

Favoriser les relations sociales et la communication avec une personne autiste

Destiné aux parents



Coordination et rédaction :

Isabelle Amyot

Soutien au contenu :

Sophie Plaisance

Correction:

Nadine Boisier

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest.

© Autisme Montérégie 2022

Toute reproduction totale ou partielle de ce document par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, est strictement interdite et constitue un outrage à la Loi sur le droit d'auteur.

Dernière mise à jour : février 2022

Table des matières

Préambule et avertissements.....	4
L'iceberg des traits autistiques.....	5
Les causes sous-jacentes aux difficultés de la communication chez la personne autiste.....	6
Environnement social non sensibilisé ou manquant de connaissances en autisme	6
Des difficultés en lien avec la communication, les habiletés sociales et la théorie de l'esprit....	6
Des émotions plus difficiles à reconnaître, à communiquer et à gérer	9
Un traitement de l'information différent.....	9
Un traitement sensoriel différent	10
Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés.....	11
Stratégies pour améliorer les relations sociales et la communication	12
Stratégies pour adapter l'environnement et sensibiliser l'entourage	26
L'inclusion et l'intégration : à quel prix?	34
Considérations supplémentaires pour les adolescents.....	35
Conclusion	40
Bibliographie : à venir.....	41

Préambule et avertissements

Ce document fait partie d'une série de quatre documents portant sur les crises et la colère, l'anxiété (chez l'enfant et chez l'adulte), la communication et l'inclusion des personnes autistes. Certains des aspects présentés peuvent être redondants d'un document à l'autre, mais ils sont incontournables pour réduire l'anxiété et les crises, ainsi que pour favoriser une meilleure communication et une inclusion réussie.

Ce document s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents autistes. Il présente les principales stratégies afin d'améliorer les relations sociales et la communication chez la personne autiste et son entourage.

Certains liens et renseignements ont été ciblés parce qu'ils semblaient bien illustrer et expliquer les propos du présent guide, et qu'ils offraient des outils intéressants. Cependant, nous ne sommes pas nécessairement en accord avec la globalité des informations et des points de vue des auteurs auxquels nous faisons référence.

Nous valorisons et avons en haute estime l'apport des personnes autistes dans la sensibilisation à l'autisme. Ainsi, plusieurs des textes et vidéos choisis ont pour auteur des personnes autistes.

À noter : jusqu'au milieu des années 1990, le terme *Asperger* était utilisé pour représenter une partie des personnes autistes à haut niveau de fonctionnement (niveau 1). Bien qu'il ne soit plus utilisé officiellement à titre de diagnostic dans le DSM5, il est toujours cité par plusieurs personnes de la communauté autistique, c'est pourquoi certains textes utilisent ce terme. Nous avons choisi de les inclure tout de même pour leur pertinence. L'appellation *troubles envahissants du développement (TED)* apparaît aussi parfois dans certains liens : il s'agit de l'ancienne façon de désigner le *trouble du spectre de l'autisme (TSA)*.

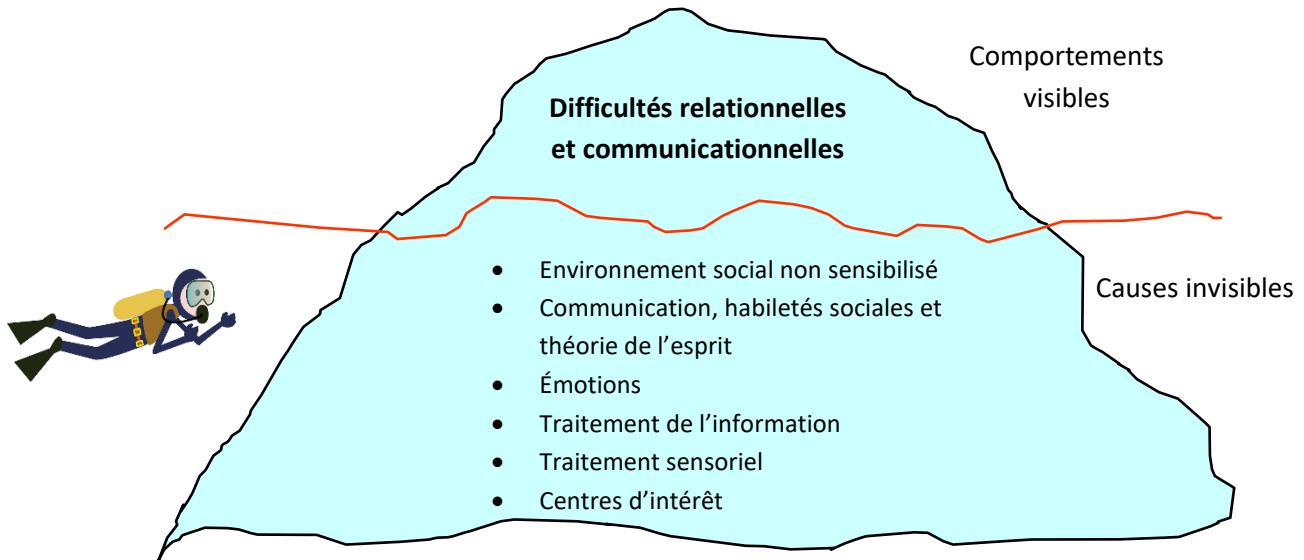
Référence : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

Les liens internet en référence dans ce document ont été consultés entre mars 2021 et mars 2022 : il est possible que l'information ne soit plus disponible au moment de la consultation. Nous veillons à mettre à jour le document périodiquement. Pour avoir accès à la dernière mise à jour de ce document, il est suggéré de consulter le site internet d'Autisme Montérégie : [Favoriser les relations sociales et les communication avec la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#).

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

L'iceberg des traits autistiques

Les personnes autistes entrent en relation et communiquent souvent d'une façon différente. En autisme, il est intéressant d'utiliser l'analogie de l'iceberg afin d'illustrer les caractéristiques sous-jacentes parfois invisibles du TSA qui ont un impact sur les comportements, les ressentis de la personne ainsi que sur sa façon de communiquer.



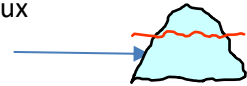
Ainsi, tel un plongeur, en allant voir en dessous de l'eau les traits autistiques qui peuvent avoir un impact sur les relations sociales et la communication des personnes autistes, ces dernières et leur entourage sont davantage en mesure de s'ajuster pour mieux se comprendre.

La communication est l'action d'échanger de l'information et des sentiments avec l'autre. Elle peut être verbale et non verbale, et passer par divers moyens. Par ailleurs, le langage est seulement une des formes possibles de communication : certaines personnes autistes ne communiquent pas verbalement. Les troubles du développement du langage peuvent être associés à l'autisme, mais ne font pas partie du diagnostic. Dans ce qui suit, il sera question de la communication en général et non pas de l'acquisition du langage. Les orthophonistes sont en mesure d'évaluer les troubles du langage et d'intervenir.

Ce document a été bâti en fonction de l'importance que nous accordons à l'apprentissage et à l'adaptation de la personne autiste et de son entourage. La première partie a donc pour but de favoriser une meilleure compréhension des caractéristiques de l'autisme, et la deuxième partie, elle, donne des stratégies à mettre en place pour assurer de meilleures relations et communications entre les personnes autistes et leur entourage.

Les causes sous-jacentes aux difficultés de la communication chez la personne autiste

Les particularités suivantes de l'autisme sont parmi les obstacles les plus importants aux relations sociales et à la communication entre la personne autiste et son entourage. Elles sont présentées de façon générale avec plusieurs liens internet à visiter afin de mieux comprendre les implications de chacune.



Environnement social non sensibilisé ou manquant de connaissances en autisme

Certains aspects de l'autisme apportent intrinsèquement des défis aux personnes autistes et à leur famille. Toutefois, beaucoup des difficultés sont atténuées, voire absentes, lorsque l'environnement est adapté et que l'entourage est sensibilisé. Ainsi, malgré les apprentissages faits par la personne autiste pour s'adapter, quand l'environnement ne répond pas à ses besoins, quand elle ne comprend pas son environnement, quand l'activité ne convient pas à ses particularités ou à ses centres d'intérêt, ou que les attentes sociales sont trop grandes et en fonction des normes des personnes non autistes, l'inclusion est difficile.

Des difficultés en lien avec la communication, les habiletés sociales et la théorie de l'esprit

Les obstacles à la communication sont présents, que la personne soit verbale ou non. Ils peuvent générer de l'anxiété parce que la personne peut avoir de la difficulté à exprimer ses besoins, à se faire comprendre et à bien comprendre les autres.

La personne peut également éprouver des difficultés à assimiler les règles et les attentes sociales, et elle peut commettre des erreurs d'interprétation et de réactions sociales, ce qui génère des frustrations, des conflits et de l'anxiété. Les personnes autistes peuvent avoir le sentiment d'être incompetentes socialement, de ne jamais être en mesure de répondre aux attentes, de se faire réprimander et se sentir jugées par leur entourage sans comprendre pourquoi. Elles ont souvent de la difficulté à avoir un cercle social satisfaisant. Plusieurs anticipent de commettre des impairs sociaux, ce qui génère beaucoup d'anxiété. Par conséquent, leur estime de soi peut également être affectée, et elles peuvent être anxieuses socialement.

Une grande quantité d'information est transmise de façon non verbale, par le ton de la voix, l'expression du visage, la posture, etc. Le langage non verbal représente aussi un défi pour la personne autiste et peut générer une perte d'informations pertinentes à son interprétation du

contexte et du message transmis, d'autant plus que beaucoup d'informations sont partagées de façon implicite et non verbale. En effet, la difficulté des personnes autistes à établir un contact visuel et à lire l'émotion sur le visage des autres les prive d'informations importantes sur la situation de communication. De même, le fait que leur propre non verbal soit parfois incohérent avec leur émotion rend la lecture par l'autre personne complexe et peut mener à des incompréhensions mutuelles.

Le fait que les personnes autistes soient souvent plus axées vers le contenu de la communication que vers la relation entre les personnes qui communiquent peut parfois rendre leur entourage mal à l'aise. En effet, la primauté vers la vérité, plutôt que les règles non dites des relations, peut porter la personne autiste à avoir des conflits puisqu'elle dira souvent la vérité, au risque de blesser les autres sans le vouloir.

De même, les personnes autistes sont souvent plus axées sur la tâche et ne sont pas à l'aise avec les conversations qui portent sur les banalités ou qui ont pour but de simplement socialiser. Plusieurs d'entre elles préfèrent se concentrer uniquement sur les tâches lorsqu'elles sont au travail et socialiser lorsqu'elles ne travaillent pas : c'est une question de point de vue!

Lorsqu'elles s'expriment sur un sujet, beaucoup de personnes autistes ont besoin d'aller jusqu'au bout et dans les détails, même si leur interlocuteur n'en ressent pas le besoin ou semble ennuyé.

- Ce document explique les différences et les difficultés de la personne autiste en ce qui concerne la communication et les relations sociales : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregion.org\)](#), p. 15-19.
- Ces guides expliquent les causes du déficit en habiletés sociales, énumèrent ce que sont les habiletés sociales et nomment des stratégies pour l'enseignement de celles-ci :
 - [Guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 22-36
 - [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- Cette image présente un exemple des difficultés possibles de la communication chez la personne autiste : [Communication-et-autisme.png \(2048x1536\) \(psychomotricien-liberal.com\)](#).
- Cet article est le témoignage d'une adulte autiste sur les difficultés de communication et le besoin de clarté : [Communication autistique. La clarté, outil essentiel pour éviter les erreurs 404 entre humains ! - Bleu et atypique](#).
- Certaines personnes autistes sont non verbales. Ce lien explique la communication chez les autistes : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).

