportement indésirable.

Les descriptions suivantes valent pour tous les enfants (autistes ou non)

Un comportement indésirable a parfois des conséquences positives pour l'enfant

Par ex. :

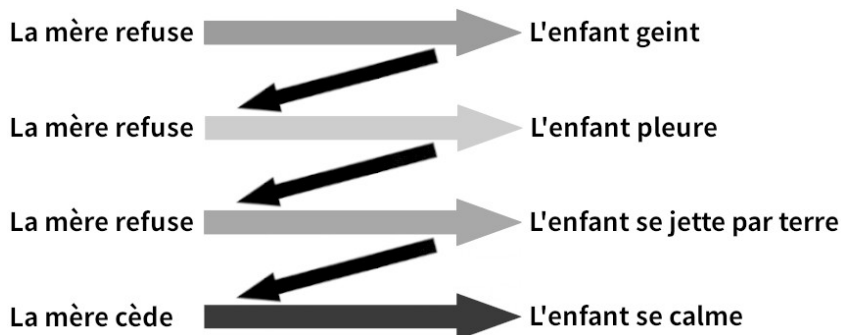
Une maman et son enfant avancent à la caisse d'un supermarché



L'enfant APPREND qu'en intensifiant son comportement, il obtient ce qu'il souhaite.

Par ex. :

Les refus de la mère entraînent des conséquences négatives (gémissements, pleurs, colère), c'est lorsqu'elle donne finalement le bonbon à son enfant que son comportement est récompensé. Examinons de près le comportement de la mère.



Le refus de la mère a été sanctionné par le comportement de l'enfant, sa résignation est, quant à elle, récompensée (l'enfant se calme). Si ce type de chaîne action-réaction devient un schéma général, la situation dégénérera très rapidement.

De nombreux comportements indésirables conduisent d'eux-mêmes à une récompense

Par ex. : Papa et maman veulent que Cassandra (3 ans) mange seule. Cassandra est encore un peu gauche et lente. Lorsque tout le monde a fini de manger, Cassandra n'a encore presque rien avalé. Maman s'assied donc près d'elle et lui donne à manger.

Qu'apprend Cassandra ? Si je traîne, maman vient près de moi et m'aide. Cette attention est très gratifiante pour Cassandra. Conséquence : elle continuera probablement à traîner à table.

Un comportement indésirable est souvent récompensé par des plaintes

L'attention d'un adulte est gratifiante pour un enfant. Les sermons et les plaintes sont également des formes d'attention. Ne recevoir aucune attention est certainement la pire chose qui puisse arriver à un enfant.

Un comportement indésirable est encouragé lorsqu'une situation désagréable est évitée

Par ex. : Cassandra se réveille et commence à pleurer. Maman va la voir et reste près d'elle jusqu'à ce qu'elle se rendorme. Le soir suivant, Cassandra se met à pleurer lorsque maman descend.

Un comportement indésirable est récompensé si la sanction n'est pas maintenue

Lorsque vous sévissez, vous devez maintenir cette attitude jusqu'à ce que le comportement indésirable disparaisse. Dans le cas contraire, l'enfant percevra la fin de la punition comme une récompense de son entêtement.

Un comportement indésirable persiste plus longtemps s'il est récompensé de temps à autre

Il est terriblement difficile de toujours bien réagir à un comportement indésirable. Malheureusement, une fois que l'enfant a adopté un comportement, il est plus difficile de l'en défaire s'il est récompensé de temps en temps, mais pas toujours. Il est donc préférable de consacrer le temps nécessaire à l'apprentissage d'un comportement souhaitable plutôt que de devoir désapprendre un comportement indésirable.

Comment faire face aux comportements difficiles ?

L'idée selon laquelle aucune approche ne fonctionne sur les enfants autistes n'est pas correcte. Certaines approches sont plus susceptibles de donner des résultats, en fonction de votre enfant. Ces approches ou stratégies n'ont pas nécessairement (et même plutôt rarement) un effet miraculeux ; elles nécessitent d'être utilisées avec constance et cohérence. Votre enfant connaît bien son environnement, il faudra parfois un petit temps avant qu'il ne comprenne qu'il n'obtiendra plus ce qu'il obtenait auparavant. Mais n'oubliez pas : créer un environnement et un climat favorable à l'autisme comme un cocon sensoriel⁴ reste un principe de base.

On pourrait dire que les stratégies sont de 3 ordres :

- prévenir : aménager les choses pour que les comportements-problèmes apparaissent moins ;
- apprendre : enseigner à l'enfant des compétences qui remplaceront les comportements-problèmes ;
- réagir : adopter une attitude qui n'encourage pas la survenue des comportements-problèmes futurs.

Chapitre 2

LE HANDICAP SOCIAL

1. LA SOCIALISATION

La socialisation est le processus au cours duquel un individu apprend à vivre en société, durant lequel il intériorise les normes et les valeurs, et par lequel il construit son identité psychologique et sociale.

Donc, la socialisation nécessite l'acquisition et l'intériorisation des modèles culturels, des pratiques, des normes sociales, des codes symboliques, des règles de conduite et des valeurs de la société dans laquelle vit l'individu.

Des particularités au niveau des habiletés sociales est l'un des points communs chez tous les autistes. Les personnes autistes n'ont pas seulement une difficulté sociale qui peut s'apparenter à de la timidité. Leurs difficultés sociales sont véritables et peuvent causer de graves problèmes dans leur vie quotidienne puisque leur façon d'interagir socialement peut représenter un retard et/ou avoir un caractère inhabituel. Cela va de l'isolement excessif à la passivité sociale, en fonction du niveau de développement de la personne.

Il faut avant tout savoir que l'on ne devient pas mais on naît autiste. En France, une personne sur 150 naît avec ce trouble neurobiologique qui se présente, en société, comme un handicap neurodéveloppemental. Une partie du cerveau de ces personnes n'est pas connectée de la même manière qu'une personne dite neurotypique⁵ (sans autisme). Un autiste est, comme tout le monde, une personne, avec sa personnalité, ses émotions, ses capacités et ses envies. L'autisme n'affecte en rien l'intelligence d'une personne, cependant un autiste n'effectue pas le même circuit neuronal que tout le monde, ce qui complique l'apprentissage de nombreuses choses qui sont principalement d'ordre social.

Pour une personne autiste, la socialisation peut-être, dans un premier temps, une question de point de vue, négatif comme positif, cela dépend de l'ambition qu'a la personne à vouloir se socialiser. Prenons l'exemple d'une personne envieuse : elle va devoir minutieusement acquérir tous les processus de la socialisation, cependant, c'est là où les difficultés de l'autisme jouent. Le processus de cet apprentissage ne se fait pas de la même manière qu'une personne neurotypique, car l'autisme trouble l'apprentissage naturel de la socialisation qui se fait à l'enfance pour tout le monde ; la personne concernée par ce trouble doit effectuer un autre parcours cérébral, très souvent de manière intellectuelle, pour acquérir ses compétences sociales, comme devoir retenir par cœur les codes sociaux ou les expressions du visage.

La socialisation ne vient pas naturellement chez une personne autiste, elle doit apprendre à se familiariser avec, et cela passe par des étapes d'apprentissage telles que imitation sociale des autres, la répétition de phrases à plusieurs reprises comme de l'écholalie, ou en commettant des erreurs qu'elle va ensuite mémoriser.

Les troubles de socialisation et de la communication

Bien que chaque personne soit différente, on peut dès la naissance observer plusieurs similitudes dans le comportement d'une personne autiste. Surveillez :

- un manque de réaction dans les relations interpersonnelles ;
- une incapacité à développer des attachements normaux ;
- une faillite de la réciprocité dans les relations sociales ;
- l'incapacité à communiquer, soit par la parole soit par le geste. Par ex. : ne pas répondre à son nom ;
- les anomalies de forme, de contenu du langage ;
- la faillite sociale de la parole, par ex. : langage automatique ou écholalie.

2. LA COMPLEXITÉ DES INTERACTIONS SOCIALES

Présents dans le cerveau humain, les neurones miroirs⁶ fonctionnent dès qu'un individu effectue une action mais aussi lorsqu'il observe l'un de ses congénères réaliser une action identique. Ces neurones imitent en quelque sorte l'action des neurones du sujet observé. Ces neurones miroirs joueraient un rôle prépondérant dans l'apprentissage par imitation. Ils seraient importants pour la communication entre individus, les relations sociales (la compréhension des autres) et l'apprentissage par imitation. Ils jouent également un rôle dans l'empathie.

Ces neurones sont indispensables pour le développement social et la bonne compréhension de la communication et des interactions avec d'autres personnes. Toutes personnes autistes possèdent une défaillance de ces neurones, voire la totale inactivité de ceux-ci. C'est pourquoi, l'autiste a des difficultés principalement dans le domaine des interactions et de la compréhension de l'autre comme l'empathie par exemple.

Prenons un exemple de décodage : dans le film 'Rain man'. La petite amie de son frère lui demande : "As-tu déjà été embrassé par une femme ?" Elle l'embrasse et lui demande comment c'était. Et Rain Man répond : "Mouillé". A dire vrai, ce n'est pas drôle car nous sommes en face d'une confusion à cause du mauvais traitement des données : la difficulté à passer outre le sens littéral. Au niveau de la perception, Rain Man a raison : c'est humide. Mais l'émotion et la tendresse qui se cachent derrière la perception sont pour lui (encore) difficiles à saisir.

Josef S. (reprise d'entrevue) « Vous faites l'effort un jour de rentrer en contact avec votre camarade de classe, et vous lui dites : bonjour monsieur. Sauf que c'est raté car il n'a que 7 ans et les enfants de 7 ans ne se disent pas bonjour monsieur, bonjour madame. »

Henri. « On m'a appris à saluer en faisant la bise et je la faisais à tout le monde, c'est seulement après une remarque durant un stage que j'ai appris qu'il existait différentes manières de se saluer en rapport avec les différentes relations possibles. »

Hélène. « Il y a tellement de choses qui m'échappent que je ne saurais réellement vous dire quoi précisément. Par exemple : apparemment je me serai déjà fait draguer, mais ça je ne le savais même pas, je ne l'ai jamais perçu. »

Marie. « Il y avait des défauts qui me déplaisaient chez une fille et par sympathie je suis allée le lui dire pour qu'elle en prenne conscience et améliorer sa situation, sauf que ça l'a aggravée. Mon père m'a expliqué par la suite comment généralement on gère ce genre de situation gênante, alors le lendemain je suis retournée la voir pour lui redire la même chose mais avec une petite voix et en m'excusant, mais ça n'a rien changé. »

Réfléchir à l'intonation de la voix, à l'émotion à transmettre, tout en essayant de comprendre dans quel sens la question de notre interlocuteur a été posée... puis réfléchir à la réponse adéquate. Être autiste c'est vivre, entre autres, sans avoir le sens social. Il faut réfléchir et faire attention à de nombreux éléments supplémentaires au quotidien, ce qui complique et fatigue l'autiste constamment car cela lui demande des efforts.

Les enfants autistes essaient de trouver leurs propres marques dans un monde chaotique pour eux et perçoivent chaque contexte séparément sans pouvoir établir de généralisations. Ce qui peut donner scène à des crises à cause d'incompréhensions ou à des comportements étranges parfois même violents pour essayer de se faire comprendre. Mais il est important de saisir que ce que l'on pense être un comportement atypique chez les personnes autistes, n'est ni volontaire ni un problème psychologique, mais a pour cause de réelles difficultés, et que les interactions qu'elles ont avec les autres, constituent un effort vis-à-vis de leurs capacités dans ce domaine : leurs réactions ne sont donc qu'une réponse face à l'incompréhension de ces difficultés.

Le rapport avec l'intellectualisation

À défaut d'avoir des fonction sociale comme percevoir le double sens intuitivement ou ressentir les expressions, les autistes auront tendance à user de stratagèmes intellectuels pour combler leurs manques.

Josef S. (reprise d'entrevue) « *On dit bonjour d'une certaine façon, voyez il faut apprendre tout cela lorsqu'on est concerné par l'autisme, ça ne va pas de soi, les gens non autistes ils connaissent ça plus ou moins par cœur. J'ai appris à faire des petits bruits au téléphone, parce que les gens non autistes quand ils sont au téléphone ils font des petits bruits toutes les quelques secondes des ('hmm hmm, Oh!, ah d'accord! ah oui!')* voyez si vous ne le faites pas, l'autre personne s'impatientera. Alors, avec ma montre, toutes les 5, 10 secondes, je dois faire ('hmm hmm'). »

Henri. « *C'est très épuisant dans une journée, car une simple question t'oblige à réfléchir sur beaucoup de détails comme l'intonation, ou l'expression du visage pour déjà bien comprendre le sens de la question, et tu sais en même temps que la personne d'en face attend une réponse en plus, ce qui rajoute une pression supplémentaire. Ce n'est pas toujours évident, alors très souvent je ne réponds pas où j'émetts juste un mot qui logiquement devrait suffire à ce que j'ai compris.* »

Les problématiques de cette sur-intellectualisation au quotidien sont avant tout la fatigue qu'elle provoque, mais aussi la compréhension alternée face au double sens ou à l'empathie par exemple, les points de vue différent selon chacun mais dans ce processus d'échange même si la logique prime dans un parfait sens, les valeurs sentimentales et le plaisir se perdent. En somme, le partage social est possible mais ce n'est pas ainsi que l'on comprend véritablement les bases de l'échange avec autrui. Il y aura toujours un décalage dans la parfaite compréhension de l'autre, car l'intellectualisation ne peut que « supposer » et non « ressentir » dans l'échange social.

Marie. « *Quand je regarde un film, j'ai souvent besoin de revoir plusieurs fois une scène pour les mimiques des acteurs, je repasse la scène encore et encore, je réfléchis... j'essaye de comprendre ce que ça signifie. Bien souvent je ne le comprends que le lendemain en le reproduisant au lycée.* »

Henri. « *Ça prend énormément de temps et d'énergie, j'ai passé un grand nombre d'années, chaque soir après le dîner, à m'isoler seul face à un miroir et à reproduire les gestes de ma famille et à essayer de comprendre ce qui a été dit à table, imiter c'était une manière un peu plus simple et spontanée d'apprendre sur ce que je devais constamment réfléchir à chaque gesticulation.* »

Beaucoup d'autistes passent par cette phase de sur-intellectualisation de la communication et de l'échange social ; c'est à l'entourage d'apprendre ce qui échappe dans sa manière d'être (ce qui manque de naturel) et de les guider pour qu'ils expérimentent et trouvent la méthode qui va leur permettre d'évoluer socialement de manière plus simple et plaisante.

Marie. « *J'adore les films et les séries, et c'est en reproduisant moi-même les dialogues et les mimiques des acteurs que j'apprenais mieux à réagir face aux gens.* »

Hélène. « *Moi c'est une grande amitié qui m'a énormément aidée, mon amie n'a jamais émis à mon égard un quelconque sentiment qui m'a fait penser que mon attitude était dérangeante pour elle, je suis passionnée par l'architecture des villes et elle avait envie de voyager, on a alors décidé de bouger ensemble et ça a été très difficile mais bénéfique pour moi.* »

Bien qu'atypique, cela reste un apprentissage et les autistes doivent se familiariser d'eux-mêmes avec l'interactivité sociale par le biais de l'imitation, ce qui, avec le temps, pourra grandement faciliter l'échange avec d'autres personnes et rendre beaucoup moins éprouvant leur quotidien.

3. LES RELATIONS

Deux personnes porteuses d'autisme ne sont jamais semblables. Certaines sont indifférentes des personnes qui les entourent et sont donc souvent isolées. D'autres prennent peu d'initiatives pour établir un contact, mais se laissent néanmoins approcher. D'autres encore sont, au contraire, très actives socialement, mais leurs relations avec autrui sont qualifiées d'étranges. Entre autres, les autistes ne développent pas tous de la même manière leurs relations, car la conviction et l'envie sont également des facteurs qui jouent sur leur motivation à entretenir des relations.

