

## **L'autisme et les façons dont vous pouvez aider**

Autisme classique... autisme... syndrome d'Asperger... autisme atypique... autisme fonctionnel élevé... trouble envahissant du développement (TED)... trouble envahissant du développement (TED) - non autrement spécifié (TED-NAS)... trouble sémantique-pragmatique... trouble du spectre autistique (TSA).

### **Que signifient ces mots et ces phrases?**

On utilise souvent tous ces mots et phrases pour définir les formes d'autisme ou les conditions liées à l'autisme. L'autisme est une condition qui dure toute la vie. Toutes les personnes autistiques partagent trois principaux domaines de difficultés, que l'on appelle parfois la « triade autistique ». Ce sont:

- la difficulté d'apprendre et d'utiliser une langue pour communiquer
- la difficulté dans les interactions sociales et les relations avec les gens
- la difficulté avec l'imaginaire social.

Alors que toutes les personnes autistiques partagent ces trois difficultés, leur condition les affectera de manières très différentes. Certaines pourront mener une vie relativement « de tous les jours », alors que d'autres auront besoin d'une assistance spécialisée toute leur vie durant.

Nous vous donnons ici quelques exemples des difficultés que les personnes autistiques doivent affronter, mais aussi des exemples sur les manières dont vous pouvez les aider. Nous faisons parfois référence à la personne autistique en tant que « elle », mais les informations données s'appliquent à toutes les personnes autistiques.

### **Difficulté d'apprendre et d'utiliser une langue pour communiquer**

Les personnes autistiques peuvent:

- avoir des difficultés de compréhension et d'utilisation des gestes, des expressions du visage ou du ton de la voix
- trouver qu'il est difficile de répondre à des questions et de suivre des instructions
- répéter ce qui a été dit. C'est ce qu'on appelle l'écholalie
- avoir des difficultés pour entreprendre et poursuivre une conversation
- prendre les phrases au mot, ce qui entraîne des difficultés pour comprendre des proverbes, des plaisanteries et des expressions courantes. Par exemple, une personne autistique pourra penser que l'expression française courante « c'est chouette » signifie que l'on parle d'une chouette, alors que les personnes qui emploient habituellement cette expression veulent dire que quelque chose est joli
- utiliser des mots complexes, mais ne pas comprendre leurs sens

- parler de quelque chose qui les intéressent vraiment, mais remarquer que d'autres personnes ne partagent pas cet intérêt
- certaines personnes autistiques peuvent ne pas développer la parole.

Les façons dont vous pouvez aider:

- attirez l'attention de la personne avant de commencer une conversation (par exemple en tapotant son épaule ou en l'appelant par son prénom)
- utilisez un niveau de langue que la personne est en mesure de comprendre
- articulez bien et faites des phrases courtes
- n'utilisez pas de paraphrases avec un sens caché. Une personne autistique pourra répondre : « Oui » à la question : « Tu as une montre ? » ou : « Tu sais l'heure qu'il est ? » alors que vous voulez dire : « Quelle heure est-il ? »
- utilisez des images pour l'aider à comprendre
- laissez du temps à la personne pour qu'elle puisse répondre à ce que vous avez dit
- pensez à d'autres moyens de communication, par exemple en écrivant, en faisant des signes ou en utilisant des images si nécessaire.

### **Difficultés dans les interactions sociales et les relations avec les gens**

Les personnes autistiques peuvent:

- trouver qu'il est difficile de comprendre les émotions et sentiments d'autres personnes
- trouver qu'il est difficile d'exprimer leurs émotions et sentiments d'une manière socialement acceptable
- vouloir interagir avec d'autres personnes, sans savoir comment faire
- trouver qu'il est difficile d'établir des relations et des amitiés avec d'autres personnes
- ne pas comprendre les « règles sociales », ni accepter certaines manières de se comporter, par exemple à la maison, à l'école ou sur le lieu de travail
- ne pas vouloir partager leurs activités avec d'autres personnes
- ne pas aimer rencontrer d'autres personnes
- trouver qu'il est difficile de reconnaître les émotions, préférences et intérêts d'autres personnes
- ne pas chercher de réconfort auprès d'autres personnes.

Les façons dont vous pouvez aider:

- acceptez que la personne puisse avoir besoin d'être seule de temps à autre
- essayez d'exprimer clairement vos sentiments. Si vous êtes heureux (heureux), regardez-la et dites-lui que vous êtes heureux (heureux)
- expliquez les règles des différentes situations sociales et rappelez-les lorsque nécessaire
- encouragez la personne à interagir avec d'autres personnes; par exemple, si elle aime utiliser un ordinateur, elle pourrait peut-être s'inscrire à un club informatique?

- avec le temps, aidez la personne à développer ses compétences d'interaction sociale, peut-être en simulant des situations à la maison ou à l'école ; une assistante sociale, un professeur ou autre professionnel peuvent également vous aider
- aidez la personne à comprendre et à expliquer ses sentiments. Par exemple, donnez à votre enfant son jouet préféré, puis dites-lui : « Ceci te rend heureux(heureuse) ».