Certaines personnes autistes font de *l'écholalie* (répétition de mots ou de phrases entendus chez les autres ou à la télévision), et cela peut rendre les communications plus difficiles. Ce lien explique de quoi il s'agit et suggère des stratégies : [4 manières d'aider les enfants autistes atteints d'écholalie \(wikihow.com\)](#).

Les capacités verbales des personnes autistes varient beaucoup. Bien que plusieurs d'entre elles semblent avoir un haut niveau de vocabulaire et semblent s'exprimer avec facilité, elles utilisent, pour la plupart, des mécanismes d'adaptation bien intégrés et énergivores. Ces liens expliquent ce qu'est le *camouflage social* et son implication chez les personnes autistes :

- *Le camouflage social comme stratégie d'adaptation : à quel prix?* Par Annyck Martin. Cette vidéo est le témoignage d'une personne autiste sur sa façon de vivre le camouflage social : [Autisme Montérégie - Camouflage social | Facebook](#).
- [Camoufler l'autisme, à quel prix ? TSA et camouflage - AFFA \(femmesautistesfrancophones.com\)](#)
- [M2G2 ou le camouflage social chez les autistes | À la découverte d'un autiste-Mathieu Giroux \(wordpress.com\)](#)
- [Parce que ce n'est pas moins difficile ou souffrant... | À la découverte d'un autiste-Mathieu Giroux \(wordpress.com\)](#)
- [L'autisme \[stratégies de camouflage\] – ALIÉNISTE & ROCKOLOGUE \(igorthiriez.com\)](#).

Les personnes autistes peuvent aussi être affectées d'un déficit de la théorie de l'esprit. Cela signifie que la personne autiste peut avoir de la difficulté à déduire les pensées et les sentiments de l'autre, ce qui a un impact important sur la communication et les habiletés sociales, et peut générer de l'anxiété et d'importantes frustrations.

- Ce document explique ce qu'est la théorie de l'esprit, son développement chez l'enfant et l'impact de ce déficit chez les personnes autistes : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 2-3, 6-8.
- Ce guide explique les impacts du déficit de la théorie de l'esprit et la difficulté de réciprocité : [Guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 12-18.
- Cette vidéo offre une explication des neurones miroirs en lien avec le déficit au niveau de l'empathie : [Découverte - Les neurones miroirs - Vidéo Dailymotion](#).
- Ce site explique comment un déficit de la théorie de l'esprit chez la personne autiste rend difficile la compréhension des inférences (les informations implicites) dans le quotidien, mais aussi la compréhension de lecture ou la résolution de problèmes. On y trouve des stratégies pour pratiquer les inférences : [CRANPDC FICHE-PRATIQUE SOUTIEN-COMPREHENSION-LECTURE-4 INFERENCEES 2020.pdf \(cra-npdc.fr\)](#).

Des émotions plus difficiles à reconnaître, à communiquer et à gérer

Certaines personnes autistes ressentent leurs émotions subitement, sans pouvoir les reconnaître ou leur attribuer de cause. Elles ne sentent pas la gradation des émotions. De plus, plusieurs d'entre elles éprouvent leurs émotions à retardement, de quelques minutes à plusieurs heures après le déclencheur de l'émotion. Ceci a un impact sur la capacité d'autorégulation et l'apaisement, et se solde plus facilement en escalade et en crise. Additionnés d'une difficulté à mettre en place des moyens d'adaptation adéquats, ces facteurs entraînent facilement une escalade de l'anxiété. De plus, chez les enfants et les adolescents autistes, on constate souvent un retard de maturité affective qui explique un écart dans les capacités d'autorégulation par rapport à leur cohorte.

- Ces documents expliquent la difficulté qu'ont plusieurs personnes autistes à reconnaître leurs émotions, à les communiquer et à les gérer, ainsi qu'à reconnaître celles des autres :
 - [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregion.org\)](#), p. 24-25
 - [Comprendre les émotions chez l'enfant ou l'adulte vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com.](#)
- Ces capsules vidéo présentent le témoignage d'adultes autistes qui expriment comment ils vivent leurs émotions :
 - [Ça ne se demande pas... à des personnes autistes – Émotions - Bing video](#)
 - [Les émotions en autisme - YouTube.](#)

Un traitement de l'information différent

Cette caractéristique amène la personne autiste à interpréter les situations différemment, à éprouver des difficultés à comprendre les situations et les consignes et à se situer dans le temps. De ce fait, l'adaptation à la nouveauté, aux imprévus et aux surprises (bonnes et mauvaises) représente un défi. Ces difficultés, en plus d'être anxiogènes, peuvent amener beaucoup de frustration et agir comme déclencheurs de crise.

De plus, il y a souvent un petit délai dans le traitement de l'information chez les personnes autistes. Ce délai comporte un temps pour comprendre le sens de ce qui vient d'être dit, savoir quoi répondre ou quoi faire, puis se mettre en action ou répondre. Lorsque l'entourage de la personne autiste ne respecte pas ce délai cela génère aussi des crises et de l'anxiété ainsi qu'une difficulté à communiquer ce que la personne veut vraiment dire, car sa pensée est interrompue.

En partie en lien avec l'altération des fonctions exécutives (voir plus bas), mais aussi en fonction d'un traitement fragmenté de l'information, le passage du temps est un défi pour plusieurs personnes autistes. Celles-ci peuvent avoir de la difficulté à voir le temps passer, à évaluer le temps nécessaire pour une activité et à planifier. De plus, les centres d'intérêt peuvent être

absorbants et difficiles à arrêter. Cette situation peut être anxiogène parce que les personnes peuvent être constamment prises par surprise du temps passé et être en retard, avec les impacts sociaux négatifs que cela implique.

- Ces documents expliquent ce qu'est la différence dans le traitement de l'information chez les personnes autistes, c'est-à-dire la difficulté à interpréter l'information dans sa globalité (faible cohérence centrale) et les impacts sur le quotidien de la personne autiste :
 - [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 9-11
 - [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 3-5, 6-8.

Un traitement sensoriel différent

Les hypersensibilités et les hyposensibilités créent des inconforts et de l'anxiété. De plus, l'anticipation des agressions sensorielles est une source importante d'anxiété chez la personne autiste. L'anxiété et les inconforts peuvent rendre la personne moins disponible à communiquer. Certains tons de voix peuvent également être agressants pour la personne autiste, ce qui constitue un autre obstacle à la communication. Aussi, une personne autiste peut avoir de la difficulté à se concentrer sur une discussion étant donné la difficulté à discriminer les sons.

- Ce document explique ce qu'est la différence dans le traitement sensoriel chez les personnes autistes : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 12-14.
- Ce document illustre, par thème, plusieurs situations où les besoins sensoriels peuvent affecter la personne autiste : [Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant autiste par Angie Voss \(autisme-inclusion.fr\)](#).
- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent ce que sont les troubles sensoriels et ce que l'on peut faire pour y remédier : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).
- Cet article présente le vécu d'une personne autiste lors d'une surcharge sensorielle : [Et si la surcharge n'était pas dramatique. - Bleuet atypique](#).
- Cette capsule vidéo présente le témoignage d'adultes autistes qui expriment leur vécu par rapport au toucher : [Ca ne se demande pas... à des personnes autistes – Le toucher - Bing video](#).
- Cette vidéo présente le témoignage de Valérie-Jessica Laporte, une adulte autiste qui s'exprime sur le grand rôle que jouent les troubles sensoriels dans son anxiété au quotidien : [Autisme Montérégie - L'autisme et ce parasite nommé anxiété - Minimiser les dégâts | Facebook](#).
- Cette capsule vidéo présente une simulation de ce que vivent les personnes autistes sensoriellement et qui illustre comment cela peut se transformer en crise si l'on

n'intervient pas : [Voici le cauchemar que peuvent vivre les autistes dans la vie quotidienne - Bing video.](#)

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés peuvent être satisfaisants, voire apaisants, mais ils peuvent devenir envahissants. Chez les personnes autistes, la privation de leurs centres d'intérêt, rituels et gestes stéréotypés peut générer de l'anxiété. De plus, être envahies par leurs champs d'intérêt et ne pas vouloir faire autre chose peut générer des conflits et rendre les personnes moins autonomes dans la gestion de leur temps.

Aussi, comme obstacles à la communication, les intérêts restreints peuvent amener la personne autiste à toujours parler des mêmes sujets, à toujours faire les mêmes choses et à ne pas être à l'écoute des intérêts des autres ou ne pas vouloir faire autre chose que ce qui l'intéresse. La personne autiste peut donner l'impression qu'elle ne s'intéresse pas à l'autre, ce qui peut créer une impression de non-réciprocité dans la relation. La nature des centres d'intérêt de la personne autiste peut parfois aussi créer des malaises et des jugements de la part de son entourage.

Ces champs d'intérêt très précis peuvent faire en sorte que les personnes autistes ont de la difficulté à trouver des gens avec qui partager et développer des liens d'amitié. Leurs passions peuvent aussi ne pas correspondre à celles des personnes de leur âge et rendre l'inclusion plus difficile.

Il est pertinent de se servir des intérêts particuliers de la personne autiste pour attirer son attention et susciter la communication et les échanges.

- Ce document explique les centres d'intérêt chez les personnes autistes : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregion.org\)](#), p. 22-23.
- Ce texte décrit ce que sont les centres d'intérêt, ce qu'ils impliquent dans la vie des personnes autistes et comment ils évoluent : [Les intérêts restreints: un intérêt pour tous! - Aspieconseil.](#)
- Cette vidéo est une explication des intérêts spécifiques par une personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Les intérêts spécifiques - Bing video.](#)
- Cette vidéo explique la fonction des routines et des rituels chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Routines et Rigidité mentale - YouTube.](#)
- Cette vidéo explique la fonction des mouvements stéréotypés chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : le stim - YouTube.](#)