Père de Rachel. (reprise d'entrevue) « *Paradoxalement Rachel est entièrement tournée vers le contact avec les autres, ça amène certainement à des désillusions parce que quand on compte comme ça sur un contact très fort avec les autres, et qu'on subit un rejet, on le vit d'autant plus mal.* »

Il y a deux traits de caractère que l'on retrouve souvent chez les autistes : une certaine naïveté et une grande honnêteté ; ils ont beaucoup de mal à comprendre les intentions des personnes autour d'eux et auront tendance à faire confiance aveuglément et trop rapidement aux gens (à penser que tout le monde est bon) et c'est bien souvent après une malheureuse désillusion qu'ils comprennent que ce n'est pas le cas. L'échange à double sens ou l'hypocrisie sont pour eux des facteurs qui intensifient énormément les efforts qu'ils font déjà dans la communication et l'échange ; mentir serait illogique et serait une tâche difficile à réaliser qui n'a pas de sens pour eux : *si l'on ne veut rien dire autant ne rien dire*. Cette grande honnêteté se retrouve aussi dans leur manière de parler, les difficultés de perception sentimentale dans les mots et l'échange jouent énormément dans leur manière de communiquer avec les autres, ils auront tendance à être naturellement *sans filtre* avec les gens.

Marie. « *Pour moi tout le monde est gentil, je vois pas les signes qui indiquent le contraire et j'ai tendance à toujours faire confiance.* »

Les personnes autistes sont conscientes de leur décalage vis-à-vis d'autres. La différence est un phénomène qu'ils peuvent ressentir et qui peut affecter leur moral à cause de leurs préjugés, de leur peur d'être rejetés. L'incompréhension de leurs difficultés peut avoir un réel impacte émotionnel et psychologique dans leurs relations, ce qui, comme tout le monde, joue sur leur façon d'être au quotidien, mais aussi sur leur évolution, comme le trouble de la personnalité évitante⁷.

Hélène. « *J'étais consciente que quelque chose n'allait pas chez moi, mais quand on ne sait pas quoi et qu'on ne comprend pas pourquoi, que voulez-vous faire à part ruminer? Tant qu'il n'y a pas de réponse qui explique concrètement et logiquement votre situation vous ne pouvez pas être bien. J'ai moi aussi besoin de me comprendre pour avancer sereinement.* »

Le diagnostic très tôt est la meilleure manière de prendre en charge un enfant autiste plus rapidement et de mieux l'accompagner en évitant de potentielles séquelles morales ou psychologiques. Les difficultés de l'autisme compliquent déjà beaucoup la vie sociale des personnes concernées et le diagnostic n'est absolument pas à négliger pour éviter toutes problématiques qui peuvent ajouter un handicap social supplémentaire. Ne plus se chercher permet aussi de s'ouvrir plus facilement aux autres.

Père de Marie. « *Après le diagnostic avec sa mère on n'a pas hésité à prévenir notre entourage jusqu'à même le lycée, sans pour autant parler de handicap mais plus de difficultés à s'adapter socialement et aujourd'hui ça se passe déjà mieux, les retours de Marie sont beaucoup plus positifs qu'avant, de ce qu'on entend, il y a moins de rejet mais plus de curiosité. Je pense que les jeunes veulent aussi comprendre cette espèce de mur invisible qu'il y a avec elle.* »

Certains n'arrivent pas à développer une relation sociale, à cause de leur peur, de leur incompréhension, ou de leur incapacité à entrer en contact, mais pour ceux qui y arrivent, les décalages qualifient bien souvent la personne comme étant « étrange ». L'autiste lui-même se sent étranger à ses propres relations, il est donc bien plus difficile de développer de bonnes et solides relations comme une véritable amitié, mais aussi de simples copinages. Les personnes autistes dans leurs relations peuvent être parfois perçues comme froides ou insensibles, bien souvent à cause de leurs difficultés à décoder les émotions et à les retranscrire, mais aussi à cause de leur parole *sans filtre*. Mais comme toute personne, une personne autiste, dès qu'elle entretient une amitié fidèle et sincère, se donnera tout le de mal possible pour la garder au prix d'efforts considérables pour éviter toute catastrophe ou conflit social. Une forte amitié suffit bien souvent à aider l'autiste à s'ouvrir au monde social.

4. L'ACCOMPAGNEMENT

L'autisme est considéré comme un handicap dû à la difficulté que les autistes ont à développer des contacts sociaux et affectifs. Cet handicap peut varier d'une personne à l'autre, mais il faut garder à l'esprit que l'autisme est une différence neurobiologique qui, bien qu'elle rende complexe le parcours d'apprentissage social, ne le rend pas pour autant impossible à construire. *Les obstacles à surmonter dans l'évolution d'un autiste ne seront pas forcément plus grands qu'une personne sans autisme, ils seront justes différents dans leur forme.*

L'apprentissage social reste compliqué même sans handicap, la problématique de l'autisme sur le plan social c'est que ce n'est pas uniquement des difficultés à se sociabiliser mais ce sont des difficultés sur l'ensemble que constitue la socialisation (comportement et attitude, interaction, expression et communication ou échange émotionnel), tous ces détails qui définissent la socialisation ou le partage / l'échange social, sont considérés de manière générale d'ordre naturel ou inné chez tout le monde, ce qui n'est pas le cas chez les autistes, qui eux doivent apprendre tout cela autrement.

Il faut donc comprendre une chose (un point important) sur ce chapitre « le handicap social » c'est que celui-ci présente principalement les petites particularités atypiques ou quelques difficultés que l'on retrouve globalement chez des autistes sur le plan relationnel ou dans les codifications culturelles. Néanmoins le handicap social chez une personne autiste, plus ouvertement détaillé regroupe beaucoup plus de critères d'un point de vue cérébral qui sont détaillés dans les autres chapitres de cette documentation comme : les troubles du comportement, les difficultés dans la communication, la retranscription empathique, les stimulations sensorielles ou même « la bulle » intérieure de la personne. Tous ces critères forment ensemble la description du « handicap social » et sur le plan de l'accompagnement, l'ensemble de ces chapitres complète les conseils présents ci-dessous :

Dans l'ensemble des difficultés auxquelles les autistes font face sur le plan social, il y a toujours un point commun que l'on retrouve chez tous sans exception : celle de l'imitation naturelle. Pour apprendre par soi-même, cela passe par l'imitation de ce que l'on voit, et notamment l'imitation « de l'autre ». Or, un autiste peut avoir la curiosité d'imiter certaines attitudes, mais avec cette particularité qui ne permet pas de correctement percevoir ces attitudes sociales qui doivent être imitées pour être acquises car sur le plan neurologique, elles n'ont pas d'« effet ». Et on parle bien ici de l'« effet » des neurones miroirs, celui qui devait automatiquement faire cet apprentissage mais qui chez les personnes autistes opère mal voire pas du tout.

Apprendre à apprendre c'est savoir imiter, or sans réellement savoir quoi imiter on évolue différemment voire on n'évolue pas. Le cerveau d'un autiste est tout à fait capable de comprendre ce qu'il imite, seul le processus d'imitation est défaillant et c'est principalement ce qui complique leur développement sur le plan social.

Pour accompagner une personne autiste c'est bel est bien cet outil majeur que vous devez retenir : l'imitation. Le cerveau ne le fait pas automatiquement!? Eh bien ce n'est pas grave, nous allons le faire manuellement.

Il existe des méthodes professionnelles mises en place par des spécialistes que ce soit dans un cadre associatif, libéral ou institutionnel qui fonctionnent de manière générale avec des résultats positifs. Les suivis professionnels ne sont pas forcément à négliger dans certaines situations qui peuvent être extrêmes, néanmoins au quotidien, dans l'éducation d'un enfant autiste l'apprentissage par l'imitation peut être intégré même à la maison par les parents comme par exemple :

- Comment appeler un copain au téléphone.
- Comment aller acheter du pain à la boulangerie.
- Comment dire bonjour ou bonsoir. (à qui faire la bise ou serrer la main)

La mise en place de scénarios d'apprentissage, créer des interactions sociales qui peuvent être réellement des formations pour eux.

- Construire un puzzle ensemble.
- Faire un jeu de société en famille.

Faire des choses simples avec des interactions est pour n'importe quel enfant (autiste ou non) bénéfique et pas uniquement sur le plan moral. Enfant, face aux interactions de nos parents, on retient, on intègre en nous, on reproduit, on analyse et on comprend ainsi.

Peut-être qu'un enfant autiste ne sera pas aussi réactif qu'un enfant neurotypique dans un jeu de société en famille, et c'est justement là que l'exercice manuel doit se produire. Aidez-le, accompagnez-le à interagir pour jouer avec vous.

Sans forcer et sans « simuler » votre personne, gardez bien votre manière d'être à vous (restez vous-même). Vous pouvez accompagner un enfant dans des tâches (sans difficulté) à effectuer ensemble.

Autrement, la mise en place de scénarios sociaux peut être une manière plus pragmatique d'intégrer cet apprentissage au quotidien.

- Apprendre à rencontrer une nouvelle personne.
- Apprendre discuter de nos passions.
- Apprendre à payer une baguette de pain au boulanger.
- Apprendre à reconnaître une personne avec de bonnes/mauvaises intentions.

Ayez de l'imagination sur les nombreuses possibilités de scénario et sur la manière dont vous allez mettre en place un scénario et cela pourrait, suivant les besoins et les situations à affronter, être une bonne méthode d'apprentissage.

Entre autres, faites des activités ensemble en ayant pour objectif principal, dans celles-ci, l'apprentissage social. Tout en respectant la personne faites donc bien attention de ne pas être envahissant, car vouloir tout faire ensemble, ne construit pas un apprentissage constant, au contraire même, cela crée une surcharge ce qui aura l'effet inverse. Mais, faire de temps en temps des activités simples qui permettent de découvrir des expressions par exemple, ou d'exploiter des interactions dans le jeu est possible à la maison, cela fait également partie de leur apprentissage.

La construction de bonnes relations se fait généralement naturellement et cela se ressent aussi chez les autistes et même très bien. Passer simplement un bon moment avec une personne que l'on apprécie peut être bénéfique et pas uniquement sur le plan moral pour un autiste. Avoir un(e) ami(e), entretenir une bonne relation avec quelqu'un, est aussi une solution très efficace pour l'évolution sociale d'une personne autiste.

Certes, il n'existe pas de scénario pour trouver un ami qui fonctionne, cependant on peut toujours l'aider par ce biais à tenter de créer des relations, relations qui elles aussi ont un rôle majeur dans cet apprentissage social.

Chapitre 3

LES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER

1. LES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER

En soi, parler n'est pas une difficulté pour une personne autiste, mais c'est dans la manière de communiquer et aussi dans la compréhension de cette manière de communiquer qu'il y a un problème, ce sont précisément les interactions d'échanges avec un interlocuteur qui posent problème. Une personne autiste comprend très bien les mots qu'elle entend mais ne les percevra pas de la même manière. Les difficultés de perception viennent principalement des expressions orales comme le ton de la voix ou l'argot, et des expressions visuelles comme les expressions faciales (mimiques) ou comportementales (gestuelle). Il est très difficile pour eux de décoder et de comprendre l'implicite sous-jacent du langage ; les autistes n'arrivent pas à comprendre si une phrase est une affirmation ou une question, ou encore ce qu'est le sarcasme ou le second degré par exemple.

Exemple de la bouteille d'eau de la conférence de Josef Schovanec :

Comment demanderiez-vous à quelqu'un si dans une bouteille il y a de l'eau?

- Il y a de l'eau ?

La question est simple mais une personne autiste ne percevant pas la différence d'intonation de voix ou les expressions qui indiquent que cela est une question, pourra penser que c'est une affirmation, alors la bonne formulation serait : « Est-ce qu'il y a de l'eau? »

Exemple du contrôleur de train de la conférence de Josef Schovanec :

- Bonjour Monsieur, est-ce que je peux voir votre billet?

Ne percevant pas le double sens, à cette question il ne peut y avoir qu'une seule réponse logique.

- Non vous ne pouvez pas le voir, car il est dans ma poche.

À défaut de ne pas percevoir toutes les subtilités du langage et des codes sociaux, les mots à leurs yeux n'auront eux aussi pas de double sens et ils ne les verront pas autrement que pour ce qu'ils sont ; par conséquent, la construction de phrases logiques et détaillées leur sera indispensable pour une parfaite compréhension.

« Est-ce qu'il reste de l'eau à boire dans la bouteille ? »

« Veuillez me montrer votre billet de transport ! »

Le besoin de précision dans la communication orale vient de leur méthode de compréhension très imagée des mots qui aura besoin de détails afin de créer un scénario logique avec un sens qui permet de comprendre la situation, et l'échange.

La compréhension visuelle prime chez eux, car c'est une méthode de communication et d'échange qui n'a pas de double sens et ne comporte pas autant de subtilités à prendre en compte (ce que l'on voit reste ce que l'on voit). Les autistes le comprendront tous très rapidement et auront tendance à préférer mettre en images les mots qu'ils entendent pour plus facilement les comprendre. Un dessin pour eux est bien plus parlant et compréhensible qu'une phrase.

Dans un exemple visuel : si un contrôleur de train en uniforme montre une pancarte avec un billet dessiné dessus et qu'il tend l'autre main en même temps, l'autiste comprendra parfaitement la situation et s'exécutera. Cet exemple démontre surtout que les autistes sont très bien capables de comprendre les autres, et que leur déficit social ne touche que les échanges, les interactions et la communication.

La communication visuelle

L'imagination constante peut-être un gros atout de créativité. Les autistes ayant tous une compréhension visuelle et une pensée très imagées, il est évident que les autistes ont de l'imagination. Mais même si un support visuel facilite grandement la compréhension au quotidien, la représentation en images que se font les autistes peut altérer la réalité du langage.

- Il tombe des cordes.
- Tu chantes comme une casserole.
- Donner sa langue au chat.
- Avoir le cœur sur la main.
- Raconter des salades.
- Tomber dans les pommes.

Si vous imaginez un scénario uniquement avec ce que signifient ces mots, ces phrases ne veulent désormais plus rien dire de logique et votre conversation n'aura alors plus aucun sens.

Bien d'autres subtilités du langage qui une fois assemblées signifient quelque chose mais que les autistes, eux, ne percevront, de toute évidence, pas dans le sens exprimé. Ils y verront une autre signification, troublant pour le coup l'échange et la bonne compréhension de celui-ci, d'où le besoin de détails logiques/visuels dans la construction des phrases pour les autistes.

Le langage corporel

Les attitudes du corps, font partie, tout comme les expressions du visage, des difficultés qu'ont les autistes à être réceptifs. Le langage corporel, lui, comprend plus d'attitudes comme un clin d'œil, un hochement ou signe de tête ou de la main, un haussement d'épaules, un tremblement, une contraction, un rougissement, des larmes, des pleurs ou des rires, des gestes emblématiques (ayant une signification particulière dans une culture), etc. Ils n'arrivent pas à déchiffrer tous ce langage non-verbal, et même si pour les personnes sociales cela vient naturellement il est important de prendre en compte que ce n'est absolument pas le cas pour les personnes autistes et qu'à leurs yeux ces attitudes n'ont aucune valeur ou signification dans le langage, alors qu'elles sont indispensables et révélatrices du sens profond des mots, comme dans le sarcasme par exemple.