## **Difficultés avec l'imaginaire social**

Les personnes autistiques peuvent:

- aimer la structure et la routine
- vouloir suivre la même routine tous les jours
- trouver les changements difficiles
- trouver qu'il est difficile de comprendre des sujets « abstraits », tels que les histoires ou l'éducation religieuse
- trouver qu'il est difficile de deviner ce que d'autres personnes pensent
- avoir des intérêts concentrés sur des domaines spécifiques, tels que les horaires des trains ou les emballages de tablettes de chocolat
- essayer d'imposer une routine à d'autres personnes
- avoir des difficultés pour les jeux et activités qui font appel à l'imaginaire. Par exemple, si vous demandez à un enfant autistique de dessiner une maison, il pourrait vous répondre : « Quelle maison ? »

Les façons dont vous pouvez aider:

- organisez la journée de la personne, peut-être en utilisant des objets réels, des photographies, des images ou un emploi du temps écrit
- donnez-lui du temps pour lui permettre de se livrer à ses activités préférées
- préparez la personne au changement en lui en parlant à l'avance
- utilisez des moyens visuels, par exemple un emploi du temps, pour présenter les changements
- procédez à des changements progressifs
- encouragez la personne à élargir ses intérêts. Par exemple, si votre enfant collectionne les emballages de tablettes de chocolat, essayez de l'intéresser à localiser les pays dans lesquels ils sont fabriqués. Ceci pourrait l'amener à apprendre plus de choses sur les gens et les coutumes d'autres pays
- essayez de transformer ces intérêts en passe-temps, si possible. Par exemple, si votre enfant aime déchirer du papier, vous pourriez essayer de lui apprendre l'origami
- donnez-lui la possibilité de développer de nouveaux intérêts ou des intérêts différents. Par exemple, si votre enfant adolescent aime l'eau, encouragez-le à apprendre à nager
- aidez-le à développer sa manière de pensée imaginaire. Par exemple, prenez une feuille de papier sur laquelle vous avez écrit quelque chose, puis demandez-lui: « Qu'est-ce qu'on pourrait aussi faire avec cette feuille de papier ? » Les réponses possibles peuvent être : la plier, la découper ou emballer quelque chose avec.

## **Comportement**

À cause des difficultés qu'elles doivent affronter, les personnes autistiques peuvent sembler adopter un comportement inapproprié. Voici quelques causes possibles:

- elles essayent de communiquer
- elles ne comprennent pas les règles sociales
- elles se sentent anxieuses, effrayées ou frustrées
- elles aiment une activité particulière, mais elles n'en comprennent pas les conséquences. Par exemple, une personne autistique aimait le son du verre brisé, mais elle ne réalisait pas qu'il était dangereux et inacceptable de briser du verre en public.

Il peut parfois arriver que vous ne compreniez pas la raison pour laquelle une personne autistique puisse se comporter d'une certaine manière. Un psychologue, un médecin ou un professeur spécialisé peuvent également vous aider.

Les façons dont vous pouvez aider:

- travaillez avec la personne pour encourager de meilleurs moyens de communication
- canalisez le comportement en des formes socialement acceptables. Par exemple, si la personne aime taper fort dans ses mains, encouragez-la à jouer un instrument de musique tel que la batterie
- si la personne est anxieuse ou troublée, trouvez un endroit tranquille afin qu'elle puisse se calmer
- si vous savez qu'il y a un objet qui aidera la personne à se calmer, par exemple un jouet préféré pour un enfant, ayez-le toujours à portée de main
- proposez des alternatives lorsque cela est possible. Par exemple, si la personne n'aime pas les bruits forts, donnez-lui des écouteurs qu'elle pourra porter quand elle se promènera
- consultez un médecin si vous pensez qu'il peut y avoir un problème médical
- exposez-la progressivement à certaines situations qu'elle pourrait trouver difficiles
- donnez-lui du temps pour qu'elle se livre à son activité préférée dans un environnement sûr.

## **Difficultés d'apprentissage**

Certaines personnes autistiques peuvent avoir des difficultés d'apprentissage, ce qui peut affecter tous les aspects de la vie d'une personne: apprendre à l'école, apprendre à faire sa toilette ou apprendre à préparer un repas. Certaines personnes seront en mesure de vivre d'une manière relativement indépendante, alors que d'autres auront besoin d'une assistance spécialisée toute leur vie durant. Cependant, toutes les personnes autistiques peuvent apprendre et se développer grâce à une assistance appropriée.

Les personnes avec un autisme fonctionnel élevé ou avec un syndrome d'Asperger n'ont généralement pas de difficultés d'apprentissage, mais elles ont toujours des problèmes dans les trois domaines exposés dans cette brochure.