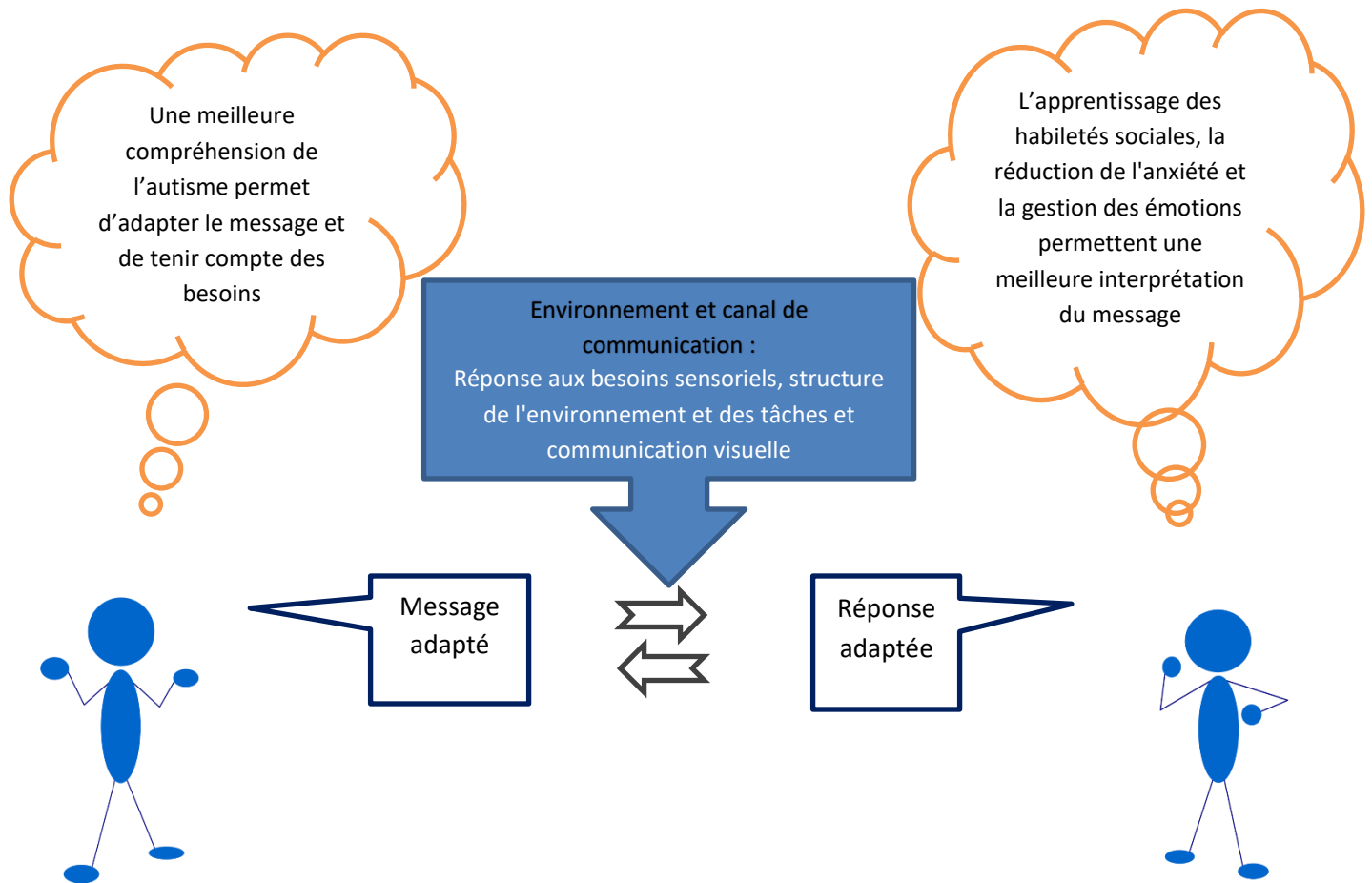
Stratégies pour améliorer les relations sociales et la communication

Le processus de communication

La communication entre la personne autiste et son entourage peut être améliorée de plusieurs façons afin d'aider la personne autiste. Ainsi, une meilleure connaissance des traits de l'autisme peut rendre le message des parents et de l'entourage de la personne adapté et plus efficace. De même, l'interprétation que fera l'entourage du message ou de la réponse de la personne autiste sera plus juste si ses traits autistiques sont bien compris.

La façon de communiquer joue un rôle important pour la personne autiste : la communication visuelle, par exemple, est plus compréhensible pour elle. La structure du temps, des tâches et de l'environnement est une forme de communication puisqu'elle informe la personne autiste de ce qui est attendu d'elle et de ce qui s'en vient. Par exemple, l'horaire visuel informe la personne de ce qu'elle a à faire, sans besoin de le dire. Aussi, la différenciation des lieux (coin ou table de travail, table repas, coin repos) informe la personne de ce que l'on attend d'elle, tout comme les paniers de travail (dans l'approche TEACCH, par exemple [Qu'est-ce qu'une classe TEACCH? - La classe de Zoé \(google.com\)](#)).

De plus, l'environnement sensoriel peut avoir une incidence sur la capacité de la personne autiste à être réceptive au message. Comme réceptrice du message, la personne autiste sera davantage en mesure de bien l'interpréter et de bien y répondre si elle a pratiqué la théorie de l'esprit, les habiletés sociales et la communication visuelle. Finalement, elle sera plus ouverte à communiquer si elle n'est pas fatiguée ou anxieuse.



Ce qui suit présente plusieurs stratégies et outils qui favorisent le processus de communication au niveau de l'émetteur, du canal et de l'environnement, du récepteur et de la rétroaction. Dans l'ensemble des démarches d'apprentissage et d'aménagement, il est toujours plus efficace de faire participer la personne autiste.

Adapter sa communication

- Rendre l'implicite explicite. Par exemple, faire des demandes claires en précisant le nombre, le moment, etc., au lieu de : « Peux-tu vider le lave-vaisselle? ». (Implicitement, cela veut dire tout de suite ou aujourd'hui, mais la personne autiste ne sait pas que c'est ça l'attente et pourrait se dire qu'elle le fera le lendemain.) Il faut plutôt nommer : « Peux-tu avoir vidé le lave-vaisselle et rangé la vaisselle à sa place pour midi? ».
- Éviter le sarcasme (dire le contraire de ce que l'on pense, mais avec un ton sarcastique, humoristique, ironique).

- Éviter l'utilisation des expressions comme « Il pleut des cordes » ou les expliquer, car la personne autiste peut avoir de la difficulté à ne pas le prendre au sens littéral. Apprendre aux enfants plusieurs des expressions utilisées au quotidien. Ce livre peut servir d'outil pour ce faire : [ANNIE GROOVIE - Léon et les expressions - Livres québécois - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux.](#)
- Dire l'essentiel. Quand trop de paroles sont prononcées, la personne autiste peut perdre des informations importantes. Se limiter à ce qui est important, un peu comme si on avait à l'écrire.
- Donner une consigne à la fois, et visuellement si possible.
- Accepter que la personne autiste ne regarde pas son interlocuteur dans les yeux. Cela ne l'empêche pas d'être à l'écoute, au contraire, cela lui permet de se concentrer sur ce qui est dit.
- Fournir des informations autres que non verbales. Nommer les sentiments plutôt que de compter sur l'interprétation de notre non verbal pour communiquer une émotion ou un état d'esprit.
- Ne pas compter surtout sur le non verbal ou le ton de la personne autiste afin de savoir son état d'esprit ou son sentiment. Par exemple, elle peut trouver amusante une de vos farces sans nécessairement rire. La personne peut rire alors qu'elle n'éprouve pas de plaisir, mais le fait plutôt parce qu'elle est anxieuse. Le mieux est de valider l'émotion avec la personne, de lui demander comment elle se sent ou d'évaluer le contexte global pour comprendre le sentiment vécu par la personne autiste.
- Le ton de la personne autiste peut parfois être en désynchronisation avec son émotion.
- Un délai de traitement de l'information peut être nécessaire à la personne autiste. Laisser un délai de réponse (quelques secondes suffisent) avant de la questionner de nouveau. Idéalement, établir un code avec la personne pour qu'elle puisse nous indiquer qu'elle a besoin de temps pour traiter l'information, comme sa main qui fait *stop* ou une phrase simple : « Donne-moi du temps. » ou « Je réfléchis. ».
- Utiliser un ton calme, car l'excès d'excitation ou de colère dans la voix peut être agressant pour la personne autiste, et elle n'écouterait plus.
- Cet article présente les particularités de la communication chez la personne autiste et quelques pistes pour la rendre plus efficace : [Les particularités de communication dans l'autisme - Aspieconseil.](#)
- Ce lien explique comment adapter sa communication pour être mieux compris par un enfant autiste : [Stratégies gagnantes pour communiquer avec un enfant autiste - MadyMax.](#)
- Ce document explique le développement du langage chez les enfants de 0-5 ans et donne des trucs pour le favoriser : [Stimulation du langage OK \(vostoutpetits.com\).](#)

Structurer l'espace, le temps et les tâches

Structurer l'environnement permet à l'enfant de comprendre ce qu'il a à faire, quand et comment il doit le faire. Il s'agit d'une forme de communication. La prévisibilité prévient l'anxiété et les crises de colère. Cette structure permet une plus grande disponibilité au travail et aux jeux collaboratifs, et diminue la frustration. De plus, elle aide l'enfant à effectuer les tâches qui lui sont demandées dans un temps raisonnable en palliant le déficit des fonctions exécutives.

La structure du temps et de l'espace doit tenir compte des besoins et désirs de la personne autiste. L'idéal est d'obtenir sa collaboration lors de l'élaboration de l'horaire et de la structure de l'espace. Celui-ci doit lui ressembler! De plus, il faut éviter de surcharger l'horaire.

- Ce document explique l'utilisation des pictogrammes, des minuteries et des séquences visuelles pour structurer le temps : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 9-20.
- Ce site explique comment structurer le temps et faire un horaire visuel : [Organiser et visualiser les lieux de vie - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).
- Ce document explique comment et pourquoi structurer l'environnement : <https://saccade.ca/wp-content/uploads/2021/03/Saccade-FIntervention1.pdf>.
- Ce site offre plusieurs outils visuels téléchargeables, dont un pour *gérer l'attente* : [Des planches d'anticipation pour apprendre à attendre | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce lien est un exemple de structuration de l'espace : [visuel12-1.png \(509x358\) \(aspieconseil.com\)](#).
- Ce site présente des exemples de structure selon la méthode TEACCH : [Qu'est-ce qu'une classe TEACCH? - La classe de Zoé \(google.com\)](#).
- Ce site présente des idées pour structurer l'environnement : [Structurer son espace de vie - Aspieconseil](#).
- Ces livres s'adressant aux enfants présentent des outils d'organisation :
 - Janet S. Fox. 2013. *Champion de l'organisation*. Éditions Midi trente. : [Champion de l'organisation : trucs et astuces pour mieux t'y retrouver à l'école et à la maison | Archambault](#)
 - S. Moss et L. Schwartz. 2014. *Mais où est donc le plancher? Guide de survie pour les bordéliques*. Parfum d'encre. : [SAMANTHA MOSS - Mais où est le plancher ? : guide de survie pour les bordéliques - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#).
- Cet article propose plusieurs façons d'organiser le temps, l'espace et l'information (organiseurs graphiques) pour la période des devoirs : [Assurer le bon déroulement des travaux scolaires : rester organisé grâce à des organisateurs graphiques - TA@l'école \(taalecole.ca\)](#).
- En plus d'apporter le maximum de prévisibilité possible au quotidien des personnes autistes, il est aussi utile de travailler les imprévus. Lorsqu'un imprévu arrive dans la routine planifiée d'une journée, il est important de montrer visuellement sur la

séquence qu'un imprévu remplace l'activité programmée. La personne autiste doit aussi voir si la suite des choses restera la même ou si le reste de la journée sera différent. Ce lien explique l'utilité de travailler les imprévus et propose une façon de le faire :

[Travailler la flexibilité - Participe Autisme \(participe-autisme.be\)](http://participe-autisme.be).

- Il peut être difficile pour une personne autiste de décoder son environnement physique et d'évoluer dans un nouvel environnement. Cela peut générer de l'anxiété et de l'irritation. Par conséquent, il est important de préparer la personne autiste à son nouvel environnement : lui montrer un plan et des photos, visiter avant, mais aussi la laisser explorer l'ensemble des lieux en arrivant (pas seulement celui où elle sera assise la plupart du temps, par exemple).
- Structure ne veut pas nécessairement dire *autorité*. En effet, la structure ne doit pas servir de contrôle. Elle fournit plutôt des repères rassurants pour la personne autiste. Cette capsule est le témoignage d'un adulte autiste qui démontre la difficulté que peuvent avoir certaines personnes autistes avec l'autorité : [L'autorité en autisme - YouTube](#).