Quelques exemples d'attitudes que la plupart des autistes ont du mal à décoder et doivent penser :

- *A quelle distance me mettre entre mon interlocuteur et moi ?*
- *Quelle sont les signes affectifs ou agressifs ?*
- *Les gestes discrets (haussement d'épaules, hochement, signe de tête, clin d'œil...etc)*
- *Quand est-ce à nous de parler ?*
- *Les contacts physiques (accolade, vouloir un câlin, tapotement sur l'épaule...etc)*
- *Les émotions (quand reconforter quelqu'un, quand rire...etc)*
- *Le regard (regarder la personne, ne pas avoir le regard trop fixe)*
- *Son comportement (ne pas faire de geste déplacé, éviter ses stéréotypies, gérer ses émotions)*
- *Ses réactions (quelle réaction avoir face à...)*

Henri. « *La communication est d'une complexité incroyable pour les autistes mais ce l'est tout autant pour un ordinateur, l'informatique est capable de battre n'importe quel joueur d'échec ou de battre n'importe qui au calcul, cependant aucun ordinateur n'est capable de tenir une conversation car il existe des tas d'analyses à prendre en compte et il y a tellement de possibilités de réponses auquel l'ordinateur ne peut envisager, car lui n'est pas subjectif, il est programmé pour répondre ce qu'il a enregistré par rapport à ce qu'il a entendu. Cette comparaison est un peu absurde, les autistes ne sont évidemment pas des machines, on est capable de subjectivité, mais je trouve qu'elle résume bien en images, le processus complexe par lequel moi je dois passer pour juste interagir ou répondre à quelqu'un de manière adaptée. »*

2. LA COMMUNICATION « SANS FILTRE »

À défaut de percevoir toutes les subtilités des interactions et expressions dans le langage, les autistes communiqueront naturellement sans filtre émotionnel et peuvent avoir un air froid ou dur dans leur parole, sans pour autant l'être véritablement. Ils n'ont par exemple absolument pas la capacité d'hypocrisie. Ne pas percevoir ou comprendre certaines expressions, l'échange empathique jouent également dans un sens comme dans l'autre.

Hélène. « *J'avais été contactée une fois pour un potentiel entretien d'embauche après avoir passé plusieurs stages dans la même entreprise et je me souviens très clairement avoir répondu : ça m'intéresse le temps de devenir stable financièrement mais je ne resterai pas indéfiniment chez vous car je m'y ennue.* »

Marie. « *Sans avoir de mauvaises intentions, j'avais dit dans les moindres détails les défauts désagréables d'une fille pour qu'elle puisse les régler par la suite, je parlais du principe qu'elle ne les connaissait peut-être pas et que ça ne pouvait que l'aider de le savoir.* »

Henri. « *Je me souviens avoir répondu à une de mes tantes que si je ne venais pas à tous les repas, c'était simplement parce que je n'aimais pas les repas de famille. Et ça avait créé une tension inutile car ça ne m'empêche pour autant pas de les aimer, je ne supporte pas le bruit ambiant et je ne voyais juste pas l'intérêt d'aller à un endroit où je ne parlerais pas de toute façon. Ça parlait simplement d'un choix logique mal compris dû à notre décalage, il semblerait peut-être que les neurotypiques ont eux aussi besoin de détails dans la construction de phrases? »*

Cela apporte des qualités comme la totale incapacité d'hypocrisie qui fait d'eux des personnes d'une extrême honnêteté, en revanche, cela reste dû à un handicap de ce côté qui pose d'autres complications comme celle du décodage d'expressions par exemple qui justement joue sur cet échange empathique. Ne pas décoder les informations émotionnelles fait qu'en retour vous n'en aurez pas, et cela ne fait pas de vous des sociopathes pour autant, mais juste que de votre point de vue, il n'y a que la logique qui prime dans l'échange. Ce qui donne cet aspect « sans filtre » qui parfois peut être désagréable sans forcément avoir l'intention de l'être pour autant.

3. L'APPRENTISSAGE

Avec le temps et les expériences les autistes prennent eux-mêmes conscience de leur décalage. Certains auront besoin d'être accompagnés, et d'autres expérimenteront par eux-mêmes ; néanmoins pour développer leur communication et apprendre toutes les subtilités du langage, tous auront pour point commun l'imitation dite manuelle comme technique d'apprentissage.

L'imitation volontaire par expérience ou par accompagnement a pour but de remplacer le travail d'apprentissage des neurones miroirs qui sont défaillants chez les autistes. D'où l'expression d'imitation manuelle car ici il remplace un travail qui chez des personnes neurotypiques est automatique. C'est un travail d'apprentissage possible mais, qui, pour le coup, demande plus d'efforts pour une personne autiste.

Par ex. : Quand Philippe a mal, il dit d'une manière affolée : « Il n'a pas vu la marche ». Ce sont les mots qu'il a entendus dire par son papa quand il est tombé dans l'escalier. Il lie la douleur qu'il ressent à ces mots et les répète quand il ne se sent pas bien.

Quand une personne autiste imite une autre personne, elle essaie d'apprendre les comportements sociaux et les réactions spontanés. Il est très difficile pour une personne autiste d'avoir des réactions adaptées socialement, elle doit d'abord passer par un processus d'imitation (un peu comme la reproduction d'une pièce de théâtre), et même si cela se répète à plusieurs reprises (comme de l'écholalie) c'est pour comprendre le ressenti et l'effet que cela a dans une conversation, c'est avec

l'envie d'expérimenter que les réactions subjectives et adaptées se créent et que la personnalité sociale d'une personne autiste se développe par la suite.

Le fait que Philippe dise « il n'a pas vu la marche » de manière affolé n'a certes pas toujours un sens logique dans sa propre situation à lui, et il faut comprendre que lui-même en a conscience. Cependant, il continue quand même de le dire lorsqu'il se fait mal, car dans cette première impression qu'il a eue de cette situation (celle où son père se fait mal), il a retenu l'intensité qui était exprimée dans cette phrase. Et le fait de le répéter dans la même intensité, c'est sa manière à lui d'exprimer un ressenti avec cette même intensité.

Ce genre de situation illogique doté de mimiques ou de stéréotypie vient simplement de leur technique d'apprentissage par l'imitation. Certes de manière étrange ou inadaptée à la situation, mais, dans ce moment, Philippe partage bel est bien une émotion avec vous, car, comme c'est compliqué pour lui de correctement l'exprimer, il imite ce qu'il a déjà vu et lui semble juste de retranscrire.

Cet apprentissage se base sur une autre logique que le sens des mots, mais elle reste une forme d'intelligence tout de même, car avec de l'expérimentation personnelle, un autiste sera tout à fait capable dans le temps de garder uniquement l'intensité émotionnelle et d'utiliser par la suite ses propres mots pour l'exprimer.

Henri. « *Pendant plusieurs années j'ai passé de nombreuses heures devant un miroir à reproduire les gestes et les mimiques des gens que je voyais dans la journée. Je finissais toujours par expérimenter le lendemain avec les autres ce que j'apprenais la nuit passée même si je savais que je passais pour un idiot, je répétais très souvent et à plusieurs reprises les phrases que j'entendais, parfois même sur plusieurs jours. C'était pour comprendre l'effet émotionnel que produisaient ces phrases et j'essayais de reproduire cet effet avec mes mots à moi.* »

Hélène. « *C'est avec une très bonne amie que j'ai appris à adapter ma parole, on parlait et elle me donnait des conseils sur comment bien dire quelque chose pour être crédible, je l'imitais et elle avait aussi l'intelligence de bien comprendre mes difficultés et de m'expliquer ce qui m'échappait même si pour elle ça lui paraît simple.* »

4. L'ACCOMPAGNEMENT

Les méthodes d'apprentissage de la communication chez les personnes autistes sont complètement différentes des personnes sans autisme ; déjà, comprendre l'intérêt de parler peut-être même un effort pour eux. La première étape passe par l'envie d'apprendre à parler ou du moins à communiquer ; parler, pour certains, peut-être tellement compliqué que la communication doit passer par d'autres voies, par la langue des signes, par écrit ou par des gestes très simplistes, voire par rien car certains non pas l'envie de faire cet effort intellectuel car cela représente à leurs yeux l'équivalent d'un devoir d'école imposé. *Pourquoi parler, c'est difficile, et je réussis déjà bien à me faire comprendre simplement en montrant ce que je veux...* Il faut donc aussi admettre que certains ne voudront tout simplement pas faire d'efforts et le rôle des parents, ici, commence par leur montrer et leur prouver l'utilité et les bénéfices de la parole et de la communication de manière générale dans la vie. Pour commencer, vous devez donner l'envie d'acquérir cette compétence. À vous de faire comprendre l'intérêt de la communication. Cela peut rester simple et logique comme par exemple :

- *Si tu ne dis pas ce que tu aimes comme repas, moi je ne peux pas savoir ce qui te ferait plaisir à manger.*
- *Comment pourrais-je te soigner si tu ne me dis pas ce qui ne va pas.*
- *J'ai besoin que tu me le dises pour que je sache, autrement je ne comprends pas.*

Faites donc, dans un premier temps, comprendre l'utilité de la communication. Celle de se faire comprendre.

Il faut quand même garder à l'esprit qu'être très sensible aux stimulations sensorielles engendre vraiment beaucoup voire trop de difficultés dans l'échange social et aussi dans la parole, il faut donc admettre que certains autistes même s'ils y voient et comprennent bien l'utilité, auront beaucoup de mal à apprendre cela et peuvent aller jusqu'à mettre plusieurs années avant d'y arriver. Mais ne soyez pas impatients dans vos méthodes et ne forcez rien, gardez bien à l'esprit que, pour eux, ils doivent obligatoirement fournir des efforts, et que, dans ce cas, pour le bon déroulement et la continuité du développement, vous devez reconnaître leurs efforts, vous pouvez les complimenter par exemple ou simplement le leur faire remarquer. Même si cela prend du temps, donnez-leur l'envie de continuer.

L'accompagnement n'est jamais le même pour chaque personne autiste, c'est à vous d'observer les capacités et les évolutions même minimales de l'autiste et de voir les éventuelles actions que vous pouvez lui faire apprendre petit à petit, ou directement. Ce qu'il faut surtout retenir dans le développement du langage sont que les stéréotypies comme l'écholalie par exemple, ce sont des signes d'apprentissage de la communication chez les autistes. Laissez-les apprendre à leur manière et, à vous, d'apporter le soutien dont ils auront besoin par : ne pas hésiter à prendre le temps d'expliquer les tournures de phrase, la signification du ton, préciser pourquoi vous avez fait ce geste...etc. Et pour ceux qui ont véritablement beaucoup trop de difficultés, il existe des accompagnements professionnels auprès de spécialistes mettant en œuvre des méthodes comme l'A, B, A ou PECS, par exemple, qui en plus d'aider dans l'apprentissage de la communication aident dans les difficultés quotidiennes que ce soit sur le plan social ou de l'autonomie.

Des méthodes de communication visuelles comme PECS qui peuvent être utilisées chez soi à la maison, sont bien utiles pour aider un enfant autiste à communiquer, mais il est toujours recommandé d'avoir l'avis d'un spécialiste pour, dans un premier temps, savoir comment appliquer correctement ce genre de méthode et aussi pour voir si, suivant les difficultés, il n'est pas préférable de passer par d'autres méthodes d'apprentissage qui ne peuvent être appliquées que dans un cadre professionnel comme l'A, B, A ou la méthode Teacch par exemple.

La communication chez les personnes autistes se développe différemment. Ils peuvent communiquer très tôt et même ne pas avoir de signes distinctifs dans leur manière de parler et certains ne commenceront pas à développer le langage avant 4, 5, 6 ans voire 20 ans, tandis que d'autres resteront malheureusement non-verbaux. Il est difficile de dire objectivement et de standardiser la façon dont les autistes développent la communication, cela passe évidemment par les capacités de la personne en elle-même et également par sa conviction et l'intérêt que celle-ci manifeste pour le langage et pour l'échange de manière générale.

Avec un autodidacte vous n'aurez même pas besoin de consulter et même pas forcément besoin de faire des efforts. À vous d'observer l'évolution de votre enfant et de prendre des décisions suivant les résultats que déjà vous pouvez obtenir chez vous.

EMPATHIE & SENSIBILITÉ

1. L'EMPATHIE CHEZ LES PERSONNES AUTISTES

En apparence une personne autiste pourrait ne pas avoir d'empathie, mais cela n'est qu'apparence, comme toute personne, les autistes ont plus ou moins d'empathie suivant leur personnalité, ce qui les différencie sur ce point, c'est leur difficulté à exprimer leur sentiment et à décoder ceux d'autrui. Tous ont du mal à déchiffrer les émotions et ne savent pas forcément comment exprimer les leurs, et donc emploient des méthodes très personnelles voire n'expriment pas leur ressenti.

Les personnes autistes possèdent des neurones miroirs défaillants ce qui, par conséquent, va engendrer un défaut d'analyse (voire, chez certains, aucune analyse) des expressions faciales et corporelles ce qui donc complique la perception et la compréhension d'autrui.



Il existe aussi une autre difficulté : la perception que les autistes ont d'un visage humain, ils perçoivent moins le visage comme un ensemble et associent souvent les émotions aux détails de l'expression émotionnelle. Par exemple : « si vous reconnaissez la colère uniquement quand le détail 'moustache' est présent, dans ce cas, vous aurez beaucoup de mal à voir votre mère en colère. » Si vous ne voyez pas cela, alors, vous ne pouvez pas vous mettre dans la peau de votre maman et il vous est donc impossible de faire preuve d'empathie envers elle lorsqu'elle est en colère. De même, vous pouvez difficilement consoler quelqu'un si vous ne reconnaissez pas sa tristesse.

Hélène. « Je n'ai pas toujours les capacités de réfléchir à ce que signifient les expressions de la personne avec qui je converse. C'est un exercice de tous les jours et qui ne vient pas comme ça, je mets parfois beaucoup de temps à comprendre et m'adapter en fonction de l'autre. Le plus facile pour moi, est que la personne me le dise directement, autrement, je peux parfois y arriver sur le coup comme seulement le comprendre quelques jours plus tard après réflexion faite. »

On oublie souvent que derrière l'autisme, il y a une personne tout à fait normale et que l'autisme handicape cette personne sur les codifications sociales et la compréhension de celles-ci, cela crée un trouble du développement. L'enfant ne pouvant pas suivre une éducation sociale similaire aux autres. Néanmoins, les personnes autistes peuvent très bien faire preuve de compassion, même très jeunes, ils auront simplement besoin d'explication détaillée sur votre ressenti pour bien comprendre vos besoins et vous aider.

2. LES ÉMOTIONS CHEZ LES PERSONNES AUTISTES

Les émotions se manifestent naturellement chez les personnes autistes, aucune problématique n'est rencontrée durant le ressenti et aucun défaut neurologique n'affecte celles-ci, elles auront cependant beaucoup de mal à exprimer un ressenti émotionnel. Un chercheur américain du nom de Matthew Goodwin a montré que quand on pouvait enregistrer des battements cardiaques d'une personne autiste dans une situation sociale par exemple, on s'apercevait que ses battements cardiaques étaient extrêmement importants comme 150 battements à la minute avec un visage pourtant absolument neutre.

Les émotions et l'empathie sont donc bien présentes, le handicap de l'autisme est uniquement d'ordre « communicatif ».

Henri. *« J'ai mis de nombreuses années avant de bien comprendre qu'il existait plusieurs manières de communiquer ses émotions sans avoir à le dire. Lire et transmettre dans les interactions, j'ai tardivement commencé à apprendre cela, ce n'est qu'à mes 18 ans après avoir osé dire à une femme que je l'aimais, et qui malgré son refus, a eu l'intelligence de m'apprendre ce genre d'approche. Cela m'a fait comprendre dans un premier temps cette utilité dans la conversation qui auparavant n'avait aucun intérêt à mes yeux, et qui maintenant après compréhension m'a donné l'envie d'évoluer dans ce domaine. »*

De nombreux chercheurs ont constaté que la majorité des personnes autistes ont une hypersensibilité émotionnelle. Ce qui signifie qu'elles ressentent les émotions comme un sixième sens et donc plus intensément.

Marie. *« Tout est extrême dans ce que je ressens, soit je ne ressens rien et je reste totalement indifférente à ce qui m'entoure, soit c'est tout l'inverse et je suis extrêmement liée à un détail social que je ne vais plus oublier pendant un moment, parce que j'ai peut-être mal réagi ou j'ai mal compris. Je suis constamment hyperanxieuse dans mes choix sociaux de peur d'être mal appropriée. »*

Comme tout le monde, les autistes ont des difficultés à gérer leur sensibilité, mais avec l'intensité de celle-ci, cela amène parfois à des situations extrêmes qui peuvent être parfois la raison de certains comportements démesurés ou même être l'élément déclencheur d'une crise.