Utiliser la communication visuelle et enseigner son usage

Cette démarche permet une meilleure compréhension de l'environnement, de l'horaire, du contexte et des attentes des autres. Elle permet aussi à l'enfant d'exprimer ses besoins adéquatement et d'éviter les frustrations. Les outils visuels servent à outiller la personne autiste et à lui donner des options adéquates pour répondre à ses besoins.

Selon le niveau de compréhension de la personne autiste, dans bien des cas, communiquer visuellement ne requiert pas de talent artistique. De simples bonhommes allumettes et des dessins approximatifs peuvent rendre le message. Cette façon de faire permet à l'entourage des personnes autistes d'illustrer des situations et des attentes de façon spontanée, en fonction du contexte. Toujours avoir du papier et un crayon à portée de main est très utile. Ce lien vous présente une série d'exemples d'outils faits à la main par des parents afin de communiquer un message à leur enfant autiste : [Exemples d'outils faits à la main.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

- Ce lien explique l'utilité de la communication visuelle et propose des outils : [Sensibilisation aux supports visuels - Aspieconseil](#).
- Cette vidéo et ce lien expliquent des outils de communication visuelle du quotidien :
 - <https://www.autisme-estrie.com/wp-content/uploads/2020/05/Autisme-au-quotidien-Outils.mp4>
 - [Outils-d'intervention.pdf \(autisme-estrie.com\)](#).
- Ce document explique l'utilisation des pictogrammes et des séquences visuelles, et il inclut plusieurs pictogrammes utilisables : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 9-20.

- Ce site explique l'importance de la communication visuelle et propose une démarche pour son utilisation : [L'utilisation des supports visuels chez l'enfant ou l'adulte vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#).
- Cette vidéo explique l'utilisation du langage conceptuel de SACCADE : [Langage conceptuel Saccade - Bing video](#).
- Ce site offre un outil à utiliser pour favoriser l'expression des besoins par l'enfant : [Des conseils pour communiquer les besoins, éviter les crises de colère et apprendre à réguler les comportements. | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce lien présente des façons d'amener l'enfant à exprimer ses besoins : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).
- Cette page de la FQA propose plusieurs liens vers des sites offrant des pictogrammes et des outils : [Outils de communication | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Outils de communication* dans *Boîte à outils*).
- Ces liens présentent plusieurs outils de communication visuelle (schéma de choix, roue, diagramme pour développer un thème, résolution de problème, les ensembles, etc.) :
 - [La p'tite boussole — L'outil visuel "Avant-après" \(laptiteboussole.ca\)](#)
 - [Outils visuels - Autisme Centre-du-Québec \(autisme-cq.com\)](#).
- L'apprentissage de la communication visuelle est particulièrement important pour les personnes autistes non verbales afin qu'elles puissent exprimer leurs besoins et ressentir moins de frustrations.
 - Cet article explique ce qu'est le système de communication par échange d'images (PECS) : [PECS | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Méthodes éducatives*).
 - Ce site présente des outils pour la communication par pictogrammes, particulièrement pour les autistes non verbaux : [AAC Symbols and shared resources - ARASAAC](#).
 - Cette capsule explique le but et le processus de l'apprentissage de la communication visuelle chez l'enfant autiste : [Les vidéos - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).
 - Ce lien explique comment évaluer le niveau de communication à utiliser avec une personne autiste : [Comment réaliser cette évaluation ? - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).
- Cette page offre des liens vers des outils technologiques pouvant servir à la communication : [Tablettes numériques et applications | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Tablettes numériques et applications* dans *Boîte à outils*).

Faire verbaliser la personne autiste

Il est parfois difficile pour la personne autiste de raconter une situation (parce que la perception du temps est affectée et parce qu'elle ne retient pas nécessairement le même type d'information). Il lui est également ardu de savoir et de nommer comment elle se sent ou comment elle s'est sentie par rapport à une situation. De plus, c'est également un défi de bien interpréter les questions de son entourage.

- Les parents peuvent mettre l'horaire de la journée devant les yeux de leur enfant pour l'aider à raconter sa journée. Il est aussi pertinent d'utiliser des images afin de générer des conversations et inciter l'enfant à raconter ses expériences et son ressenti.
- De même, afin de faire verbaliser davantage la personne autiste, il peut être utile de commencer par poser des questions ouvertes plutôt que des questions qui ne se répondent que par oui ou par non, par exemple : « Quels sports avez-vous faits en éducation physique? » plutôt que « As-tu eu de l'éducation physique aujourd'hui? ».
- La précision des questions peut également faire une différence importante dans la capacité de la personne autiste à y répondre. Par exemple, il peut être difficile de répondre à la question « Comment s'est passé ton cours d'éducation physique? », car il y a plusieurs interprétations possibles, alors que « Nomme-moi les activités que vous avez faites en éducation physique. » est plus facile à répondre (avec l'aide du support visuel, c'est encore mieux).
- Il est également pertinent d'aborder la personne autiste à partir de ses centres d'intérêt.
- Le moment que l'on choisit pour faire la discussion est important. Par exemple, à la table n'est peut-être pas nécessairement le meilleur moment si cette période demande beaucoup d'autogestion de la part de la personne autiste (rester assise, être face à face à table, rigidité devant la nourriture, fratrie excitée, odeur, bruits, etc.). De même, à son retour de l'école, la personne autiste n'est peut-être pas disposée à discuter, car elle a peut-être besoin de repos.

Comprendre le langage de la personne autiste

Qu'elle soit verbale ou non, la personne autiste a souvent une façon différente de communiquer ses besoins et sa détresse. Il est donc important pour les personnes de l'entourage d'essayer de comprendre ce que la personne autiste tente d'exprimer par d'autres moyens comme la communication visuelle et l'observation des comportements. Par exemple, un enfant qui repousse le terme du *Time timer* envoie le message qu'il veut continuer l'activité qu'il est en train de faire. Un enfant qui fuit le fait souvent parce que le contexte lui est défavorable.

Les crises (voir document [Les crises et la colère chez la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#)) et certains autres comportements sont des façons de communiquer une détresse ou un besoin. Une crise peut se présenter de diverses façons chez la personne

autiste. En général, elle est le résultat d'une progression émotive, souvent, mais non exclusivement, de colère, qui culmine avec une perte de contrôle de la personne sur ses comportements. Cela peut se transposer par des gestes agressifs, des comportements dangereux pour la personne elle-même ou pour son entourage, des comportements inappropriés (lancer des objets), des cris et parfois même du mutisme et des réactions physiques. De même, l'anxiété chez la personne autiste (voir document [L'anxiété chez la personne autiste-Autisme Montérégie.pdf \(autismemonteregie.org\)](http://autismemonteregie.org)) est un état de peur constant et d'appréhension qui peut être généré par l'anticipation d'agression sensorielle, l'imprévisibilité et les changements, les incertitudes sociales et par les pensées obsessives. Ce que ces comportements ont en commun, c'est qu'ils sont pratiquement toujours un appel à l'aide : la personne essaie de nommer une détresse, mais n'y arrive pas de façon adéquate.

Ainsi, les signes suivants sont des indications qu'un besoin sous-jacent existe. Il est pertinent de s'arrêter pour les interpréter en fonction des traits autistiques et de la personnalité de l'enfant :

- devient agité;
- est irrité;
- pleure;
- est déconcentré dans sa tâche;
- commence à parler plus fort;
- a des mouvements du corps répétitifs et stéréotypés d'apaisement (balancement, flapping, bruits de bouche);
- fait de l'écholalie;
- parle sans cesse du même sujet, de la même préoccupation;
- se replie sur ses centres d'intérêt;
- devient rigide;
- développe des rituels;
- dérange ses frères et sœurs;
- se plaint;
- s'oppose;
- tente d'attirer l'attention et recherche la proximité du parent;
- peut tenter de fuir le contexte;
- peut avoir des comportements inappropriés et un langage inadéquat avec les parents et les frères et sœurs;
- argumente, semble s'opposer;
- est peu ouvert et réceptif à utiliser ses outils et à se faire aider;
- cherche à répondre à son besoin sensoriel de façon inadaptée (se cogner les genoux par terre, ou autre exemple), peut se blesser volontairement;
- commence à parler plus fort;
- n'écoute plus;

- peut crier;
- peut rire hors contexte;
- peut détruire des objets;
- peut frapper ses parents ou ses frères et sœurs;
- peut mordre;
- peut lancer des objets;
- ne parle plus, ne répond plus (mutisme);
- peut se blesser, se frapper volontairement.

Cette capsule et cet article sont les témoignages d'adultes autistes qui décrivent ce qui se passe pour eux lorsqu'ils sont en crise : [L'autisme: Témoignage de Philippe Desmeules - 5 Les crises autistiques Full HD - Bing video](#).

Soutenir la personne autiste dans l'apprentissage des émotions

Cet apprentissage favorise une meilleure régulation des émotions et une meilleure communication de celles-ci.

- Ce document explique l'apprentissage des émotions et la lecture des expressions du visage : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 18.
- Ces liens offrent plusieurs pictogrammes téléchargeables gratuitement pour l'apprentissage des émotions :
 - [J'apprends les émotions - je suis content / je suis triste | Ressources CAA ARASAAC](#)
 - [J'apprends à reconnaître les émotions et les sentiments | Ressources CAA ARASAAC](#)
 - [Identifie l'émotion et sa cause | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ces liens proposent des jeux pour l'apprentissage des émotions :
 - [Les émotions.pdf - Google Disque](#)
 - [Jeu éducatif Mon Émoti'calme - Le jeu conçu pour aider l'enfant à verbaliser ses émotions - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#)
 - [Jeu de société - Jouons avec les émotions - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#)
 - [Le laboratoire des émotions - Jeux de société et stratégie - JEUX, JOUETS - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)
 - [Le jeu des émotions \(mieuxenseigner.ca\)](#).
- [Ce site offre des outils et des activités pour l'apprentissage des émotions : Gestion des émotions - Institut Pacifique](#).
- En complément d'information, cette conférence exhaustive (d'une durée d'environ deux heures) d'Isabelle Hénault, spécialiste en autisme, explique comment se vivent les émotions chez les personnes autistes et apporte des outils pour l'apprentissage de

l'identification des émotions, leur intensité et leur gestion chez les personnes autistes : [Isabelle Hénault. Conférence La gestion des émotions - YouTube](#).

Utiliser des outils visuels pour la gestion des émotions et l'autorégulation des émotions

Les personnes autistes ont plus de difficulté à communiquer lorsqu'elles sont irritées, en colère ou anxieuses. L'utilisation du *thermomètre*, avec des options d'apaisement et de comportements plus adéquats, permet à l'enfant de devenir autonome dans la régulation des émotions et le rend plus disponible à communiquer et à apprendre. Il est aussi possible d'utiliser une autre image qui peut mieux correspondre à l'enfant, comme un volcan, un odomètre de voiture, une échelle graduée, etc. On cherche à lui faire prendre conscience des signes psychologiques et physiques associés à la montée de la colère ou de l'anxiété. Par exemple, quand l'enfant commence à être irrité ou anxieux, son cœur bat plus vite, sa respiration s'accélère et il parle fort.