Une personne autiste a parfois un sentiment bien défini, mais son cerveau ne lui donne aucune rétroaction⁸. Comme le cerveau consacre toute son énergie au traitement des autres informations et qu'il est surchargé, la personne n'est pas consciente à ce moment-là de son sentiment. Elle est comme aveugle au sentiment interne. Naturellement, il n'est pas possible de communiquer clairement sur ce sentiment à un tel moment. Parfois, cette personne sait très bien qu'elle ressent quelque chose, mais elle ne sait pas quoi. Le cerveau ne peut donner une signification à cette expérience corporelle. Il est également difficile de communiquer : si vous ne savez pas précisément ce que vous ressentez, vous ne pouvez clairement pas communiquer sur le sujet. C'est une des raisons qui peut déclencher une crise.

Et cette intense sensibilité peut être compliquée à vivre au quotidien surtout quand elle est mal communiquée. Les autistes ne savent pas toujours comment bien s'exprimer et transmettre leur ressenti, mais comme tout le monde, ils ont besoin d'extérioriser leurs émotions, et cela peut parfois être sans retenue de manière démesurée en rapport avec l'intensité de ce qu'ils ressentent.

Henri. « Je possède une collection de peluches que j'aime énormément, et ça m'est déjà arrivé d'en oublier une dehors, en ne m'en rendant compte que le lendemain matin. Et le simple fait de savoir qu'une de mes peluches a dormi sous la pluie, ça peut vraiment me faire culpabiliser pendant plus d'une semaine. Aucun ressenti n'a de petites significations pour moi, c'est tout ou rien. J'ai, dans mon enfance, été très souvent pris pour un attardé, le sérieux a très rarement opéré entre moi et les gens, à cause de mes troubles comportements ou mes difficultés sociales qui n'ont malheureusement pas joué en ma faveur. J'ai, à cause de ce décalage, vécu une période de profonde haine contre la socialisation qui était tellement intense que j'admets avoir eu des idées très sombres envers ceux que je surnommaï à l'époque 'les heureux'. Inutile que je déballe les détails de cette très mauvaise partie de ma vie, néanmoins bien qu'aujourd'hui ça aille très bien depuis plusieurs années déjà, et que socialement je me développe mieux, eh bien ça m'arrive encore qu'une petite part de cette haine ressurgisse sans raison. J'ai aujourd'hui suffisamment de recul pour repousser ce mauvais ressenti qui, j'en reste conscient, n'a, en aucun cas lieu d'être, mais j'avoue que même 10 ans après l'intensité de cette très forte période m'affecte encore. »

L'attachement

Sur la forme les autistes sont incapables d'attachement, mais uniquement sur la forme! Les autistes éprouvent naturellement des émotions comme nous venons de le voir, et évidemment de l'attachement pour les gens qu'ils s'apprécient notamment pour leurs parents, seulement sur le plan formel ils ne montreront pas de signes d'attachement typique, mais ils vont développer d'autres comportements propres à eux ou n'auront pas de comportement expressif du tout, certains peuvent rester totalement inexpressifs même envers la personne pour laquelle ils éprouvent de l'amour.

Marie. « Je frotte, je tape ou je fais des gestes répétitifs très rapidement avec mes mains quand je suis heureuse ou contente de voir quelqu'un, la stéréotypie un peu typique de l'autisme en quelque sorte. »

Hélène. « J'aime bien toucher du bout de l'index les gens, j'ai très certainement l'air stupide mais c'est ma manière simple de dire : toi je t'aime bien. »

Henri. « J'ai beau être naturellement inexpressif et ne dévoiler que très rarement mes sentiments, je pense que moi ça se voit quand même bien. J'ai tendance à vouloir m'amuser sur les petits détails quotidiens que je retiens d'une personne, et je n'ai ce côté joueur qu'avec ceux que j'apprécie. Donc je pense que ceux qui me connaissent bien, remarquent quand même une certaine affection de ma part, même si je ne suis pas du genre à complimenter, remercier, dire bonjour ou faire un câlin. »

On a commencé à penser que les figures sociales ne leur faisaient rien, on a commencé à penser que les autistes n'étaient pas capables de développer un lien d'attachement avec leurs parents, on sait maintenant qu'ils ne montrent juste pas de signes d'attachement typique, un enfant autiste a généralement très peu de mimiques faciales, ne va pas avoir des gestes d'accueil...etc mais va avoir d'autres comportements d'attachement et finalement éprouver des émotions extrêmement fortes avec les figures proches de son entourage. Dès que les enfants autistes sont en mesure de parler, ils expliquent souvent à quel point ils sont attachés de façon extrêmement forte aux gens qu'ils aiment.

3. L'ACCOMPAGNEMENT

Comme n'importe quelle jeune personne, un autiste doit apprendre à mieux maîtriser ses émotions et contrôler ses sentiments. Chacun y arrivera avec plus ou moins de difficultés, cela ne dépend pas de l'autisme mais bien de la personne en elle-même.

Ce qui rend cette difficulté plus intense chez les personnes autistes que celle qui ne sont pas concernées, ce sont les difficultés à s'exprimer sur ses propres ressentis et émotions et à comprendre celles d'autrui car cela provoque de la frustration :

- Comment fais-t-on pour savoir si un autiste est triste et le reconforter?

Nous savons aujourd'hui que les autistes montrent très peu, voire aucun signe distinctif de leurs émotions, mais d'autres exprimeront cela, par le biais de mouvements répétitifs qui, eux, ne seront pas distincts de leur geste stéréotypé qu'ils ont pour habitude d'utiliser comme moyen d'expression, de leurs stimulations sensorielles, par exemple. Il est donc plutôt difficile de comprendre ce que ressent un autiste car soit les signes sont dissimulés dans les habitudes quotidiennes, soit aucun signe ne se manifeste.

- Alors comment un autiste fait-il pour extérioriser ses fortes émotions?

Les expressions les plus primitives comme les pleurs, par exemple, sont bien présents chez les autistes, une personne autiste ne va pas forcément pleurer à chaque fois qu'elle se sent triste, c'est d'ailleurs là qu'est la difficulté de distinguer le ressenti, mais admettons que cette personne accumule trop de tristesse, celle-ci, comme tout le monde, craquera et pleurera. De manière générale, une personne autiste ne sourit jamais, car cela n'a aucun intérêt de sourire sans raison valable pour elle, cependant si vous faites rire cette personne, elle aura naturellement un sourire. Seules les expressions dites du partage et de l'échange communicatif ne sont pas présentes. C'est pour cela que certains autistes peuvent donner l'impression de passer d'une émotion à l'autre en une seconde : par exemple un autiste inexpressif peut avoir l'air triste et penser à quelque chose de drôle, soudainement rire puis repasser à son état naturellement inexpressif.

Les expressions quotidiennes donneront aux autistes un aspect atypique voire bizarre au point qu'ils seront perçus comme des personnes émotionnellement froides ou instables ce qui n'est pourtant pas le cas. L'empathie, la sensibilité et les émotions sont bien présentes chez une personne autiste, celle-ci, comme tout être humain, ressent des choses. Cela est difficile à mettre en œuvre mais il est bien possible de vivre une complicité avec un autiste, cela ne se fait pas de la même manière qu'avec une personne dite sociale, cependant cela reste faisable et c'est bien souvent après l'avoir vécu que les gens qui ne connaissent pas l'autisme se rendent compte de l'immense valeur de la personne concernée, et que celle-ci est loin d'être une « forteresse vide ».

Une personne autiste a besoin d'être guidée pour apprendre à communiquer et à exprimer toutes ces petites choses qui font vivre et rendent agréable un échange. Même si un autiste n'a pas les capacités naturelles à ressentir cela par l'échange social, il a néanmoins toutes les capacités intellectuelles d'apprendre et de comprendre cela, puis avec le temps à force de travail et de répétition, finir par en faire un ressenti par automatisme.

- Prendre le temps d'expliquer à quoi servent les expressions, ce qu'elles signifient et surtout leur utilité au quotidien, sont des raisons logiques qui pourront faciliter la bonne compréhension à l'autiste de ce qui ne semble pas important ou avoir d'intérêt direct.

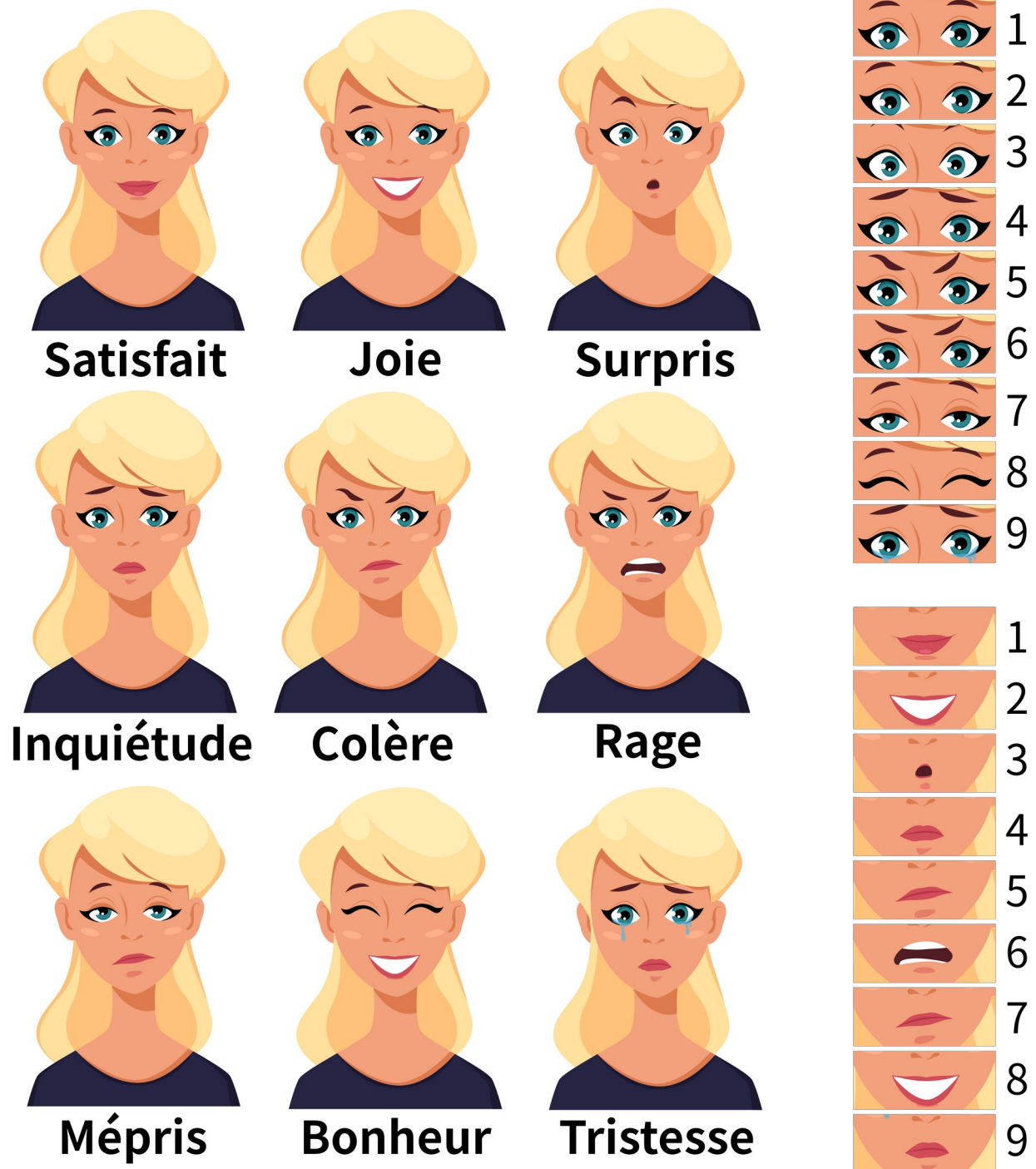
- Faire soi-même (maman/papa) des photos des différentes expressions, afin qu'il garde un souvenir et retiennent les différentes expressions que vous faites au quotidien. Qu'ils puissent au passage observer les similitudes.

- Lui faire faire des photos en le guidant à suivre les préceptes expressifs.

- Ne pas hésiter à communiquer et à discuter de ce sujet, dire que les gens de manière générale communiquent leurs émotions ainsi, et que l'ont peu savoir ce que ressentent les gens de cette manière...etc.

La meilleure façon pour qu'un autiste apprenne à exprimer et qu'il expérimente par lui-même en passant par plusieurs exercices dans lesquels il sera guidé et qu'il réussira plus ou moins bien mais qui seront marqués par une évolution avec le temps ; mais pour qu'il expérimente par lui-même, il devra avant toutes choses comprendre l'utilité que ça cela peut avoir au quotidien et ce que cela pourrait lui apporter, en l'occurrence être émotionnellement compris et mieux comprendre les autres.

Leur offrir ces bases est largement suffisant, à eux de faire la suite de leur apprentissage en expérimentant.



LES STIMULATION SENSORIELLES

1. LA PARTICULARITÉ DES STIMULATIONS SENSORIELLES CHEZ LES AUTISTES

Les personnes autistes, perçoivent, entendent et voient le monde différemment des personnes dites neurotypiques (personne sans autisme). Toute personne qui ne connaît pas les particularités sensorielles des personnes autistes ne connaît pas le fonctionnement autistique puisque la majorité d'entre elles doivent composer avec ces dernières, à différents niveaux, à un degré plus ou moins élevé. Les informations sensorielles n'étant pas traitées par le cerveau de la même manière chez une personne autiste que chez une personne neurotypique, la personne autiste a une perception hypersensible de son environnement et de son propre corps. Tous les autistes sont concernés par cette hypersensibilité, et celle-ci peut aussi bien toucher les 5 sens comme seulement 2, il en va de même des différences propres à chacun au sein de cette particularité de l'autisme.

Hypersensible ou Hyposensible ?

L'hypersensibilité et l'hyposensibilité sont souvent présentes chez les personnes autistes bien que l'hypersensibilité reste grandement majoritaire. Une personne hypersensible réagira de manière excessive aux stimuli sensoriels 'ordinaires'. Celle qui est hyposensible réagira peu ou pas du tout aux stimuli. Cette sensibilité peut toucher différents sens. Il est également possible que l'hyper et l'hyposensibilité s'alternent et que cette fluctuation ne touche qu'un seul sens.

L'hypersensibilité peut mener à deux types d'expériences différentes :

- la confusion provoquée par certains stimuli sensoriels; (*potentiel déclencheur de crise*)
- la fascination causée par certains stimuli.

Dans certains cas, parler de confusion comme conséquence à l'hypersensibilité est un terme faible. Un sifflement peut, par exemple, être pénible pour une personne autiste. Il est, par conséquent, facile de comprendre que l'hypersensibilité puisse provoquer des crises de colère ou des réactions très angoissantes.

L'hyper et l'hyposensibilité peuvent concerner tous les sens et varier d'une personne à l'autre. Voici quelques exemples de comportements qui indiquent certaines sensibilités sensorielles

Sens	Hypersensible	Hyposensible
Vue	Ne supporter aucune lumière vive	Être très attiré par les objets brillants
Ouïe	Se couvrir les oreilles quand les gens parlent entre eux	Aimer le bruit des sirènes
Toucher	Ne pas aimer être touché	Être ou paraître insensible à la douleur
Odorat	Ne pas vouloir manger un aliment parce que l'odeur est ressentie comme insupportable	Aimer les odeurs fortes et désagréables
Goût	Sélectionner la nourriture	Ingurgiter des choses non comestibles ou au goût très prononcé
Sens de l'équilibre	Assis en hauteur, être angoissé de ne pas sentir ses pieds toucher le sol	Tournoyer longtemps sans être pris de vertige
Proprioception	Adopter des postures corporelles étranges	Ne pas être conscient de certains signes corporels comme la soif

L'hypersensibilité sensorielle est d'ailleurs le principal déclencheur de crise chez les autistes, cela est dû à une mauvaise réception d'analyse du cerveau face à l'environnement qui le stimule.

Pas de filtre ?

Dans les récits autobiographiques de personnes autistes, nous trouvons la plupart du temps la même explication aux expériences sensorielles. Elles ont l'impression de ne pouvoir contenir les stimuli de leur environnement. Autrement dit : le filtre capable de réprimer certains stimuli dans leur cerveau semble ne pas fonctionner correctement.

Quand notre cerveau ne fait aucune sélection par rapport à ce que nous observons, cela peut avoir toutes sortes de conséquences, par exemple :

- être plus vite surchargé et fatigué ;
- ressentir le monde comme très chaotique ;
- voir des détails que les autres ne remarquent pas ;
- remarquer immédiatement des changements dans l'environnement ;
- ne plus reconnaître l'environnement parce qu'un détail a changé ;
- ne pas pouvoir suivre une conversation parce que le bruit de fond ne peut être 'éliminé'.

2. EXPÉRIENCE & RESENTI

L'hypersensibilité sensorielle est un point commun que l'on retrouve chez tous les autistes, il est néanmoins important de prendre en compte que le ressenti reste subjectif et que chaque personne concernée distingue différemment ses sensations, donc un cas d'hypersensibilité auditive n'est peut-être pas le même cas chez une autre personne autiste.

Quelques témoignages sur les ressentis et les effets au quotidien :

Marie. « Je donne l'exemple du 'mon chéri'⁹ mais quand je goûte à ce genre de chocolat ou même de manière générale quand je mange quelque chose avec un goût interne différent de ce qui est présenté en apparence, la surprise intérieure du chocolat que ce soit de l'alcool comme un 'mon chéri' ou même autre chose sur le plan gustatif, eh bien je ne supporte pas l'effet de surprise que cela me procure. Pour moi c'est clairement désagréable et ça même si le mélange est bon, je ne parle pas du goût mais bien de la sensation que cela me procure, c'est très irritant pour moi et donc, oui, des confiseries dans le même genre que des 'mon chéri' peuvent être capables de me provoquer des maux de tête. Et c'est du même style pour l'odorat, la moindre odeur qui prime sur le reste me gêne, comme un parfum par exemple. Cela peut m'empêcher de me concentrer et d'avancer dans mon travail, jusqu'à me provoquer une migraine si je sens constamment cette odeur un peu trop forte. »

Henri. « J'ai quelques difficultés avec l'ouïe, par exemple, je n'arrive pas toujours à faire la distinction entre le bruit ambiant et la voix humaine. Après, c'est surtout visuellement qu'il y a des détails qui parfois me perturbent, comme un objet décoratif manquant par exemple, mais chez moi ce sont surtout les couleurs qui me font cet effet, ça a une sorte de pouvoir sur moi que je ne pourrais vous le décrire avec des mots. Je me souviendrai toujours de la fois où je suis allé voir ma meilleure amie qui un jour portait un haut d'un bleu foncé magnifique un peu comme le bleu YinMn¹⁰, je ne pouvais pas m'empêcher de le regarder, à tel point que je faisais abstraction de tout autour de moi, je n'entendais même plus vraiment mon amie parler pour le coup. C'était un échange perturbé par une couleur qui a monopolisé toute ma concentration. »

Hélène. « Le contact physique généralement c'est impossible pour moi. Ça me déstabilise complètement, par exemple, ça me fais peur d'être dans les bras de quelqu'un d'autre, là où je sais que ça reconforte d'autres. Je ne ressens pas le câlin de la même manière moi, je perds tout le reste de mes sens et j'ai l'impression d'être sous une emprise en même temps, ce qui m'est vraiment très désagréable. C'est tellement compliqué que je fais même attention aux vêtements que j'achète, il y

a des matières au contact desquelles je suis très sensible et j'aurais tendance à acheter des vêtements avec des fibres naturelles qui ne grattent pas par exemple, et aussi je prends toujours des vêtements qui recouvrent bien pour ne pas ressentir un courant d'air trop fortement. C'est assez embêtant au quotidien sur les nombreuses choses auxquelles je dois penser et paradoxal aussi car sexuellement je n'ai pas ces problématiques-là. »

Il est important de préciser que même si vous voyez certaines similitudes avec votre propre ressenti, cela ne fait pas de vous une personne autiste pour autant. Le degré d'hypersensibilité sensorielle n'est pas égalable et par conséquent une comparaison serait absurde. Certains détails qui passeront pour moindres à vos yeux, peuvent avoir une répercussion dramatique pour eux.

« Être parfois essoufflé, ne fait pas pour autant de vous une personne asthmatique. »

Les sensations désagréables que procurent certaines stimulations sensorielles proviennent d'un défaut d'analyse lors de la réception qui fait que l'autiste va laisser passer toutes les informations qu'il reçoit ou qu'il va mal comprendre ce qu'il réceptionne. Ce qui va automatiquement provoquer chez la personne concernée une incompréhension des mauvaises sensations qu'il perçoit et c'est pour cela qu'un simple bruit ou une odeur peut aller jusqu'à déclencher une migraine, de fort maux de tête allant jusqu'à même rendre malade ou provoquer une crise dite sensorielle.

En ce qui concerne l'autostimulation, elle ne provoque pas de crise ou cette problématique d'analyse, car celle-ci est une stimulation qui provient directement de la personne elle-même ce qui change totalement le ressenti mais aussi l'analyse reçue. *Quand je me touche moi-même le bras, je sais que cela provient de moi.* Ne leur faisant pas défaut sur la sensation ressentie, l'autostimulation joue un rôle très important chez tous les autistes, de la même manière que tout le monde développe des stimulations rassurantes comme un câlin, un autiste développera de lui-même une autostimulation qui peut être sous une forme stéréotypée mais qui n'aura pour objectif que ce rôle rassurant.

Par ex. :

- Pas tous mais la plupart des autistes ont une similitude dans les gestes stéréotypés à but rassurant qu'ils développent, comme le fait de se balancer d'avant en arrière ou sur les côtés, se frotter les mains, battre des ailes avec les bras ou effectuer des pressions sur eux-mêmes avec des objets ou en appuyant fortement avec leurs propres mains.

- Aux États-Unis une femme autiste du nom de Temple Grandin, ne supportant pas le contact physique, décide dans l'objectif de connaître la sensation que procure un câlin, de construire une machine à pression nommée « hug machine » qui reproduit la sensation de câlin, afin de connaître et comprendre l'apaisement que cela procure et de calmer son anxiété constante.

3. L'AUTOSTIMULATION

L'autostimulation est naturellement présente chez tous les humains. Elle prend différentes formes comme celles de se ronger les ongles, claquer ou se craquer les doigts à répétition, se balancer les jambes, etc. L'autostimulation est normale et importante pour tout le monde. Par ailleurs, on se stimule de diverses façons. Écouter un film par exemple est une forme de stimulation tout comme le fait de jouer à un jeu vidéo. Comme tout le monde, la personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) s'autostimule. Cependant, elle le fait généralement à un degré beaucoup plus important, plus envahissant et parfois moins approprié socialement.

La connaissance des codes sociaux d'une personne sans autisme lui permet d'aller combler son besoin de stimulation dans un contexte approprié. La personne autiste éprouvera des difficultés à reconnaître ces codes sociaux tant qu'ils ne lui auront pas été enseignés. Elle se stimulera donc à sa façon, sans se préoccuper de son environnement et sans savoir si c'est approprié et bien vu socialement.

Marie. « Quand je découvre une sensation agréable, je la reproduis en boucle pour l'enregistrer, puis j'essaie de la reproduire quand je ne vais pas bien. Par exemple j'aime bien mettre mes mains sous mes jambes quand je suis assise, ou mettre mon avant-bras derrière ma nuque contre le dossier de ma chaise. »

Hélène. « Je marche constamment, j'effectue chez moi un chemin que j'ai moi-même décidé de construire et qui me convient, puis je le suis en boucle jusqu'à ce que je n'aie moi-même plus l'envie de le faire tout simplement. Après, si je ne suis pas chez moi et que je suis stressée, pour me calmer, je vais soudainement faire une ronde sur mon lieu de travail par exemple, mais j'ai tendance à me frotter les mains fortement et assez rapidement, ou quand je suis surexcitée au lieu de marcher plus vite ce que je me ferais d'habitude, là je me frotterai les mains plus fortement et rapidement voire je les bougerai n'importe comment mais de manière à ce que ça sorte de moi, à ce que j'ai besoin de d'exprimer. »

Henri. « C'est surtout les pressions qui m'apaise beaucoup, avec mon pouce j'appuie fortement sur la paume de ma main droite, personnellement je reste discret ça ne se voit pas. J'ai même une technique invisible au quotidien, je porte souvent sous mon t-shirt une ceinture pour les lombaires auquel j'ai retiré les barres métalliques pour pouvoir la porter un peu plus haut que je ne le devrais, et ça me permet de constamment ressentir cette sensation de pression qui me calme sans que cela dérange quelqu'un. »

Ces méthodes inadéquates et stéréotypées, sont bien souvent des méthodes d'autostimulation développées par eux-mêmes pour mieux gérer leur stress et leur anxiété de manière générale, que ce soit vis-à-vis d'une stimulation gênante, d'une situation sociale stressante à venir ou de l'appréhension des imprévus par exemple. Mais elles peuvent aussi être la curiosité de découvrir une sensation par l'expérimentation, ou bien un enfant qui s'autostimule de façon excessive peut aussi dire qu'il a besoin de jouer ou de bouger davantage. Sauter sur un trampoline, jouer à la balle, nager, faire du sport et faire de la marche sont autant de moyens qui peuvent aider un enfant plus actif à dépenser son énergie. Ainsi, il pourrait être alors possible pour lui de rester plus facilement assis à l'école par exemple.

4. L'ACCOMPAGNEMENT

Il existe une multitude d'adaptations ou d'astuces permettant de diminuer la complexité des stimulations tout en faisant participer la personne autiste à de simples actions, tâches voire interactions au quotidien sans avoir la préoccupation pesante des stimulations sensorielles.

Bien souvent l'autiste lui-même s'installe dans les coins les mieux adaptés à ses besoins, comme les coins sombres ou ceux qui restent généralement calmes, sans un bruit. On peut ainsi observer plus facilement ses besoins et comprendre certains comportements : « un enfant qui n'ouvre jamais les volets de sa chambre cache peut-être une raison logique »

Généralement on peut voir la chambre d'un adolescent comme étant son monde, son univers propre à lui. Chez une personne autiste on peut aussi voir sa chambre (ou un l'endroit dans lequel il passe le plus clair de son temps) aussi comme étant son monde, car, comme tout enfant, un autiste se développera dans ce qu'il aime et créera son propre univers. Jusque-là rien de différent, sauf que l'impression que donne l'enfant de s'enfermer dans son monde peut vite apparaître. Mais l'isolement d'un enfant autiste ou même d'une personne adulte autiste peut être dû à ses difficultés sociales ou à sa problématique vis à vis des stimulations sensorielles envahissantes qui peuvent être un poids lourd et difficile à surmonter pour eux.

Cet endroit spécifique aux effets thérapeutiques et que l'on nomme globalement le « cocon sensoriel » possède une véritable caractéristique indispensable pour les autistes qui est simplement : le calme. La grosse problématique des stimulations sensorielles est due à l'intensité de celle-ci lors

de la réception ou bien au surplus de stimulations difficile à gérer, le cerveau se retrouve dans une situation constante d'informations à traiter mais l'autiste n'a pas forcément les capacités pour supporter l'intensité ou le surplus de ces informations, ce qui déclenche les douleurs et notamment les crises dites sensorielles. L'unique manière d'éviter cela est tout simplement le calme, et le cocon sensoriel qui répondent justement à ce besoin d'apaisement et de sécurité.

On peut ainsi simplement comprendre ce qu'un autiste évite comme stimulation sensorielle avec l'endroit qu'il recherche.

- Calme sans un bruit, pour des difficultés d'ouïe.
- Fenêtre fermée ou coin sombre, pour la vue.
- En ce qui concerne l'odorat ou le goût, cela peut s'observer aux réactions pendant un repas ou lorsqu'il y a une odeur forte de parfum qui le dérange, ou parce qu'il préfère rester éloigné des toilettes par exemple.
- Le toucher est un peu plus concret, et s'observera à ses réactions lorsque vous tentez un contact physique qui n'est pas approprié pour lui ou parce qu'il ne supporte pas certaines matières dont il va éviter le contact, ou même dans le constant isolement qui peut être également dû à d'autres caractéristiques il en est de même du contact physique.

De nombreux autistes adaptent eux-mêmes avec le temps cet endroit personnel pour lequel le nom de « cocon sensoriel » commence à prendre tout son sens. Et en tant que parents, vous pouvez même l'aider dans ce sens.

Voici quelques idées d'aménagement pour le cocon sensoriel :

- *Laisser les volets fermés ou s'il est dans une pièce vivante, aménager un coin avec moins de lumière (sauf si la lumière ne le dérange pas)*
- *Faire en sorte qu'il n'y ait qu'une seule même odeur agréable sans être dérangeante*
- *Éviter les couleurs désagréables sur les murs (papier peint)*

Il ne faut pas non plus voir le « cocon sensoriel » comme quelque chose de négatif dans lequel un autiste va forcément se renfermer. Non, au contraire, si c'est l'endroit dans lequel un autiste s'exprime le plus car il s'y sent bien, il faut justement essayer de comprendre pourquoi et se servir des points forts et bénéfiques en question qui justement font qu'il s'y sent bien et essayer d'apporter cela même en dehors de ce cocon.

- S'il s'isole parce qu'il n'aime pas le contact physique, ne lui refusez pas le droit de s'isoler, mais faites-lui comprendre que vous-même, vous avez compris cela et que par conséquent, à l'avenir, vous allez faire attention de ne pas trop être tactile et si vous avez besoin ou envie d'un câlin, vous allez, à l'avenir, lui demander auparavant.

- S'il s'isole parce qu'il ne supporte pas le bruit que ce soit ambiant ou produit par des gens, dans ce cas, autorisez-le à s'isoler pour se ressourcer lorsqu'il a vraiment besoin de calme, mais apprenez-lui qu'il existe des bouchons d'oreilles, des casques anti-bruit ou de gros casques audios qui atténuent les sons externes et qui en plus permettent, à son envie, d'écouter de la musique, et qu'il peut constamment porter cela si cela lui permet d'être avec vous tout en étant soulagé sur le plan sensoriel.

Il existe toujours une solution aux caractéristiques sensorielles des autistes : faire attention de ne pas provoquer de contact physique imprévisible, comme une tape dans le dos ou demander avant de faire un câlin, avoir constamment des lunettes de soleil ou anti-lumière bleue s'il est sensible des yeux, ou encore avec des bouchons d'oreilles ou un casque audio/anti-bruit si les brouillards sonores en ville sont trop difficiles à supporter.

Certains autistes s'isolent toute leur vie à cause de ces problèmes sensoriels mais aussi à cause de leurs difficultés sociales. Mais pour autant n'interdisez pas ce droit de s'isoler, car en agissant ainsi, vous faites preuve de compréhension et vous établissez en même temps un lien de confiance. N'oublions pas que le cocon sensoriel est aussi l'endroit où les autistes expriment généralement leur

propre univers d'où la comparaison avec une chambre d'adolescent. D'une certaine manière, vous devenez un peu la personne-clé entre le monde social et le monde autistique, vous aurez ainsi plus de facilité pour l'aider non seulement sur les difficultés sensorielles mais aussi sociales et dans l'adaptation à la société dans laquelle il vit. Même si cela prend du temps et demande parfois des efforts désagréables, comme devoir sortir. Essayez de garder cette relation de confiance, pour continuer à lui ouvrir ce monde.

- Ne t'inquiète pas, je viens avec toi, si tu as peur des bruits, on va prendre tes bouchons d'oreilles, et si socialement tu as peur de ne pas comprendre, sache que je t'aiderai, et si tu n'as pas compris quelque chose, je prendrai le temps de t'expliquer après.

L'objectif des lunettes de soleil ou anti-lumière bleue pour la vue, des bouchons d'oreilles ou casque audio/anti-bruit pour l'ouïe, ou même des gants ou des vêtements sans fibres synthétiques pour le contact physique sont des outils qui ont pour principal objectif que l'autiste en question se sente bien sur le plan sensoriel mais aussi qu'il apprenne à sortir du cocon qu'il s'est fabriqué. Un autiste, comme tout le monde, ne perdra pas de vue son cocon, car celui-ci restera son univers personnel, mais le sortir de celui-ci avec des conditions similaires, évite justement cet enfermement psychologique et le développement de peur comme les phobies sociales ou celle de sortir de chez soi par exemple.