Il peut être aidant dans l'apprentissage de l'autorégulation que le parent nomme à haute voix (et encore mieux avec un support visuel) ses observations à son enfant autiste sur les signes et les besoins qu'il observe chez lui. Par exemple : « J'ai remarqué que lorsque tu reviens de l'école, tu as besoin de temps seul, et que si je te parle, cela te dérange et tu réagis avec un ton fâché. ». Ensemble, le parent et l'enfant autiste peuvent trouver des stratégies. Cela permet à la personne de mieux se connaître et d'éventuellement trouver des solutions par elle-même.

- Cette page explique la gestion des émotions et propose une version du thermomètre (apprendre à gérer nos émotions et notre disponibilité cognitive) : [Le thermomètre de la disponibilité - Hapax \(centrehapax.com\)](#).
- Ce site explique le concept de surcharge et de disponibilité chez la personne autiste et propose des trucs de régulation de la surcharge : [La surcharge versus la disponibilité chez la personne autiste - Hapax \(centrehapax.com\)](#).
- Ce site offre une version téléchargeable d'un thermomètre : [Thermomètre d'émotions | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce site présente une description des signes d'émotions et peut aider l'enfant à nommer ce qu'il ressent : [Que se passe-t-il en moi : apprendre à identifier les sensations corporelles des émotions \(apprendreaeducer.fr\)](#).
- Les cartes d'options et les scénarios sociaux sont des outils de gestion des émotions intéressants (voir la section suivante portant sur les scénarios sociaux). Voici des exemples de scénarios et de cartes d'options en lien avec l'autorégulation et le retour au calme :
 - [secalmer2.pdf \(weebly.com\)](#)
 - [Scénarios Sociaux : recueil de la région 03-12 \(autisme.gc.ca\)](#), p. 6-11.
- Ces livres s'adressent aux enfants et peuvent servir à faire une démarche d'autorégulation de la colère :

- [Fantastique Moi calme sa colère | Éditions Midi trente](#)
 - [Incroyable Moi maîtrise son anxiété | Éditions Midi trente.](#)
- Ces livres sont disponibles pour emprunt à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).

Encourager l'expression des besoins ou des incompréhensions

- De façon verbale.
- De façon visuelle : avec des pictogrammes (j'ai soif, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai faim, il y a trop de bruit, j'ai mal, j'ai besoin d'une pause), une échelle de la douleur et un dessin du corps humain pour indiquer où l'enfant a mal ou ressent un inconfort (voir les outils mentionnés dans la section *Utiliser la communication visuelle et enseigner son usage*).
- Renforcer les initiatives d'expression adéquate des besoins.
- Aider la personne à prendre conscience de ses besoins et à décoder ses propres signaux en nommant vos observations et en les illustrant sur un dessin de bonhomme. Par exemple : « Quand une situation commence à te déranger, j'ai observé que tu tournes ta couette de cheveux, tu parles plus fort, tu te balances, etc. ».

Apprentissage des habiletés sociales par le scénario social, la pratique de la théorie de l'esprit et les outils visuels

L'utilisation du scénario social permet à la personne autiste de comprendre les situations sociales et de savoir quoi faire dans certaines d'entre elles. Ces apprentissages favorisent une meilleure compréhension de l'autre et des informations implicites. Les scénarios sociaux servent à outiller la personne autiste et à lui donner des options adéquates pour répondre à ses besoins. Ils ne doivent pas être conçus dans un but d'imposer des règles.

- L'utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil est très efficace pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide_Habiletes.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Le livre *Tu es un détective social! L'interaction sociale expliquée aux enfants* par M. Garcia Winner et P. Crooke peut être utilisé pour outiller les jeunes autistes dans l'analyse sociale. Disponible pour emprunt à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre a pour but d'outiller les jeunes sur les relations sociales : *Socialement génial* : [STÉPHANIE DESLAURIERS - Socialement génial : trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres +](#)

- [cadeaux + jeux](#). Disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ces documents expliquent, dans la première partie, la fonction des scénarios sociaux, la façon de les utiliser et de les construire. Dans la deuxième partie, on trouve un recueil de plusieurs scénarios sociaux réutilisables sur divers thèmes :
 - [Scénarios Sociaux : recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](#)
 - [Autisme suisse romande - Habetés sociales](#).
 - Ce lien explique la fonction des scénarios sociaux, la façon de les utiliser et de les construire : [Les scénarios sociaux | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Méthodes éducatives*).
 - Ce lien propose plusieurs scénarios sociaux visuels qui conviennent mieux aux autistes non verbaux et aux enfants n'ayant pas acquis la lecture : [scénarios à imprimer - MON SCÉNARIO SOCIAL \(weebly.com\)](#).
 - Ce site offre plusieurs pictogrammes téléchargeables gratuitement pour l'apprentissage de la théorie de l'esprit : [Théorie de l'esprit - Que vont-ils penser ? | Ressources CAA ARASAAC](#).
 - Ces guides expliquent les causes du déficit en habiletés sociales, énumèrent ce que sont les habiletés sociales et nomment des stratégies pour l'enseignement de celles-ci :
 - [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 22-36
 - [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
 - *A pour Autre* est un outil interactif pour l'apprentissage des habiletés sociales : [A pour autre](#).
 - Puisque l'intimidation peut également être due à une difficulté de communication, voici un guide qui traite de la question et qui vise à développer les habiletés sociales en contexte d'intimidation : [LE GUIDE - AUSTISM \(autisme.qc.ca\)](#).
 - Les codes sociaux relatifs aux positions sociales doivent être impérativement enseignés. Pour la personne autiste, les considérations de hiérarchie et de statut social sont non seulement pas comprises instinctivement, mais ont aussi peu de valeur. C'est une question de point de vue, mais le fait est que la personne autiste peut communiquer d'une façon qui peut être considérée comme inadéquate. Par exemple, on ne peut parler de la même façon à son enseignant qu'à sa sœur ou à un employeur qu'à un oncle (mais encore ici, des nuances complexes s'imposent et doivent être expliquées).
 - Ces sites offrent des stratégies pour pratiquer les inférences en lien avec le déficit de la théorie de l'esprit (voir plus haut) :
 - [CRANPDC FICHE-PRACTIQUE SOUTIEN-COMPREHENSION-LECTURE-4 INFERENCEES 2020.pdf \(cra-npdc.fr\)](#)
 - [Inférence : 4 supports pédagogiques à télécharger gratuitement \(bloghoptoys.fr\)](#).

Fournir des outils de résolution de problèmes et de conflits

Fournir des outils prévient les situations qui génèrent de la colère et de l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent en leur donnant des options.

- Ce site offre une roue de résolution de conflits téléchargeable qui peut être adaptée en collaboration avec l'enfant : [La roue des choix \(grainesdelivres.fr\)](http://grainesdelivres.fr).
- L'utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil est très efficace pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](http://autisme.qc.ca), p. 22-42.
- Ce lien propose une fiche de résolution de problèmes à utiliser avec la personne autiste : [Outil de résolution de problème.pdf \(autismemonteregion.org\)](http://autismemonteregion.org).
- Ce recueil contient des scénarios sociaux qui peuvent être utilisés ou adaptés pour la résolution de conflits : [Scénarios Sociaux: recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](http://autisme.qc.ca) (exemple : p. 7).
- Faire des choix peut être anxiogène pour une personne autiste. Ce lien explique comment accompagner une personne autiste à faire des choix : [Apprendre à choisir - Participate Autisme \(participe-autisme.be\)](http://participe-autisme.be).

Faire du renforcement et favoriser le développement du sentiment de compétence et d'estime de soi

Renforcer les comportements adéquats, l'utilisation des bonnes stratégies, les demandes d'aide, les efforts à utiliser les stratégies et outils (avec ou sans succès), les tentatives de négociation et de résolution de conflits.

Aider l'enfant autiste à apprendre à se connaître à travers ses besoins, ses forces, ses qualités et ses défis. Lui faire vivre des succès, lui faire faire des gains d'autonomie et le mettre dans des situations où il pourra être lui-même (à travers les centres d'intérêt, par exemple).

- Ces liens expliquent les composantes de l'estime de soi et proposent des stratégies pour la développer :
 - [Le développement de l'estime de soi - Psychologue.net](http://psychologue.net)
 - [LE GUIDE - AUSTISM \(autisme.qc.ca\)](http://autisme.qc.ca), p. 41-43.
- Ce livre s'adresse aux enfants de 8 ans et plus et vise à les outiller dans l'amélioration de leur estime de soi (stratégies, questionnaires d'auto-observation, conseils et réflexions) : [Attention : Estime de soi en construction | Éditions Midi trente](http://editions-midi-trente.com).

Gérer l'anxiété pour que la personne soit disponible à la communication

Voir le document [L'anxiété chez la personne autiste-Autisme Montérégie.pdf](#)

S'assurer que la personne autiste ait suffisamment d'heures de repos et de sommeil

Le manque de sommeil accentue les difficultés de communication.

Même si l'on sait que la qualité du sommeil fait partie des défis de la personne autiste, on peut utiliser des moyens pour améliorer la situation.

- Ce guide d'aménagement du CRISPESH aborde de façon exhaustive les stratégies pour favoriser le sommeil chez la personne autiste : [Guide d'aménagement 2019.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- Ce document contient certaines stratégies pour le sommeil des personnes autistes : [strategies-pour-le-sommeil.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- Voici le lien vers la clinique du sommeil spécialisée Rivière-des-Prairies : [CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal | Troubles du sommeil - enfants et adolescents \(ciusssnordmtl.ca\)](#).
- Ce numéro spécial de la revue l'Express contient un dossier sur la façon d'aménager et de favoriser le sommeil : [LEXPRESS 11 SommaireCliquable.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).

Stratégies pour adapter l'environnement et sensibiliser l'entourage

Lorsqu'il est question d'inclusion, il ne s'agit pas uniquement d'outiller la personne autiste à s'adapter à son environnement en minimisant les différences, mais surtout de rendre l'environnement compréhensif et accueillant des différences et des besoins. Ce qui suit présente des stratégies pour sensibiliser et créer un environnement accueillant ainsi que des stratégies pour aider la personne autiste à s'adapter.

Adapter le milieu pour les besoins sensoriels

Diminuer les agresseurs sensoriels et répondre aux besoins sensoriels rend la personne plus disponible à la communication.

- Ce document illustre, par thème, plusieurs situations où les besoins sensoriels peuvent affecter la personne autiste et donne des pistes de solutions : [Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant autiste par Angie Voss \(autisme-inclusion.fr\)](#).
- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent ce que sont les troubles sensoriels et ce que l'on peut faire pour y remédier : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).

Planifier des pauses d'activités et de socialisation ainsi que des pauses sensorielles préventives

Faire des pauses régulièrement permet d'apaiser au fur et à mesure la surstimulation et de recharger les piles d'énergie de l'enfant. En prévention, cela peut jouer un grand rôle dans la diminution de la fréquence des crises de colère. Mettre des pauses à l'horaire de la journée de l'enfant et lui permettre d'en demander quand le besoin se fait ressentir.

Une pause peut avoir lieu dans un endroit préférablement aménagé avec des objets apaisants ou reliés aux centres d'intérêt et un environnement calme. Le temps de pause doit aussi être balisé. On peut valider après le laps de temps accordé si la personne autiste est en mesure de retourner aux activités en cours. Les tentes, cabanes, et endroits aménagés dans une penderie sont souvent très appréciés.

Lui enseigner comment demander les pauses. Cela peut être à l'aide d'un pictogramme ou verbalement. Il est important que cette pause ne soit pas interprétée comme une punition par la personne autiste et son parent.

- Voici des exemples de coins calmes à créer pour se retirer à la maison :
 - [Temps calme : la cabane sensorielle - HOPTOYS](#)
 - [29a1e2942f9a206ebe680558b775e9e0.jpg \(735x490\) \(pinimg.com\)](#)
 - [HEMMAHOS Tente de jeu, caravane. Trouvez-le ici - IKEA.](#)
- Cette vidéo présente le témoignage d'une adulte autiste qui explique la théorie des cuillères, cette façon imagée d'exprimer la fatigabilité chez les personnes autistes : [Syndrome d'Asperger & fatigabilité : théorie des cuillères - Chemin de Vie.](#)
- Voici un outil intéressant qui peut servir tant aux enfants autistes qu'à leurs parents afin de gérer les pertes d'énergie : [Les pertes d'énergies \(autismemonteregie.org\)](#)

Prévoir des moments encadrés, satisfaisants et adéquats pour les intérêts spécifiques de la personne autiste

Les centres d'intérêt sont généralement très apaisants pour une personne autiste. Ils peuvent aussi favoriser la prise de contact avec la personne autiste et l'inciter à communiquer davantage. Ils peuvent servir de motivation pour effectuer des tâches et participer à des activités sociales.

De préférence, mettre les centres d'intérêt à l'horaire de la journée et les circonscrire dans le temps de façon prévisible. Utiliser une minuterie au besoin. En effet, ils peuvent aussi générer de la colère et de l'anxiété si la personne n'arrive pas à s'en décentrer ou si elle n'a pas assez de temps prévu pour s'y concentrer. Les centres d'intérêt peuvent faire obstacle à la communication si la personne autiste n'arrive pas à moduler son temps. Il s'agit de trouver un équilibre dans la façon de donner du temps pour les centres d'intérêt.

- Ce texte est le témoignage d'une adulte autiste qui explique le rôle à accorder aux centres d'intérêt pour l'apaisement de la personne autiste et l'importance de les encadrer : [52 semaines avec une autiste Asperger : Semaines réintégrées - Semaine 14 — Les intérêts spécifiques ou Quand une ou plusieurs passions tournent à l'obsession \(52semaspie.blogspot.com\).](#)
- Cet article explique le besoin de routine chez la personne autiste et comment en évaluer les impacts sur le quotidien : [Les routines et les rituels chez la personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com.](#)
- Cet article explique les avantages des intérêts particuliers chez les personnes autistes : [Les avantages des intérêts particuliers dans l'autisme — Le Club \(mediapart.fr\).](#)
- Intégré à l'horaire visuel, le concept de tarte de temps peut aider à illustrer la part de temps accordée à l'enfant pour ses centres d'intérêt. En représentant la part de temps de chacune des catégories d'occupation dans la journée (repas, tâches, école, devoirs, etc., et centres d'intérêt), la personne autiste peut être rassurée.

- Ce lien vous présente un exemple de tarte de temps :
[Exemples d'outils faits à la main.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

Sensibiliser l'entourage

Afin de faciliter la gestion des crises et de l'anxiété, d'avoir la collaboration de l'entourage dans la prévention de celles-ci et aussi de diminuer le stress d'être jugé vécu par la personne autiste et ses parents, il est utile de prendre soin de bien informer l'entourage immédiat et les intervenants (dentistes, coiffeurs et autres) des traits, des inconforts ou des besoins de la personne autiste.

- Il existe quelques outils afin d'aider l'entourage à mieux comprendre les traits et les besoins de l'enfant autiste. En voici quelques exemples :
 - [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)
 - [BD SESSAD 2008 def \(autisme.qc.ca\)](#)
 - [Dix choses que les enfants atteints d'autisme aimeraient que vous sachiez | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Sensibilisation* dans *Boîte à outils*).
 - Laisse-moi t'expliquer les troubles du spectre de l'autisme, Stéphanie Deslauriers : [Laisse-moi t'expliquer... L'autisme | Éditions Midi trente](#) (aussi disponible au centre de documentation de la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
 - *Mon petit frère SUPERHÉROS Ton album de partage sur l'autisme*
Par : Dorothée Roy et Oussama Mezher : disponible au centre de documentation de la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce site propose des façons d'expliquer le diagnostic de l'enfant et tient compte des réactions possibles de l'entourage : [Annoncer un diagnostic d'autisme à sa famille et à ses amis — Upbility FR](#).
- Cette lettre est un exemple de comment présenter les besoins et traits de l'enfant autiste à la famille élargie : [autisme suisse romande - Lettre Chers parents et ami-es](#).
- *Une personne autiste dans ma famille* : Autisme Montérégie offre un atelier de sensibilisation destiné à l'entourage de la personne autiste (particulièrement les grands-parents et la famille éloignée) qui permet de réfléchir sur le rôle que l'entourage peut jouer afin d'être aidant pour les parents et l'enfant autiste.

Sensibiliser et soutenir la fratrie

- Cette vidéo explique le vécu et les besoins des frères et sœurs d'enfants autistes et offre quelques stratégies et références : [Autisme Montérégie était en direct. - Autisme Montérégie | Facebook](#).
- Ce guide comporte des observations et des réflexions pour soutenir la fratrie des personnes TSA : [Microsoft Word - Fratrie_guide aux parents_a.docx \(autismemonteregie.org\)](#).
- Ce site offre différents témoignages de frères et sœurs en situation de handicap : [Frère ou Soeur - PAH \(plateformeannoncehandicap.be\)](#).
- Cette brochure s'adresse à la fratrie et offre des explications et des stratégies : [Des mots pour comprendre.pdf \(plateformeannoncehandicap.be\)](#).
- [Le documentaire Grandir avec toi offre le témoignage des frères et sœurs d'enfants autistes et propose des stratégies pour une meilleure harmonie familiale : Grandir avec toi on Vimeo](#).
- Cet article explique comment gérer les conflits et les demandes d'attention de la fratrie : [Comment gérer les demandes d'attention de la fratrie et les conflits? - Stéphanie Deslauriers \(stephaniedeslauriers.com\)](#).
- Voici une fiche pratique destinée aux parents d'enfants en situation de handicap: [fiche pour les parents - FratriHa - Plateforme pour les fratries](#).
- Les activités permettant à la fratrie de partager leur vécu et d'apprendre des stratégies pour mieux vivre avec un frère ou une sœur autiste peuvent être aidante. Voir les activités pour la fratrie sur le site d'Autisme Montérégie : [Accueil \(autismemonteregie.org\)](#).

Sensibiliser les milieux de vie

Préparer un document qui explique les particularités, les besoins et les stratégies d'accompagnement qui fonctionnent afin de le remettre aux services de garde, équipes scolaires, camps de jour, etc. Ce document peut inclure un lexique de leur enfant (par exemple, lorsqu'il dit..., cela veut dire..., quand il commence à sautiller, c'est qu'il a envie de faire pipi). Voici un lien offrant une façon de bâtir ce document : [Contenu du carnet de route - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).

- Ce guide est particulièrement utile à remettre aux responsables des différents milieux de vie de la personne autiste : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#).
- Autisme Montérégie offre des sensibilisations au TSA en CPE, en milieu scolaire, en camps de jour et en milieux de travail.
- Ce document est une source intéressante et concise d'information sur les besoins des élèves autistes que le parent peut remettre au personnel scolaire : [Mobile \(autismemonteregie.org\)](#).

- Stratégies en camp de jour : [guide-utilisation-trousses-intervention-AQLPH-Web.pdf](#)
- Stratégies en milieu scolaire :
 - [Stratégies éducatives pour favoriser l'inclusion des enfants autistes \(comprendrelautisme.com\)](#)
 - [15 petites choses à savoir pour bien accueillir un enfant autiste en classe - Maitresseuh.](#)
 - Voici une trousse de sensibilisation pour les enseignants : [Trousse de sensibilisation.pdf \(autisme.qc.ca\)](#)
- Prévenir l'intimidation : voici un guide qui traite de la question et qui vise à développer les habiletés sociales en contexte d'intimidation : [LE GUIDE - AUSTISM \(autisme.qc.ca\)](#).

Favoriser les activités où l'environnement et le contexte sont d'emblée plus adéquats à la personne autiste

En plus des activités qui sont officiellement adaptées (natation, musique, danse), il peut être intéressant d'explorer les autres activités en fonction de leur déroulement, même si elles ne sont pas délibérément adaptées aux personnes handicapées ou autistes. Par exemple, les camps de jour spécialisés selon leurs centres d'intérêt (Minecraft), les camps de jour ou les activités où le thème est calme (art) et les petits groupes peu bruyants pourraient bien répondre aux besoins de la personne autiste.

Aussi, les activités moins basées sur les compétences sociales et axées sur les centres d'intérêt de la personne autiste peuvent l'aider à se sentir compétente et à se mobiliser dans l'activité de groupe.

De plus, les enfants autistes présentent souvent un retard de maturité émotionnelle, affective et en lien avec l'autonomie par rapport à leurs pairs. Il faut donc en tenir compte lors du choix d'activités.

Faciliter les sorties en famille

En plus de sensibiliser l'entourage lors de sorties, voici plusieurs autres démarches que le parent peut faire afin de faciliter les sorties de son enfant autiste :

- Faire un scénario social à propos de la sortie qui s'en vient décrivant ce qui se passera, l'horaire, qui sera là, les activités, comment s'occuper, quels sont les moyens pour l'aider (coquille, repos, objet rassurant), les attentes, l'environnement physique, etc. Présenter l'information de façon visuelle avec des images et des photos des lieux, des personnes, des objets. Voir la section plus haut *Apprentissage des habiletés sociales par le scénario social, la pratique de la théorie de l'esprit et les outils visuels* pour plus d'explications sur les scénarios sociaux.