De plus, avoir ce rôle de protecteur, en tant que parent ou même accompagnateur, permet de créer un lien de confiance, qui, sur le plan social, peut être un immense atout pour l'aider dans ses difficultés sociales, mais aussi dans la vie en général.

L'autostimulation

L'autostimulation est quelque chose de bien trop naturel pour se permettre d'empêcher la personne d'être elle-même. De plus, les effets sont bien trop bénéfiques et même thérapeutiques en quelque sorte pour se permettre d'interdire cela. D'une certaine manière il faut accepter le fait que la personne autiste aura ses stéréotypies et qu'à la maison ce sera ainsi. En revanche, vous pouvez toujours apprendre à un autiste que dans les codes culturels de bonne conduite ici on demande certaines conditions à respecter pour être respectueux envers les autres, et que si on suit ces codes de bonne conduite, les gens en retour seront eux-mêmes respectueux envers nous.

- On accepte les choses telles qu'elles le sont, si tu as besoin d'extérioriser tes émotions à la maison eh bien soit, en revanche, dans un restaurant, par exemple, on te demandera de faire attention à ton comportement, car dans notre société nous devons rester calmes dans un lieu public pour favoriser la quiétude et éviter un débordement global.

Sans pour autant lui interdire son casque ou ses bouchons d'oreilles s'il supporte mal le bruit, vous devez tout de même dans son éducation faire comprendre à un enfant autiste les règles de bonne conduite. S'il a trop de difficultés à gérer cela (ce qui est possible) car le besoin d'autostimulation pour le rassurer lui permet justement de rester calme, vous pouvez également trouver une solution de remplacement. Il existe par exemple de nombreux jouets sensoriels que l'on nomme des stimtoys¹¹, justement conçus pour des enfants autistes leur permettant de fixer toutes leur concentration sur un petit objet stimulant pour éviter les comportements inappropriés.

Les objets comme les stimtoys par exemple permettent d'éviter facilement un débordement avec un enfant autiste, ce genre d'objet parfois même plaît à des adultes. En somme, l'autostimulation reste quelque chose qui peut se gérer de manière plus appropriée, cela peut s'apprendre en l'intégrant dans l'éducation d'un enfant ou en trouvant simplement une autostimulation plus discrète et permettant l'effet désiré.

Le fait de simplement se frotter fortement et lentement les mains, plutôt que de bouger dans tous les sens ses bras par exemple, reste plus approprié et provoque moins d'agitation. Cela ne peut pas déranger quelqu'un et c'est dans ce sens qu'il faut réfléchir, trouver une solution adaptée convenant à tous.

Chapitre 6

LES CRISES

1. LES CRISES SENSORIELLES

Les crises dites sensorielles, sont des crises d'ordre neurologique provoquées par une surcharge sensorielle. Elles se manifestent bien plus souvent dans la jeunesse, mais elles peuvent se manifester à tout âge ; ces crises sont dues à une mauvaise gestion des sens. Une personne autiste sur le plan sensoriel ne perçoit pas l'environnement de la même manière qu'une personne non concernée. Les autistes sont hypersensibles à la réception de leur sens, que ce soit l'ouïe, l'odorat, le goût, la vue ou le toucher.

Kristian S. (reprise d'entrevue) « Je pète un câble, c'est horrible en fait, je suis complètement déconnecté de tout, parce que ça crée des tensions dans le corps d'être en situation d'hyperstimulation, ça devient douloureux même au niveau musculaire, on a l'impression que les os se cassent, c'est très violent comme douleur. Tout simplement parce qu'il fait trop chaud, ou on a senti une odeur, ou parce qu'il y a un petit chargeur de téléphone qu'on n'a pas perçu en fait et voilà, et puis il y a des petites choses comme ça, il suffit parfois d'enlever juste le truc et hop ça s'apaise. Notre système en fait, il y a un problème on a une réaction, on enlève le problème il y a plus de réaction. »

Sur le plan neurologique un défaut d'analyse ou une accumulation peuvent enclencher le processus d'une crise sensorielle, qui va, elle, stimuler tous les sens en même temps de manière constante et trouble ce qui va provoquer des douleurs cérébrales et musculaires, les muscles étant contractés, tant que la personne autiste ne s'éloigne pas ou que la source du problème n'est pas réglée.

Les éléments déclencheurs

Selon le caractère ou la capacité des individus à affronter les événements, les stimulations sensorielles restent les principaux éléments déclencheurs de crise et varient selon chaque personne, l'environnement est le principal générateur de stimuli mais d'autres éléments peuvent également en être la source comme trop de sollicitations sociales ou faire face à un imprévu qui est très souvent une cause de stress chez les autistes.

Henri. « Mais à vrai dire, il ne suffit de pas grand-chose pour que ça commence, dès que quelque chose perturbe, que ce soit un élément qui manque alors qu'il est habituellement placé à un endroit, que ce soit le bruit désagréable d'un appareil ou une lumière qui clignote, dès qu'un élément perturbe mon équilibre, toute ma concentration est monopolisée sur l'élément et le reste se déconnecte, alors le stress augmente et le corps se met en état d'alerte et puis dans l'agitation de la situation on accumule des informations qu'on ne perçoit plus correctement, le stress augmente et la crise finit par éclater. Et tout ça vient de pas grand-chose, un bruit, une lumière, une personne qui sort de nulle part et soudainement vous touche l'épaule car mon ressenti sur ces sensations m'est confus et ça me fait stresser. »

Hélène. « C'est avec une certaine ironie que je pointe du doigt la rue en disant que c'est de sa faute si je me suis déjà donnée en spectacle, mais c'est surtout tout ce qu'elle comporte que je vise, en ville précisément. Si vous voulez simplement aller acheter des croissants et que vous êtes autiste, on stresse grandement de savoir si on en est capable et si ça va bien se passer, car pour nous le parcours à faire est socialement et sensoriellement compliqué à effectuer et peut avoir une répercussion douloureuse que je n'ai évidemment pas envie de subir. »

Les méthodes pour se calmer

La meilleure façon d'arrêter une crise est de stopper l'élément perturbateur (de trouver la cause et de l'arrêter) autrement il existe des méthodes pour se canaliser durant une crise, celle des autostimulations. Les personnes autistes ont des méthodes bien à elles pour se calmer durant ces moments de tension, parfois stéréotypés, mais ces méthodes d'autostimulation ont un réel effet durant une crise. Alors que la crise perturbe la bonne compréhension de l'environnement, tout devient flou, la moindre chose est mal perçue et irritable, et les douleurs provoquées font mal, une autostimulation permet en fait de concentrer son cerveau sur une chose contrôlée, une sensation auto-générée donc une autostimulation, un tapotement ou une pression sur soi par exemple, a un réel effet de canalisation qui aide à calmer la douleur et à reprendre ses esprits.

Hélène. « *Quand je sens que ça commence à arriver, j'essaie de me faire toutes petite, je me bouche les oreilles et je me mets en boule ou je me balance et parfois j'arrive à me calmer avant même que ça éclate, autrement je m'isole et j'essaie comme je peux de faire en sorte que ça s'arrête.* »

Henri. « *J'ai surtout besoin de m'isoler avant toute chose pour éviter d'accumuler d'autres informations, après je me confîne comme je peux dans un coin et j'essaie de me calmer en faisant des pressions sur moi-même, parfois avec des objets j'appuie fort sur mes jambes.* »

Kristian S. (reprise d'entrevue) « *Il est très important de me laisser me focaliser sur mes activités, qui peuvent être complètement débiles, je parle de mes stéréotypies, mais il faut me laisser faire, parce que si on m'empêche de les faire, j'explose, je pète la gueule à tout le monde et à moi-même surtout.* »

Certains iront jusqu'à se faire mal, car durant une crise cela peut-être la seule chose qu'ils peuvent encore ressentir de manière non-confuse, ils essayeront alors par le biais de la douleur de « réparer leur cerveau »

Kristian S. (reprise d'entrevue) « *Pourquoi je me tape dessus, ce n'est pas que j'ai envie de me faire mal ou de me mutiler, c'est tout simplement que quand on se donne un grand coup de poing dans la gueule, il se passe qu'il y a peut-être de l'endorphine ou je sais pas quoi qui se produit qui fait que ça calme, donc ça paraît violent comme ça mais c'est une façon de se calmer. De se taper ce n'est pas super top mais ça marche et le mieux c'est de se taper sur d'autres zones du corps ou alors je demande à quelqu'un de me serrer au niveau des côtes ou alors de me prendre les pieds et de faire des points forts, cette douleur que ça déclenche m'apaise.* »

L'autostimulation permet aux personnes autistes de se focaliser sur une stimulation précise au moment où leur cerveau ne considère plus toutes les informations sensorielles qu'il traite. Cela permet de se restructurer en se concentrant sur une information bien reçue par le cerveau, même si cela peut-être parfois violent, cela n'est rien comparé à la douleur cérébrale que procure une crise. Se frapper n'est évidemment pas la meilleure solution, mais pour certains autistes durant une crise sensorielle la douleur est telle que se frapper permet durant une fraction de seconde de reconnecter son esprit et donc de s'apaiser un bref instant. Pour éviter qu'un autiste ne se frappe durant de telles situations, il faudrait trouver une stimulation similaire dans l'intensité qui le calme pour ne plus avoir besoin de se faire mal.

Aux États-Unis une femme autiste du nom de Temple Grandin, ne supportant pas le contact physique, décide dans l'objectif de connaître la sensation que procure un câlin, de construire une machine à pression nommée « hug machine » qui reproduit la sensation de câlin, afin de connaître et comprendre l'apaisement que cela procure et de calmer son anxiété constante.

Temple Grandin utilise également sa machine durant les crises sensorielles, ce qui lui procure les effets qu'elle apprécie pour se calmer plus facilement, tout en étant isolée elle peut ainsi à sa manière se « guérir » d'une crise.

Utiliser carrément une machine pour calmer les crises et peut-être absurde et disproportionné, mais elle permet à Temple Grandin d'effectuer tout ce dont elle a besoin pour se calmer durant une crise, sans violence, ni agitation non contrôlée. L'idée globale n'étant pas que chaque personne doit construire sa propre machine à câlins, mais que chaque personne doit trouver sa propre méthode qui permettra tout comme cette machine d'éviter d'aggraver la situation durant une crise, et l'exemple le plus répandu est celle du « cocon sensoriel », une pièce entièrement adaptée pour isoler de tous stimuli dérangeants.

Henri. *« J'ai dans ma chambre aménagé un coin de la pièce que je peux fermer avec un rideau, et quand je sens que ça ne va vraiment pas je m'isole plusieurs heures dedans et ça me fait du bien. Parfois j'y vais même simplement pour le plaisir, j'adore résoudre des casse-tête alors j'en prends un et je m'isole un moment. »*

2. L'ACCOMPAGNEMENT

En pleine crise, une personne autiste risque d'être stressée ou agitée ou bien d'avoir des comportements stéréotypés (les autostimulations) qu'il ne faut pas arrêter! S'il ressent un excès de stimuli, il fermera sans doute les yeux, mettra les mains sur les oreilles ou se roulera en boule. Un enfant autiste agité pourra s'en aller ou commencer à faire un peu n'importe quoi selon sa personnalité. La meilleure façon de l'aider, est de l'écouter et le guider vers ce qui le calme de manière générale, ou si possible stopper la stimulation qui génère cette crise.

Conseils

- Soyez calme et rassurant.

Quand il fait une crise, l'enfant se sent perdu, agité, frustré, submergé ou effrayé : il ressent toutes sortes d'émotions désagréables. C'est pourquoi il est bien inutile de le frapper ou de lui crier dessus : cela ne ferait qu'aggraver la situation, les autistes ressentent très bien les fréquences du corps d'autrui, si vous êtes stressé cela n'arrangera rien, le simple fait de garder son calme peut très bien faire la différence.

- Faites lui un câlin. (s'il n'en veut pas, n'insistez pas)

La pression corporelle exercée l'aidera peut-être à se sentir en sécurité et le calmera, essayer de le faire en le prévenant que vous allez lui faire un câlin mais s'il refuse n'insistez surtout pas, autrement l'effet sera inverse.

- Attention aux problèmes de communication.

Une personne autiste peut avoir du mal à échanger avec les autres de façon satisfaisante, ce qui peut être terriblement frustrant, si frustrant que cela se termine parfois par une crise, l'enfant n'ayant pas trouvé d'autre moyen pour exprimer ses émotions.

- Méfiez-vous des environnements stressants ou trop riches en stimuli.

Trop de bruit ou de mouvement autour de lui peuvent facilement le submerger. Il n'arrive pas à assimiler tous ces stimuli et cela déclenche une crise, emmenez-le dans un coin isolé pour le calmer, l'idéal serait « son cocon sensoriel ».

- Le laisser s'en aller pour qu'il s'isole.

Pour un enfant autiste, le fait d'aller dehors, dans sa chambre, « son cocon sensoriel » ou n'importe quel endroit où il se sent bien est une façon efficace de se calmer, à noter que le mieux et de le laisser seul quand il s'en va (ne pas le déranger plus). Beaucoup de crises sont dues à un excès de stimuli : trop de choses se passent en même temps et la personne se sent submergée. S'éloigner de ces stimuli permet de se recentrer. Le temps d'isolement nécessaire dépend des besoins de l'autiste et de la sévérité de la crise.

- Évitez de trop changer sa routine.

Le changement n'est pas forcément quelque chose qu'il assimile de manière simple, les personnes autistes sont attachées à leur routine et en ont besoin, changer une habitude durant une crise peut empirer ou être déclencheur d'une crise.

- N'intervenez pas quand ça n'est pas nécessaire.

Si vous intervenez d'une façon que l'enfant n'apprécie pas ou à laquelle il ne s'attend pas, pourrait empirer une crise ou même être la cause d'une crise, dans les moments où il souhaite la tranquillité, même en pleine crise, n'intervenez qu'en cas de nécessité, par exemple : si il se fait mal. Ou guidez-le simplement vers un lieu tranquille, isolé qui le calmera.

- Écoutez-le.

La communication est l'une des choses les plus compliquée à exercer lorsque l'on est concerné par l'autisme, s'il fait des efforts pour communiquer avec vous peu importe la méthode de communication, écoutez le calmement et essayez de comprendre ses besoins.

- Ne grondez pas l'enfant.

Les crises sont très difficiles à contrôler et il y a des chances pour que l'enfant se sente déjà mal d'en avoir fait une. Ne lui criez pas dessus, ne l'accusez pas de faire exprès d'être difficile, La meilleure chose après est d'avoir une petite discussion avec lui et lui dire de ne pas culpabiliser ; cependant si durant une crise, il à des attitudes ou fait des gestes inacceptables comme crier ou frapper les autres, expliquez-lui bien que ce n'est pas normal et les conséquences que cela peut avoir. (car il n'en a pas forcément conscience). Exemple : Ne t'inquiète pas on te pardonne, et nous t'aimons toujours, nous comprenons que tu te sois énervé dans cette situation, mais tu n'avais aucune raison de frapper ta sœur, tu lui as fait mal et ça l'a rendue triste.

Conseils supplémentaires

- Pour gérer le surplus de stimulations, n'hésitez pas à vous servir de moyens adéquates.

Bouchons d'oreilles, casque réduisant les fonds sonores, mais aussi des lunettes anti lumière bleue voir des lunettes de soleil, des vêtements sans fibre irritante pour l'ouïe, la vue, le toucher...etc

- Prenez le temps de leur apprendre à communiquer leur sentiments et leur ressenti.

Il sera ainsi plus capable d'exprimer ses besoins et de contrôler ses émotions. Si vous l'écoutez attentivement, il se rendra compte que ce qu'il dit vous intéresse et ça l'encouragera à vous parler plus.

Vous pouvez peut-être inventer un « signal secret » que l'enfant pourra utiliser quand il commencera à se sentir stressé ou submergé. À ce signal, vous l'aidez à se dégager de la situation désagréable.

Félicitez-le quand il réussit à communiquer plus facilement, quand il demande de l'aide, exprime ses besoins, pose ses limites, etc.

- L'autisme n'est pas une excuse pour être grossier ou violent. Si votre enfant crie sur les autres ou se comporte de façon agressive, dites-lui sans concession que ça n'est pas acceptable. Expliquez-lui qu'il peut frapper des coussins ou des matelas à la place s'il en a besoin ou respirer profondément avant de s'en aller plutôt que de rester et crier sur les gens.

- Les blessures auto-infligées proviennent souvent d'une sensation d'engourdissement. En général, l'enfant ne se fait pas mal intentionnellement, donc vous pouvez faire en sorte d'éviter ces blessures. Vous pouvez par exemple proposer de lui placer un coussin sur les genoux ou le laisser se taper la tête contre une chaise à bascule au lieu d'un mur pour qu'il ne se fasse pas trop mal. A-t-il besoin de sentir une douleur ? Par exemple, un enfant qui se mord le bras le fait peut-être parce qu'il ressent le besoin de mordre et que ses bras sont les seuls « objets » disponibles. Vous pouvez peut-être arranger cela en lui offrant des bracelets à mordre.

- Si vous voulez que l'enfant arrête de faire quelque chose, discutez avec lui de ce qu'il pourrait faire à la place. Adoptez un comportement de remplacement l'aide à gérer ses émotions d'une manière pacifique.

Avertissement

- N'essayez jamais d'immobiliser un enfant effrayé ou stressé. Cela ne peut que faire empirer le surplus de stimuli, aggraver la panique et l'amener à se débattre.

- N'essayez pas non plus de l'empêcher de faire des gestes répétitifs qui le rassurent durant une crise. C'est un comportement très efficace qui l'aide à reprendre le contrôle et qui rend la crise moins grave.

Chapitre 7

LA BULLE

1. LE BESOIN DE ROUTINE

Certains ne pourront s'en passer, d'autres plus aventureux essayeront de sortir de cette structure, néanmoins le besoin de routine et de mise en place au quotidien est une nécessité chez tous les enfants autistes pour leur propre construction et l'évolution de leur personnalité. Naître sans le sens social apporte bien souvent une vision chaotique et désordonnée du monde, que ce soit dans l'approche et les interactions que l'on peut avoir avec lui ; apprendre et se développer est ainsi très compliqué sous le spectre autistique. L'objectif principal de créer une routine va être de planifier ses habitudes afin qu'il puisse de lui-même établir une structure logique d'interaction avec son environnement, et utiliser cette base pour évoluer dans des conditions rassurantes.

Le besoin de structure

On a tous un rapport différent avec les choses qui nous entourent, le besoin de structure permet à tous d'avoir un support auquel se tenir. Les autistes auront peut-être besoin de plus (pour certains encore plus que d'autres) d'une structure qui fait partie de cette bulle psychologique qui protège et rassure.

Prenons l'exemple du rapport avec le temps : on a tous un rapport différent au temps, certains seront à l'aise avec le temps, d'autres auront un rapport au temps plus difficile. Les personnes autistes elles, suivront dans leur majorité le temps tel qu'il est, car elles auront du mal à comprendre le regard subjectif sur le temps, car interpréter le temps soi-même, entre dans cette vision chaotique et désordonnée qu'ils ont de l'environnement. Le temps est ce qu'il est, et ne peut être autrement que ce qu'il est.

Par ex. :

- Il m'a dit d'attendre 10 minutes, mais j'ai attendu 9 minutes, il avait tort je n'ai pas attendu 10 minutes.

L'exemple possible du rapport au temps représente bien les grandes difficultés auxquelles se confrontent les personnes autistes quand elles sont face à la logique de l'aléatoire. Grandir et se construire sans avoir un ancrage donne l'impression d'être constamment dans le vide, l'autisme trouble le développement social qui oblige la personne concernée à effectuer un autre cheminement d'apprentissage bien plus compliqué et long qu'une personne neurotypique. Apprendre à s'adapter que ce soit avec leur environnement où socialement viendra avec l'expérience, mais pour expérimenter, ils doivent d'abord pouvoir trouver un ancrage avec une certaine stabilité pour commencer à se construire, et cela passe par la fabrication de leur propre structure, qu'elle soit basée sur le temps, avec une planification par exemple, ou par autre chose.

Ceci explique aussi pourquoi certains autistes ont une vision très cadrée et un aspect « robotisé » qui d'une manière caricaturale décrit leur comportement quotidien.

Par ex. :

- Un autiste prévoit de déjeuner tous les jours entre 12h00 et 13h00 pile, si à 13h10 il n'a toujours pas commencé à manger c'est un échec pour lui, il pourra alors stresser, même faire une crise simplement à cause de l'heure.

Henri. *« Si je perds l'ancrage auquel je me tiens, alors je me retrouve à nouveau dans cette impression d'instabilité, similaire à celle de la socialisation par exemple »*

- *Apprendre les mathématiques est plus facile que d'apprendre à parler car : la réponse à « 2+2 » est toujours 4 tandis que la réponse à « ça va », n'est jamais la même.*

Henri. « C'était très difficile pour moi car j'avais à cette époque l'impression que rien n'était stable. C'était comme si on vous demandait de construire un immeuble sans les plans et que même si vous réussissiez, eh bien vous auriez toujours la peur que celui-ci s'effondre. J'avais besoin que les choses soient assurément ce qu'elles doivent être, autrement j'avais du mal à comprendre et à totalement accepter les choses, à cause d'une anxiété constante que tout ne soit pas correctement comme ça devait être. »

Les imprévus

L'adaptation est quelque chose de difficile à développer sous le spectre autistique ; le besoin de planifier tout, de faire comme ça et pas autrement, cela permet d'assurer psychologiquement le fait que les choses soient bien et correctement faites, ce qui rassure. Apprendre à s'adapter est tout à fait possible, d'ailleurs, les autistes n'ont pas tous forcément besoin d'une structure parfaitement ordonnée, mais la vision complexe de l'environnement créera toujours en eux une peur voire une phobie chez certains face aux imprévus, notamment dans un cadre social où il faut apprendre à constamment s'adapter dans l'échange et les interactions.

Hélène. « Je suis constamment hyper-anxieuse dans une journée, le simple fait d'aller chercher du pain est hyper-stressant, car déjà je dois sortir et faire face à ce qui m'est désagréable sensoriellement, mais je dois aussi réfléchir à ce que je vais dire au boulanger car la conversation est compliquée, et si jamais, lui, veut discuter avec moi, comment je fais? Je préfère me construire un chemin dans la tête : voilà tu es ici et tu vas là, tu demandes 2 baguettes, tu payes et tu rentres chez toi avec les 2 baguettes sans te détourner de la route préalablement construite. Ça me facilite beaucoup la tâche en pensant ainsi, car autrement j'aurais tellement de mal à penser à tout à ce que moi je dois prendre en compte par rapport à mes difficultés que autrement je ne sortirais jamais. »

2. LA/LES PASSION(S)

Une caractéristique que l'on retrouve chez tous les autistes c'est la très importante place qu'à leur passion dans leur vie quotidienne. Étant donné qu'ils voient le monde comme instable ou trop compliqué, la passion sera pour eux tout l'inverse. Comme tout le monde, se plonger dans un univers que l'on aime est bénéfique pour soi, mais pour un autiste ce n'est pas uniquement un univers plaisant où se réfugier, c'est également un repère que l'on comprend parfaitement, ce qui en fait un point très important de leur construction.

Damien. (reprise d'entrevue) « C'est un plaisir, la satisfaction du résultat. Le résultat qui en soit est une récompense, je suis heureux tant que je sais ce que j'ai à faire. »

Henri. « Je peux revivre cent fois la même chose et toujours ressentir le même plaisir, celui de la première découverte. Ça me plaît alors je continue et je me développe dans ce sens. Aujourd'hui je connais parfaitement bien les sujets que j'aime maîtriser, je sais quoi dire et ça me fait même plaisir de le partager et d'en discuter. C'est un peu la seule chose qui me fait parler spontanément, les mots et l'envie viennent d'eux-mêmes sur les sujet que je maîtrise, j'ai l'impression que la passion prend le dessus sur mes difficultés dans certaines situations. »

La passion c'est un univers qu'on se construit nous-mêmes et qui nous rassure dans ce que l'on aime être et sur lequel on peut tout de même se replier ; pour certains, elle prend une place omniprésente voire même totale, néanmoins, c'est aussi un univers que l'on exploite et cela permet à beaucoup d'autistes de vouloir faire des efforts par conviction et évoluer dans d'autres domaines. La passion chez une personne autiste peut être vue comme un outil avec lequel on peut l'aider, comme développer la communication par exemple. Une thématique qui passionne peut servir de sujet qui étonnamment rend les autistes très volubiles et ainsi les aide à confronter les difficultés dans les conversations par exemple.

3. « LE COCON SENSORIEL »

Le « cocon sensoriel » est une pièce isolée du bruit, de la lumière, de couleurs stressantes, et sans odeur particulière. (Bien souvent la chambre adaptée en fonction avec le minimum de stimuli). C'est un confort sensoriel face aux surplus de stimulations qui permet de calmer ou d'éviter les crises. Mais c'est aussi un endroit que l'autiste connaît bien et dans lequel il ne fait pas face à des imprévus par exemple.

Tout comme une chambre d'adolescent, c'est l'endroit le plus agréable ou généralement nous sommes plongés dans notre univers et où il fait bon être, mais pour un autiste c'est aussi un endroit où il n'est pas soumis à un stress constant, à aucune situation imprévisible, et donc dans lequel il ne craint aucune potentielle crise. « Le cocon sensoriel » est sans aucun doute un besoin vital qui rassure et qui en quelque sorte représente l'endroit sans risque.

Hélène. *« J'y vais pour me calmer en cas de dégénération, c'est là que je suis le mieux je dirais, je peux y rester pendant des heures, je dessine, je vais sur internet, je suis dans mon monde en fait. »*

Bien souvent vu comme le cœur de la bulle d'un enfant autiste, « le cocon sensoriel » n'est en réalité pas une prison où tous les autistes se renferment sur eux-mêmes, c'est avant tout un lieu agréable et un moyen de se ressourcer durant les phases difficiles. Pour éviter tout renfermement il faut apprendre à l'autiste qu'il peut exister des solutions comme porter des bouchons d'oreilles dans la rue pour garder cette impression rassurante que « le cocon sensoriel » apporte. Il faut surtout apprendre à l'autiste que cet endroit précis n'est pas le seul et unique lieu paisible et rassurant qui existe, mais qu'il est possible d'adapter notre vie avec des solutions similaires qui permettent, entre autres, de rester dans sa bulle sans s'y enfermer pour autant, et construire sa vie dans les mêmes conditions favorables que dans « le cocon sensoriel ».

Henri. *« En somme, être casanier n'est en réalité pas un problème. Il faut, en revanche, s'assurer de l'autonomie qui est derrière, est-ce que malgré tout, cette personne est quand même dans la capacité de faire une exception et sortir pour aller travailler et faire ses courses par exemple. »*

4. L'ACCOMPAGNEMENT

Comme beaucoup de gens, un autiste aime s'attacher à un endroit confortable, rassurant et intime. Son bureau, sa chambre ou encore un coin dans le salon, peu importe l'endroit, chaque personne a ses raisons d'apprécier un lieu. Les personnes autistes chercheront dans ce lieu les caractéristiques communes qui répondent à ses besoins : le besoin de routine, celui de lutter contre la peur de l'imprévu, ou de minimiser les stimulations sensorielles. Ces endroits où l'on surnomme « cocons sensoriels » et dans lesquels les autistes passeront la plupart de leur temps sont très importants pour leur besoin de structure et pour ne pas avoir à être démunis devant des situations incongrues.

« Le cocon sensoriel » est un peu la vision que l'ont peut se faire d'une chambre d'adolescent, c'est un endroit auquel un autiste consacre beaucoup voire tout son temps. Il s'occupe de ses loisirs ou de ses passions, mais, les principales raisons de son isolement sont dû à ses difficultés sociales, à son besoin de routine et aux potentielles stimulations stridentes qui peuvent réellement et intensément le perturber. La création de cette « bulle » se fait naturellement chez les personnes autistes, c'est un moyen de se sentir bien et de se protéger contre ce qui semble compliqué, désagréable ou même phobique chez certains. « Le cocon sensoriel » aura pour effet de calmer cette anxiété constante et d'aider la personne à s'apaiser.

Voici quelques idées d'aménagement pour « le cocon sensoriel » :

- Laisser les volets fermés ou s'il est dans une pièce vivante, aménager un coin avec moins de lumière (sauf si la lumière ne le dérange pas)
- Faire en sorte qu'il n'y ait qu'une seule même odeur agréable sans être dérangeante
- Éviter les couleurs désagréables sur les murs (papier peint)

Il existe même aussi d'autres idées permettant de garder cette protection qu'apporte « le cocon sensoriel » tout en étant en dehors de celui-ci :

- *Jouer avec des stimtoys (jouet stimulant et occupant)*
- *Porter des bouchons d'oreilles ou un casque réduisant les fonds sonores*
- *Porter sous un t-shirt un vêtement collant qui procure la sensation de pression apaisante*
- *Porter des lunettes de soleil ou des lunettes réduisant les effets visuels*

L'idée était d'aider la personne autiste à faire face à la vie quotidienne qui lui semble déjà compliquée tout en retirant déjà le désagrément des stimulations à surmonter. L'objectif ici est de lui montrer que malgré les difficultés, des solutions sont envisageables notamment pour effectuer des tâches compliquées (comme sortir dehors) tout en gardant un « confort sensoriel » et que pour être bien, elle n'a pas constamment besoin de se renfermer et qu'elle peut elle-même transporter sa propre « bulle ». Cela permet plus facilement de faire face à plus de situations et donc de faire plus de choses, ce qui ne peut être que bénéfique sur l'autonomie mais aussi sur la psychologie, car être enfermé dans son cocon rassure mais l'être constamment peut développer des peurs.

Plusieurs méthodes existent pour garder cette impression de protection rassurante qu'offre « le cocon sensoriel », le tout est de trouver les mieux adaptées en fonction des besoins de la personne.

Par ex. :

- L'autoriser à garder ses stimtoys à table, qui lui permettent de garder un comportement correct tout en s'autostimulant (ce qui lui permet de garder un certain contrôle sur lui-même et de rester calme)
- Sortir dans la rue avec des bouchons d'oreilles. (ce qui lui retire le désagrément ambiant sonore)

À vous d'essayer des choses et de voir si les résultats sont positifs, mieux gérables qu'auparavant.

Les imprévus

La gestion des imprévus est très compliquée pour eux, il n'existe pas de méthode miracle leur permettant de gérer soudainement leur quotidien aisément. Pour leur bonne construction psychologique, ils auront besoin d'adapter certaines conditions, comme avoir une vie cadrée par un emploi du temps précis, prévoir à l'avance les événements à venir. À savoir que le fait d'apaiser la charge des stimulations avec les idées citées précédemment, leur permet de se concentrer uniquement sur l'imprévu en question et de rendre cette charge moins lourde à supporter.

Moins d'informations à gérer, permettent de mieux faire face aux situations imprévues.

La meilleure façon de lui apprendre à gérer l'imprévu, est de travailler les domaines dans lesquels il a des difficultés comme lui faire faire de simple sortie (aller acheter du pain à la boulangerie avec lui par exemple), pour qu'il puisse s'exercer dans différentes situations et comprendre par lui-même toutes les informations qu'il doit prendre en compte dans cette situation. Puis laissez-le (dès que possible) aller acheter lui-même le pain à l'avenir car même s'il a enregistré avec vous ce qu'il devait faire, la charge sociale, elle, sera toujours différente. Et la gestion de l'imprévu s'apprend en faisant des erreurs et en rebondissant dessus, il faut lui montrer les leçons que l'on doit retenir de l'échec, et lui dire que cela nous permet d'évoluer et qu'il ne faut pas en avoir peur. *Tu sais comment acheter du pain, alors tu n'as pas à avoir peur d'aller en acheter, et si le boulanger souhaite discuter un peu avec toi, tu peux essayer de discuter avec lui, il sera content.*

Ce qui peut aussi faciliter cet apprentissage quotidien de l'imprévu, de la gestion environnementale et sociale, et de le faire avec une personne de confiance. Il est peut-être difficile au premier abord d'établir un contact et un lien fort avec une personne autiste, mais malgré leurs difficultés d'expression et d'interaction, ils ne demandent pas mieux. Une personne de confiance comme les personnes-clés que sont la maman ou le papa... pote ou même une seule personne de confiance sont un facteur d'une immense importance qui assurément permet à un autiste d'évoluer plus facilement et de surmonter l'imprévu, comme n'importe quel enfant qui aurait la totale confiance en les personnes qu'il aime et dont la présence serait rassurante.