Voici plusieurs exemples de scénarios sociaux selon les situations :

- Sortie au cinéma : [autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Final - Scénario-2-Cinéma .pdf](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Final_-_Scénario-2-Cinéma_.pdf)
- Épicerie : autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Épicerie-scénario-social.pdf
- Visite chez le coiffeur : [Une-visite-chez-la-coiffeuse.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Une-visite-chez-la-coiffeuse.pdf)
- Visite chez le médecin : [livret médecin final - 15 avril 2013.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/livret_médecin_final_-_15_avril_2013.pdf)
- Visite chez l'optométriste : [Une-visite-chez-loptométriste.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Une-visite-chez-loptométriste.pdf)
- Visite chez le dentiste : [Dentiste-2011.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Dentiste-2011.pdf)

- Journée au camp de jour : [Une-journée-au-camp-de-jour.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](#)
- Journée à l'école : [livret Autisme-école2015.indd \(autisme-lanaudiere.org\)](#)
- S'assurer d'avoir une boîte d'objets et de jeux pour s'occuper ainsi que des objets sensoriels (au restaurant, en visite chez la famille et lorsqu'il y a de l'attente dans les lieux publics).
- S'assurer qu'il y ait un lieu de repos en planifiant avec la personne qui nous reçoit. Aussi, certains lieux, comme les centres d'achat, ont des endroits plus calmes. Aller dans la voiture quelques instants peut aussi être une option.
- Fréquenter les lieux publics lorsqu'ils sont moins bondés. Par exemple, au Zoo de Granby, faire l'inverse de ce que la plupart des familles font : aller aux jeux d'eau en matinée et voir les animaux en après-midi, arriver au restaurant plus tôt, aller au centre d'achat à l'ouverture, etc.
- Faire des choix de défis à travailler et diminuer les attentes lorsque la situation est déjà exigeante pour la personne autiste. Par exemple, le restaurant est un endroit qui peut être agressant et exiger beaucoup de la personne autiste en raison du bruit, de l'agitation, des conventions sociales à respecter, du temps d'attente, du fait de rester assis longtemps, de la socialisation, etc. Il serait judicieux de limiter ce que l'on demande à la personne autiste dans ce contexte. Choisir ce qu'elle va manger est un enjeu supplémentaire qui, ajouté au contexte, peut générer de la détresse et une désorganisation. Il est possible de faire ce choix pour elle. Devoir commander soi-même, pour s'exercer, même si cela paraît pertinent, peut également être de trop. La personne autiste peut perdre sa capacité à relever ses défis quand elle est soumise à trop de sources d'anxiété à la fois. Les parents peuvent donc évaluer les enjeux et prioriser leurs demandes selon le contexte.
- Discuter avec les amis et les membres de la famille élargie des inconforts reliés aux accolades non désirées et trouver une option satisfaisante pour chacun.
- Faire un partage prévu des responsabilités entre parents (et autres personnes aidantes) : Qui s'occupe de qui? Quand? Cela permet à chacun des parents d'avoir une pause d'hypervigilance pendant l'activité et de ne rien échapper.
- Informer les amis et les membres de la famille élargie des rigidités alimentaires et s'assurer d'apporter des aliments qui seront acceptés par la personne autiste. En visite ou en activité, elle a déjà beaucoup d'autres éléments à gérer, et le parent aussi.
- Éviter de réprimander l'enfant devant les autres lors d'impers sociaux. Au lieu de dire « Ça ne se dit pas » ou « Ce n'est pas gentil », récupérer la situation en disant à l'autre « Ce qu'il veut dire, c'est que... » ou souligner avec humour « sa franchise rafraîchissante » et y revenir plus tard avec la personne autiste.
- Avoir sur soi du papier et un crayon pour dessiner ou expliquer les situations qui pourraient se produire (le temps d'attente, un imprévu, etc.).

- Proposer à la personne autiste de suivre le trajet sur un plan pour l'aider à se repérer et pour capter son attention et ainsi faire diversion des éléments qui pourraient la déranger.

Comprendre les tics, l'écholalie et les mouvements stéréotypés

- Les tics, les mouvements stéréotypés et l'écholalie font partie des mécanismes d'adaptation de la personne autiste. Malheureusement, ils attirent parfois l'attention d'un entourage non sensibilisé, et les parents peuvent craindre que leur enfant soit jugé.
- Ces comportements sont souvent une façon de communiquer de l'anxiété et un dérangement. Ainsi, toutes les suggestions en lien avec la structure et la prévisibilité, l'environnement sensoriel et la réponse aux besoins de la personne autiste permettent d'éviter la fréquence et l'intensité du recours aux tics, à l'écholalie et aux mouvements stéréotypés dans les situations sociales.
- Lorsque ces comportements prennent de l'ampleur, c'est souvent signe qu'il se passe quelque chose pour la personne autiste. Il devient alors important de se mettre en mode observation pour comprendre ce qui se passe.
- Si la personne autiste utilise ces moyens pour s'apaiser, il est recommandé de la laisser continuer, car elle en a besoin. Certains autres moyens plus conventionnels pourraient être mis à sa disposition si ceux-ci répondent à son besoin. On peut aussi isoler la personne dans un coin discret si nécessaire.
- Rappelons ici l'importance de sensibiliser l'entourage et d'inclure les personnes autistes dans des milieux ouverts à la différence, adaptés ou adéquats à leurs besoins.
- Ce lien explique l'écholalie et suggère des stratégies : [4 manières d'aider les enfants autistes atteints d'écholalie \(wikipédia.org\)](#).
- Parfois, certains des comportements autistiques peuvent amener des défis pour la gestion d'un groupe. Il est alors possible de les encadrer ou de les rediriger sans pour autant les arrêter. Par exemple, si la personne fait des bruits de bouche très bruyants, on peut la diriger dans un endroit où le bruit ne dérangera pas l'ensemble du groupe ou lui trouver un comportement qui pourra répondre à son besoin et être moins dérangeant, comme mâcher de la gomme.

L'inclusion et l'intégration : à quel prix?

L'inclusion doit toujours être envisagée en fonction du bénéfice que cela apporte à la personne autiste. En effet, bien que celle-ci puisse sembler être intégrée à un groupe lors d'activités, cela se fait souvent à un fort prix pour elle. Les efforts constants de tolérance de son environnement et ses efforts sociaux et de camouflage de sa condition sont épuisants. D'ailleurs, les parents peuvent constater que leur enfant autiste est souvent fragile aux crises au retour de l'école, du camp de jour ou du service de garde, ou d'une activité telle qu'une visite à la famille ou à la ronde. Il est simplement épuisé.

Aussi, moins le contexte est ouvert et adéquat pour la personne autiste, plus elle doit camoufler sa condition, et plus elle est exposée à vivre des échecs sociaux.

Finalement, on peut évaluer la possibilité d'une inclusion progressive lors d'une nouvelle activité, car les premières fois demandent beaucoup d'adaptation à la personne autiste, et c'est épuisant. Au début, on peut simplement proposer à la personne autiste d'être près du groupe pour observer sans nécessairement participer. Cela lui permet de comprendre comment va se dérouler l'activité et de commencer à se faire des repères.

Les personnes autistes ont beaucoup de défis à reconnaître les situations où elles ont besoin d'aide et à se trouver de l'aide. Il faut éviter de banaliser l'anxiété que vit la personne autiste devant les nouvelles expériences sociales. Au lieu de simplement dire que ça bien se passer, l'idéal est de nommer que l'on va aider la personne à se préparer et lui donner le plus de renseignements possibles afin que cela se passe bien.

Considérations supplémentaires pour les adolescents

De façon générale, tous les adolescents vivent leurs émotions plus intensément et leur humeur varie beaucoup. Ces liens offrent des explications sur ce qui se passe au niveau émotif à l'adolescence pour la plupart des jeunes :

- [Mieux comprendre les adolescents pour les accompagner avec bienveillance \(apprendre-reviser-memoriser.fr\)](http://apprendre-reviser-memoriser.fr)
- [Le cerveau des ados - Fondation Jeunes en tête \(fondationjeunesentete.org\).](http://fondationjeunesentete.org)

Malgré leur évolution parfois spectaculaire, les jeunes autistes ont encore beaucoup de défis qui les attendent devant l'adolescence et tout ce qu'elle implique : le besoin de s'affirmer auprès de ses amis et de sa famille, le besoin de s'identifier à ses pairs, l'émergence de la sexualité, etc.

Les apprentissages et les stratégies sont généralement les mêmes que pour les plus jeunes, mais les outils et la façon de les présenter doivent être adaptés.

La gestion des émotions

L'adolescence est un moment lors duquel les personnes autistes peuvent ressentir une frustration et de l'anxiété sous-jacente à la prise de conscience de leur différence et aux deuils qu'ils vivent (pertes d'amitiés, non concordance de leurs intérêts spécifiques avec ceux des autres jeunes de leur âge, difficultés sociales, niveau d'autonomie inférieur aux autres). Aussi, les attentes sociales deviennent plus élevées, les relations sociales sont moins encadrées et leurs difficultés sont plus apparentes. Les jeunes autistes sont, par conséquent, souvent à deux ou dans le jaune de leur thermomètre de l'anxiété et de la colère.

De plus, on constate souvent que les enfants autistes ont un certain retard de maturité affective par rapport à leurs pairs. Les parents ont avantage à avoir des attentes réalistes et à les ajuster en fonction de l'âge affectif de leur jeune plutôt que de l'âge chronologique. Ce retard sera rattrapé éventuellement.

Les adolescents ont besoin d'apprendre à reconnaître leurs émotions, à les gérer et à les communiquer adéquatement. L'autonomie de cette prise en charge est encore plus importante pour les adolescents, c'est pourquoi l'utilisation d'un outil visuel est utile. Cependant, au lieu d'utiliser le thermomètre (voir plus haut), il est possible d'utiliser une échelle graduée avec des signes d'anxiété et des moyens de l'apaiser.

- Cette vidéo s’adresse aux personnes autistes adolescentes et adultes et explique ce qu’est l’anxiété : [Télépratique \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Mieux comprendre - Bing video](#).
- Cette vidéo s’adresse aux personnes autistes adolescentes et adultes. Elle explique l’échelle graduée (thermomètre) de l’anxiété et apporte des stratégies et moyens afin de diminuer l’anxiété. Il y est aussi expliqué comment bien respirer, et il y a un accompagnement pour le faire : [Télépratique \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Découvrir des nouveaux moyens - Bing video](#).

Un adolescent autiste qui a dû gérer des relations sociales et des agressions sensorielles toute la journée à l’école peut arriver à la maison déjà en surcharge de fatigue et d’émotions. Il se peut qu’il soit plus irritable, qu’il n’ait pas envie de communiquer, et que la crise de colère arrive rapidement. À ce moment, les pauses d’activités, de relations sociales et de sensoriels sont importantes afin de diminuer l’anxiété et d’éviter les crises de colère et les conflits avec la famille. Si l’anxiété de la personne autiste se transforme régulièrement en colère, il est important de donner des options de sorties aux adolescents lorsqu’ils sentent que la colère monte.

Les moyens de retour au calme

Les moyens à utiliser pour le retour au calme sont adaptés en fonction de l’âge et des centres d’intérêt de l’adolescent (musique, dessin, respiration, écriture, activité physique). La pratique d’une activité physique joue un grand rôle dans la gestion de l’anxiété des adolescents.

Voici deux livres sur la gestion de l’anxiété (compréhension et stratégies d’adaptation) s’adressant aux adolescents :

- [Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence | Éditions Midi trente](#)
- [Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes \(miditrente.ca\)](#).

Les habiletés sociales

L’anxiété et les frustrations sociales sont fréquentes chez les adolescents autistes puisque leur désir de socialiser est contrecarré par leur déficit d’habiletés sociales, et ils en sont conscients. Il leur est difficile de comprendre les non-dits et les enjeux relationnels, et ils ont de la difficulté à initier les relations et les conversations. En effet, à cet âge encore, les apprentissages sont essentiels, particulièrement pour ce qui est de la sexualité et des relations amicales.

Dans l’apprentissage des habiletés sociales, les adolescents répondent particulièrement bien aux outils tels que la *conversation en bande dessinée*, la *grille d’autopsie sociale* et la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, surtout lorsqu’ils sont créés en collaboration avec eux. Ces outils sont très efficaces pour aider la personne autiste à comprendre la situation,

faire une introspection et connaître ses options. Cela peut servir à clarifier une situation sociale qu'ils ont vécue avec des amis ou la famille et à résoudre des conflits. Les parents ne devraient jamais hésiter à donner beaucoup d'informations, même quand cela paraît évident, comme discuter de la différence entre une amitié et une relation amoureuse.

- Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Participer à une activité avec d'autres adolescents autistes peut aussi être une bonne option afin que la personne autiste se sente plus adéquate socialement, qu'elle ait moins de pression et qu'elle développe un sentiment d'appartenance. Par exemple, Autisme Montérégie offre l'activité Entrados : [Entrados \(autismemonteregie.org\)](#).
- Ce livre s'adressant aux adolescents autistes donne beaucoup d'explications, de trucs et de stratégies sur la communication, la gestion des émotions et l'autonomie. Il présente beaucoup d'informations visuelles. Il peut aussi servir pour développer des stratégies en collaboration avec la personne autiste : *Être autiste et ado* [Être autiste et ado | Éditions Midi trente](#), disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre a pour but d'outiller les jeunes sur les relations sociales : *Socialement génial* : [STÉPHANIE DESLAURIERS - Socialement génial : trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#), disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre s'adresse aux adolescents et couvre plusieurs sujets reliés à l'adolescence, dont la sexualité : [Buropro | Ça roule! : guide pratique pour que tout se déroule plus facilement à l'adolescence \(buroprocitation.ca\)](#).
- Ces livres sur la sexualité s'adressent aux adolescents :
 - *Full sexuel* [JOCELYNE ROBERT - Full sexuel - Sexologie - Corps humain - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)
 - *La Masturbation ne rend pas sourd ! : un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les gars* : [Masturbation ne rend pas sourd ! : un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les gars\(La\) | Archambault](#).
- Disponible sur la plate-forme Netflix, cette série humoristique appréciée des adolescents met en vedette un adolescent autiste à la recherche d'une relation amoureuse : *Atypical* [Atypical — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#).
- Cette vidéo explique l'importance de la connaissance de soi chez les adolescents dans le développement des relations : [La connaissance de soi dans le cadre des relations affectives, amoureuses et sexuelles | Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme \(RNESJA\)](#).

- Cette vidéo explique le développement psychosexuel chez les adolescents autistes et aborde le concept de consentement : [Isabelle Hénault, psychologue et sexologue - YouTube](#).
- Cette vidéo explique l'importance de bien informer les adolescents autistes sur les comportements appropriés : [TSA, sexualité et loi | Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme \(RNETSA\)](#).
- Voici plusieurs suggestions de jeux pour apprendre à socialiser : [Jeux pour apprendre à socialiser.pdf \(autismemonteregion.org\)](#).
- Voici une série de capsules s'adressant aux adolescents et expliquant plusieurs thèmes sur le vécu émotif de ceux-ci :
 - [Atelier 1 - Quand le stress me joue des tours... - YouTube](#)
 - [Atelier 2 - Quand l'anxiété prend le dessus! - YouTube](#)
 - [Atelier 3 - Les émotions... c'est juste humain - YouTube](#)
 - [Atelier 4 - Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres! - YouTube](#)
 - [Atelier 5 - Ne me presse pas! Je ne suis pas un citron... - YouTube](#)
 - [Atelier 6 - Être imparfait\(e\)... c'est parfait! - YouTube](#)
 - [Atelier 7 - L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne! - YouTube](#)
 - [Atelier 8 - Ni tort ni raison: c'est une question de perception! - YouTube](#)
 - [Atelier 9 - Prendre sa place! - YouTube](#)
 - [Atelier 10 - Se connecter à son esprit critique! - YouTube](#)

La communication

Les adolescents autistes ont encore besoin que nous communiquions visuellement pour leur expliquer certaines situations (cartes conceptuelles, diagrammes). Ce lien présente les bénéfices de les utiliser et offre des exemples : [Mind Mapping: s'il vous plait, dessine moi l'autisme... - Aspieconseil](#).

Les courriels, textos et autres moyens de conversation électroniques sont souvent moins émotifs et posent moins de difficulté que les échanges verbaux et permettent de discuter de façon plus calme. Ils forcent le parent et l'adolescent à être concis et réfléchis dans leurs interventions, ce qui prévient des tensions et conflits. De plus, même si les personnes autistes ont parfois un vocabulaire très élaboré, la communication verbale continue à l'adolescence à être plus difficile que la communication visuelle ou l'écrit dans bien des cas. Les parents ont tendance à parler plus que la capacité de leur adolescent à entendre. Le jeune ne comprend plus, et cela peut être un déclencheur d'anxiété et de colère.

Comme pour les plus jeunes, lorsque l'adolescent autiste est très anxieux ou en colère, il faut rester loin, adopter un ton calme ou éviter de parler. Ce n'est pas le temps d'argumenter. L'impulsivité présente chez l'adolescent ainsi que son manque de filtres peuvent amener des répliques blessantes et frustrantes de sa part. Il vaut mieux toujours laisser l'adolescent se

retirer dans un coin calme le temps que l'émotion se dissipe. Le retour et la réflexion peuvent se faire lorsque le calme est revenu.

Il peut être pertinent de s'intéresser aux centres d'intérêt des adolescents afin d'établir la communication. Par exemple, à travers leurs jeux vidéo, ils vivent plusieurs défis et ils ont souvent une vie sociale surprenante.

Les fonctions exécutives

L'adolescent a besoin de développer son autonomie. Cependant, cet élan, en plus d'être ralenti par un retard de maturité, peut l'être aussi par un déficit au niveau des fonctions exécutives. Cette situation peut non seulement être frustrante et anxiogène pour lui, mais peut aussi générer des conflits familiaux puisqu'il n'arrive pas à faire les tâches quotidiennes.

- Ce document apporte des pistes de solutions pour pallier le déficit des fonctions exécutives : [Stratégies pour soutenir les fonctions exécutives.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)
- Plusieurs stratégies d'organisations sont offertes dans ces pages : [Stratégies d'organisation pour les adolescents.pdf \(autismemonteregie.org\)](#).
- Voir aussi la section *Structurer l'espace, le temps et les tâches*.

Encore une fois, il est important que le parent ajuste ses attentes en matière d'autonomie en fonction d'où est rendu le jeune autiste et non seulement en fonction de l'âge chronologique.

À partir de l'adolescence, puisque c'est le moment où les jeunes sont portés à tester les limites et à mettre en doute le jugement des parents, il devient essentiel de faire collaborer la personne autiste à l'élaboration des stratégies et des outils qui lui sont proposés. Il faut la convaincre du bénéfice que lui apporte l'utilisation des outils.

Finalement, étant donné que leur rôle évolue et qu'il est différent des parents d'enfants neurotypiques, les parents d'adolescents autistes ne devraient jamais hésiter à aller chercher du soutien et des stratégies auprès d'intervenants et d'autres parents dans des groupes de soutien.

Conclusion

Ce document s'adressant aux parents d'enfants autistes offre un survol des caractéristiques pouvant faire obstacle à la communication et aux relations sociales. Le but est de mieux comprendre son enfant et de mieux communiquer avec lui, ainsi que de l'outiller à communiquer plus efficacement ses besoins et à entrer en relation.

Peu importe leur niveau de communication, les personnes autistes doivent faire beaucoup d'efforts d'adaptation afin de communiquer avec leur entourage, et elles peuvent en être épuisées. En plus de bien les outiller en lien avec les habiletés sociales et de mieux les comprendre, il est important qu'elles puissent évoluer et s'épanouir dans des environnements plus inclusifs leur permettant d'être elles-mêmes, avec moins de filtres sociaux.

Les parents d'enfants autistes jouent un rôle et ont des défis différents des parents d'enfants neurotypiques. Ils sont en constant apprentissage et en perpétuelle adaptation. S'assurer d'avoir un répit *avant* d'être épuisés fait partie des priorités afin d'être plus disponibles à ces apprentissages et être plus calmes pour mieux intervenir. De même, les parents ne devraient jamais hésiter à demander de l'aide auprès d'intervenants ou de groupes de soutien.

Bibliographie : à venir

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA) possède un centre de documentation garni de documents au sujet de l'autisme que vous pouvez emprunter : [La FQA, la référence en autisme au Québec | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section Centre de documentation).

Si la FQA n'a pas dans son centre de documentation les livres au sujet de l'autisme qui vous seraient utiles, n'hésitez pas à lui mentionner : elle pourrait se les procurer éventuellement (même chose en ce qui concerne les bibliothèques municipales).

À propos de la fratrie :



BLAIS, É. (2002) *Et moi alors? Grandir avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers*.
CHU Sainte-Justine, 108

Ce livre s'adresse à un frère ou une sœur d'enfant ayant un TED, mais aussi aux parents. Il comporte quatre histoires auxquelles le jeune peut s'identifier. Il offre à la fin du bouquin des stratégies de communication et des exercices

BOULERICE, SIMON, *Edgar Paillette*, Éditeur Québec Amérique, 2014. Henri a l'impression d'être invisible. Tout le monde n'en a que pour son petit frère, Edgar. Edgar se costume tous les jours, même si ce n'est pas l'Halloween. Edgar parle en poèmes. Même la fée des dents accorde des droits spéciaux à Edgar! Il est grand temps pour Henri de montrer qui il est. Mais sait-il lui-même qui il est?



BUTEN, H. (2001) *Ces enfants qui ne viennent pas d'une autre planète : les autistes*,
Gallimard Jeunesse : Paris, 74 p.

Ce livre, illustré avec originalité, traite de l'autisme. Tout en utilisant un langage simple, l'auteur réfléchit en profondeur sur les différents aspects de l'autisme.



CHOLDENKO, G. (2006) *Mon étrange petite sœur et les prisonniers d'Alcatraz*, Pocket :
Paris, 278 p.

Ce roman parle d'un adolescent qui a une grande sœur autiste. Contrairement aux autres romans du même genre, l'histoire se déroule sur une île où se situe une prison durant les années 1930.



DELVAL, M.-H. (2003) *Un petit frère pas comme les autres*. Bayard jeunesse, 45 p.

Ce conte image la situation d'une petite lapine qui a un frère vivant avec une trisomie. Les thèmes abordés sont la trisomie, la différence, la solidarité et la famille.



GIRARD, S. (2004) *La Galaxie des différences*, Académie Impact, 39 p.

Ce livre, bien imagé, amène les enfants à développer une attitude d'ouverture envers les différences pour mieux les apprécier.



GIRARD, S. (2002) *Le pays des sentiments*, Académie Impact, 39 p.

À travers le récit, l'enfant est amené à comprendre l'importance de connaître les émotions que nous ressentons, pour ainsi mieux les maîtriser. Comme il est bien imagé, ce livre est une bonne amorce pour l'adulte qui désire aborder ce sujet avec les enfants.



MAGNIER, T. (2002) *Au clair de la louna*. Kochka, 96 p.

L'écriture simple de ce roman le rend accessible aux adolescents dès l'âge de 12 ans. Il aborde l'évolution d'une relation entre deux cousines de même âge. L'une est autiste et l'autre l'accepte difficilement. À travers l'histoire, le lecteur en apprend sur l'autisme. Les thèmes abordés dans ce roman sont l'autisme, la famille, la communication et la différence.



JAOUI, S. (2003) *Je veux changer de sœur*, Casterman, 74 p.

Ce roman s'adresse aux jeunes adolescents. Il traite d'une pré-adolescente qui joue du piano et qui a une sœur autiste. Devant la lourdeur de l'éducation de sa sœur, ses parents en viennent à l'oublier. Un jour, elle craque. Par la suite, elle apprend à vivre avec cette réalité en transformant sa colère en art.

LAVIGNETTE-AMMOUN Céline, *Amour, patates et rock' n'Roll*, Éditions d'un Monde à l'Autre, 2010. 226 p. Drôle et émouvant, ce roman raconte l'histoire de Julia, une adolescente dont le quotidien ressemble, en apparence, à celui de toutes les jeunes filles. Julia a pourtant un secret qui l'éloigne parfois des jeunes de son âge : son frère est différent.