Chapitre 8

L'AUTONOMIE

1. L'AUTONOMIE D'UNE PERSONNE AUTISTE

Quand un enfant n'arrive pas à effectuer une tâche, on est souvent tenté de la faire à sa place. Pour gagner du temps, éviter les tensions et pouvoir passer à autre chose. Pourtant faire l'effort de le rendre autonome, pour autant que l'apprentissage soit adapté aux compétences de votre enfant, lui permettra de progresser et d'améliorer votre qualité de vie.

Voici quelques bénéfices pour votre enfant et votre famille :

- une meilleure intégration sociale ;
- moins de frustrations ;
- une diminution des problèmes de comportement liés parfois à une trop grande dépendance ;
- la possibilité de découvrir de nouvelles choses, de faire de nouvelles expériences ;
- la satisfaction personnelle de lui avoir appris quelque chose ;
- un gain de temps appréciable pour la famille et du temps pour s'occuper d'autre chose.

L'autonomie est un besoin pour toute personne, être dépendant d'une personne est autant si ce n'est plus frustrant lorsque nous sommes concernés par l'autisme. Rappelons que le handicap de l'autisme est d'ordre social, or être dépendant d'une personne mais avoir des difficultés dans ce domaine complique plus les choses, et même si, avec le temps, l'autiste évolue socialement et s'adapte convenablement avec de bonnes relations, l'autonomie restera une nécessité pour son avenir et pour ce faire, cela passe par un travail quotidien d'imitation.

L'importance de l'imitation

Les troubles du développement de l'autisme viennent d'une incapacité innée à développer des contacts sociaux, affectifs et de leurs difficultés à communiquer. Ces troubles sont dus à une défaillance neurologique liée à l'imitation, or apprendre à apprendre, c'est savoir imiter. Un enfant sans autisme qui apprend, imite naturellement de manière spontanée les comportements qu'il observe (interactions, expressions...etc) des parents ou des personnes qui l'entourent. Et cela est dû au travail des neurones miroirs qui ont un rôle majeur dans ce processus d'apprentissage chez les enfants, ce qui n'est pas le cas des enfants autistes. Le devoir d'un accompagnateur est de remplacer ces neurones en faisant un travail d'imitation quotidien. Un autiste est tout autant capable d'apprendre qu'une autre personne, seulement ce processus sera juste différent. Le fait d'imiter l'autre, permet de faire et de comprendre en faisant, c'est la base de l'apprentissage et les autistes ont besoin d'être guidés dans ce sens.

2. L'ACCOMPAGNEMENT

L'imitation n'est pas à négliger, Il est même important, dès le plus jeune âge, d'exercer cela dans les tâches quotidiennes, mais l'accompagnement peut se faire à tout âge.

Observez le jeu fonctionnel de votre enfant avec des jouets et des objets, imitez les actions de votre enfant, cela crée une interaction, motive l'enfant et l'aide à faire attention à ses parents parce qu'ils imitent ce qu'il fait avec un jouet de son choix. L'imitation des actions d'un enfant amène souvent celui-ci à imiter l'action du parent, ce qui entraîne une interaction réciproque.

Aidez votre enfant à répéter une action qu'il vient de commencer avec son jouet en l'imitant à votre tour. Par exemple, si l'enfant a frappé le tambour avec sa main, le parent peut saisir un bâton de tambour et le frapper, puis le remettre à l'enfant.

Utilisez des indices pour aider votre enfant à imiter, par exemple, attendez 10 secondes pour voir s'il peut le faire lui-même, ou utilisez une assistance si nécessaire. Effectivement, l'interaction en soi ne parle pas directement à un enfant autiste, il faut par le biais d'autres moyens, comme faire de la musique, jouer ensemble, ou d'autres activités nécessitant plusieurs personnes, inciter l'enfant autiste à interagir et ne pas hésiter à lui montrer si le besoin s'en fait sentir.

Encouragez votre enfant à continuer à interagir et à s'amuser en faisant preuve d'enthousiasme, en commentant ce qu'il a fait et en imitant à nouveau l'enfant.

Par ex. :

- Gilbert ne mange pas proprement, alors je lui montre bien comment il faut faire.
- Camille fait une crise, elle agite ses bras dans tous les sens, je garde mon calme sans la toucher ni agiter moi-même mes bras et je lui montre comment s'apaiser.
- Daniel s'amuse à faire tomber les livres mal rangés de l'étagère, je lui dis stop et lui montre plutôt comment mieux les ranger.
- Quand nous devons marcher en pleine rue pour aller acheter des vêtements, Véronique s'arrête à chaque voiture bleue qu'elle voit, donc, avec un dessin je retrace le chemin que nous devons faire en précisant que notre objectif est d'aller du point A au point B et qu'elle doit me suivre.
- Louise ne sait pas répondre au téléphone, alors je mets en place un petit jeu de rôles où nous allons avoir tous deux, un faux échange au téléphone où elle prendra exemple au départ sur moi et essayera à son tour après.
- Edgar ne communique pas ses émotions, je lui en parle et lui donne des exemples pour lui montrer que les émotions peuvent se transmettre par une interaction verbale ou non verbale avec une démonstration des expressions faciales comme celle de la peur, la colère ou la joie, Je lui demande d'essayer à son tour. Je peux même essayer d'aller plus loin en jouant une courte scène et lui demander de la rejouer, tout en précisant l'objectif de retranscrire ses émotions.

FAVORISER L'AUTONOMIE

Maintenez une cohérence dans les apprentissages

L'entourage de votre enfant contribue également au développement de son autonomie. Veillez à ce que celui-ci agisse de la même manière que vous lui enseignez ; cela vaut pour ses frères et sœurs, ses grands-parents, sa gardienne ... Discutez de vos attentes avec votre conjoint(e). Utilisez tous le même matériel, les mêmes consignes de façon à garantir une cohérence nécessaire pour votre enfant.

Trouvez l'équilibre entre autonomie et communication

Les apprentissages d'autonomie et de communication ne sont pas toujours faciles à accorder. En effet, lorsqu'on travaille l'autonomie, on adapte l'environnement afin que l'enfant puisse réaliser seul l'activité (placer un porte-manteau plus bas, disposer les livres et les jeux à portée de main, ranger les jeux dans des boîtes ouvertes, ...). A l'inverse, quand on se centre sur la communication, on organise l'environnement de manière à susciter la demande (placer un livre en hauteur, enfermer les DVD des dessins animés dans la vitrine, laisser l'emballage du biscuit, ...). Face à ce dilemme, il est préférable d'essayer de concilier ces deux domaines plutôt que d'en privilégier un seul (travailler l'autonomie au détriment de la communication ou l'inverse). Vous pouvez, par exemple, apprendre à votre enfant à ranger seul ses jouets dans le coffre de sa chambre et lui apprendre à demander le livre sur l'étagère de la salle de jeux.

Valorisez votre enfant

Le quotidien vous offre de nombreuses occasions de valoriser votre enfant :

- donnez-lui des responsabilités : arroser les plantes, rincer les assiettes pendant la vaisselle ... ;
- donnez-lui la possibilité de ‘s’individualiser’ : avoir ses propres jeux, son activité extra-scolaire ... ;
- laissez-le participer aux activités de la famille autant que possible ;
- évitez qu’il apparaisse comme ‘inférieur’ ;
- lors des apprentissages, prévoyez des activités et un matériel adapté à son âge chronologique : empiler des bols au lieu de pots gigognes, manger avec une cuillère adaptée au design neutre plutôt qu’enfantin, si c’est un adulte ; créer des feuilles de graphisme pour ne pas utiliser les livres de maternelle, si c’est un adolescent ... ;
- essayez dans la mesure du possible de respecter ses choix et préférences.

Apprentissage

L'apprentissage de l'autonomie est une priorité dans le projet éducatif de votre enfant. Mais attention, autonomie ne veut pas dire perfection. Ce qui importe, ce n'est pas la ‘réussite’ en tant que telle mais la possibilité pour votre enfant de gérer une activité sans aide extérieure. Développer l'autonomie d'un enfant, quel qu'il soit, c'est aussi accepter de prendre quelques ‘risques’ : le laisser manger seul à la cuillère même s’il faut nettoyer le sol après, le laisser manipuler des ciseaux pour un bricolage, enlever les petites roues du vélo, le laisser aller seul à la boulangerie ... Il faut pouvoir être tolérant, accepter les erreurs, les limites aussi et proposer des apprentissages adaptés aux possibilités de votre enfant.

Quand on aborde la question de l'autonomie, on pense en priorité aux apprentissages de la vie quotidienne. Pourtant, l'autonomie concerne aussi les loisirs, la motricité, la communication ... Il faut donc l'envisager par rapport au développement global de votre enfant comme par exemple :

- John apprend à s’habiller.
- Caroline apprend à se brosser les dents.
- Joanne apprend à prendre les transports en commun.
- Thomas apprend à situer les toilettes lors des sorties (dans les lieux publics, chez sa grand-mère, à l’école, ...).
- Julie apprend à choisir un jeu dans une étagère.
- Margot apprend à arroser les plantes.
- Alice apprend à débarrasser la table.
- Jean-David apprend à passer l’aspirateur dans sa chambre.
- Laura apprend à commander de la nourriture par téléphoner.
- Jody aide son père à faire la vaisselle : elle rince les assiettes.

Il est important de comprendre qu’un enfant autiste n’évolue pas de la même manière et n’a pas besoin d’être accompagné dans les mêmes domaines qu’une personne non concernée par l’autisme (une personne dite neurotypique), la meilleure façon de comprendre ce dont un autiste a besoin, est de l’observer et connaître les caractéristiques de l’autisme comme les stimulations sensorielles les difficultés sociales...etc pour l’aider à trouver des solutions adaptées et à les mettre en place dans sa vie ou pour lui apprendre à faire face à ces difficultés.

LEXIQUE & BIBLIOGRAPHIE

Cognitive - Qui est lié au processus d'acquisition de connaissances.

1. **Évitement** - Stratégie d'adaptation pathologique mise en place pour ne pas se trouver confronté avec un facteur de stress.
2. **Autostimulation** - Comportements répétitifs et stéréotypés avec pour unique but de se procurer soi-même une stimulation recherchée. Voir à la page 31 le chapitre 5 sur les stimulations sensorielles pour en savoir plus.
3. **Crise sensorielle** - Conséquence de la mauvaise perception des stimulations sensorielles à laquelle les autistes sont souvent confrontés. Voir à la page 37 le chapitre 6 sur les crises pour en savoir plus.
4. **Cocon sensoriel** - Pièce aménagée selon les besoins sensoriels d'une personne. (réduisant les stimulations dites sensorielles)
5. **Neurotypique** - (abrégié NT) Mot créé par des personnes autistes pour qualifier les gens qui le ne sont pas.
6. **Neurones miroirs** - Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir. Ils sont connus pour être à l'origine du bâillement. En neurosciences cognitives, les neurones miroirs joueraient un rôle dans la cognition sociale, notamment dans l'apprentissage par imitation, mais aussi dans les processus affectifs, tels que l'empathie.
7. **Trouble de personnalité évitante** - Le trouble de la personnalité évitante (ou trouble de la personnalité anxieuse) est un trouble de la personnalité caractérisé par un sentiment de mauvaise adaptation, d'une très forte sensibilité aux situations négatives et à l'évitement d'activités ou relations humaines.
8. **Rétroaction** - Retour sur une expérience, sorte de bilan tiré à partir d'un événement. Action de revenir en arrière de façon automatique, après une perturbation par exemple.
9. **Mon chéri** - Marque de confiserie reconnue pour ses chocolats alcoolisés.
10. **Bleu YinMn** - Composant chimique de pigment en poudre bleu inorganique.
11. **Stimtoy** - Jouet qui a pour but de stimuler la personne qui le détient. Le système est similaire aux jouets antidépresseurs, les stimtoys ont cependant l'avantage d'exister sous différentes formes et sont spécifiquement créés pour les autistes.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. (DSM-5)

Bernardin CJ, et al. (2021). "You must become a chameleon to survive:" Adolescent experiences of camouflaging. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-04912-1>

Kapp SK, et al. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6728747/>

Lucarelli J, et al. (2017). Autism spectrum disorder and avoidant/restrictive food intake disorder. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27824638/>

Maenner MJ, et al. (2020). Prevalence of autism spectrum disorder among children aged 8 years - Autism and developmental disabilities monitoring network, 11 sites, United States, 2016. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/ss/ss6904a1.htm>

Patra KP, et al. (2021). Echolalia. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565908/>

Hyman SL, et al. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/145/1/e20193447/36917/Identification-Evaluation-and-Management-of>

What is autism spectrum disorder? (2020). <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html>

Autism spectrum disorder fact sheet. (2020). <https://www.ninds.nih.gov/archived/autism-spectrum-disorder-fact-sheet>

L'autisme, autrement (2021) - Julie's Academy. <https://www.julieacademy.com/formation-l-autisme-autrement>

Dans ta bulle: Les autistes ont la parole : écoutons-les ! (2018) - livre de Julie Dachez.

Penser en images (1995) - livre de Temple Grandin.

Je suis à l'Est ! (2012) - livre de Josef Schovanec.

Je suis né un jour bleu (2006) - livre de Daniel Tammet.

L'empereur, c'est moi (2013) - livre d'Hugo Horiot.

Témoignage du musicien Kristian Schott (2019).

« Moi et mon diagnostic », les impressions de Thomas Villa.

LA FORTERESSE RICHE

Thomas VILLA

Psychopraticien, consultant en cabinet libéral, l'autisme est à mes yeux bien plus qu'un sujet professionnel étant moi-même diagnostiqué autiste. J'ai écrit La Forteresse Riche avec une réelle conviction de faire un document sérieux sur le fonctionnement autistique, sans partir dans une classification des gens et sans être inutilement long à lire. J'espère ainsi pouvoir aider, en partageant ces connaissances librement à ceux qui en ont le besoin. contact@thomas-villa.fr

Remerciements spéciaux

Maître de conférences à l'école de Mines de Nancy.

Dominique BENMOUFFEK

Merci pour tes conseils et ton soutien, Dominique.

Professeur de français.

Sylvie PETITJEAN

Merci pour la correction orthographique, Sylvie.

Artiste, poétesse et musicienne à 1/2 Southern North.

Ifigeneia DERIZIOTI

Merci pour la bonté de ton âme, Ifigeneia.

Professeur de lettres classiques et philologie grecque.

Zaklin DASYRA

Merci pour ta volonté et ton aide, Zaklin.

Traduction en grec.

Manolis KALYVIANAKIS

Merci pour la traduction en grec, Manolis.

Témoignages anonymes.

Henri. Marie. Hélène.

Les témoignages ont été anonymisés et publiés avec l'accord des principaux intéressés. Merci pour leur confiance !

1.0 – 20/08/2020, première version.

2.1 – 08/05/2023, version actuelle.

Documentation enregistrée sous l'égide des huissiers de Justice de Paris, mis à disposition selon les termes de la législation française et internationale sur les droits d'auteur. Attestation d'enregistrement blockchain sur demande.

Vous êtes autorisé à : Partager (copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats)

Selon les conditions suivantes :

Pas d'utilisation commerciale – Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre, tout ou partie du matériel la composant.

Pas de modifications – Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'œuvre originale, vous n'êtes pas autorisé à distribuer ou mettre à disposition l'œuvre modifiée.