Les personnes autistiques ont parfois d'autres conditions. Celles-ci peuvent être: un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (ADHD), une dyslexie ou une dyspraxie.

### **Sensibilité sensorielle**

Les personnes autistiques peuvent avoir certaines formes de sensibilité sensorielle. Celles-ci peuvent concerner un ou plusieurs des cinq sens : la vue, l'audition, l'olfaction, le toucher et le goût. Les sens d'une personne sont soit intensifiés, soit hyposensibles.

Par exemple, une personne autistique peut trouver certains bruits de fond, que d'autres personnes ignorent, insupportablement forts ou distrayants. Ceci peut provoquer une anxiété ou même une douleur physique.

Les personnes hyposensibles peuvent ne pas ressentir la douleur, ni les extrêmes de température. Certaines peuvent rouler, tordre ou claquer leurs mains pour créer une sensation, s'aider à équilibrer et à positionner leur corps, ou pour vaincre le stress.

Les personnes avec une sensibilité sensorielle peuvent également trouver difficile de faire usage de leur système de reconnaissance du corps. Ce système nous indique où se trouve notre corps, et pour les personnes ayant une reconnaissance du corps réduite, il peut être plus difficile de se déplacer dans les pièces en évitant les obstacles, de se tenir à une distance convenable d'autres personnes et d'exécuter des tâches motrices simples telles que lacer ses chaussures.

### **Forces**

- La majorité des personnes autistiques sont douées pour apprendre visuellement. L'usage d'objets réels, d'images, de démonstrations et de matériel écrit peuvent être d'une grande aide.
- Certaines personnes autistiques ont un œil acéré pour les détails et la précision.
- Après apprentissage, les informations, routines ou processus seront retenus. Par exemple, certaines personnes peuvent avoir des dons pour la musique, les chiffres, les faits ou les ordinateurs.
- Certaines peuvent se concentrer pendant longtemps sur leur intérêt spécial et peuvent choisir d'étudier ou de travailler dans les domaines s'y rapportant.
- L'amour de la routine peut rendre certaines personnes autistiques en des employés fiables dans un environnement structuré et organisé.

### **Quelle est la cause de l'autisme?**

Personne ne sait pourquoi certaines personnes sont autistes. Cependant, l'autisme peut être lié au développement du cerveau avant, pendant ou peu après la naissance. Il peut être génétique – c'est-à-dire transmis par les parents aux enfants.

Si votre enfant est autiste, ce n'est pas parce que vous êtes un mauvais parent. L'autisme n'est pas causé par l'éducation d'une personne, les circonstances sociales et n'est pas la faute de l'individu ayant cette condition.

Il n'existe actuellement aucun traitement pour l'autisme.

### **Qui est affecté par l'autisme?**

L'autisme est une condition beaucoup plus courante que ne le pensent les gens. Il y a plus d'un demi-million de personnes autistiques au Royaume-Uni – soit près d'une personne sur cent.

Les personnes de toutes nationalités, de toutes origines culturelles, sociales et religieuses peuvent être autistes, bien qu'il semble que les hommes soient plus affectés par cette condition que les femmes. C'est une condition qui dure toute la vie: les enfants autistiques deviendront des adultes autistiques.

### **Les termes que vous pouvez entendre**

Trouble du spectre autistique (TSA) – nom générique ou terme parapluie pour toutes les formes de cette condition.

Syndrome d'Asperger – c'est une forme d'autisme dans laquelle les personnes partagent les trois principaux domaines de difficultés, mais n'ont pas de difficultés d'apprentissage ni de développement retardé du langage.

Autisme atypique – les gens avec un autisme atypique ne partagent pas les trois principaux domaines de difficultés. Un autisme atypique peut ne pas être décelé avant l'âge de trois ans.

Trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (ADHD) - les personnes avec cette condition rencontrent des difficultés pour prêter attention à une tâche ou à une conversation. Elles peuvent ne pas être en mesure de terminer ce qu'elles ont commencé, ni de rester longtemps à la même place.

Autisme classique/syndrome de Kanner – c'est une autre appellation de l'autisme.

Diagnostic - l'identification de l'autisme, habituellement par un professionnel de la santé.

Dyslexie – cette condition entraîne des difficultés pour l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de l'épellation.

Dyspraxie – cette condition entraîne des difficultés avec les compétences d'organisation. Comme pour la dyslexie, les personnes avec une dyspraxie peuvent également rencontrer des difficultés avec la lecture, l'écriture et les mathématiques.

Écholalie – répétition des mots qui viennent d'être prononcés par une autre personne.

Autisme fonctionnel élevé – identique au syndrome d’Asperger, mais avec un retard du développement du langage.

Trouble envahissant du développement (TED) – c’est un terme général se référant au TSA et à d’autres conditions, par exemple au syndrome de l’X fragile.

Trouble envahissant du développement (TED) - non autrement spécifié (TED-NAS) – c’est un autre nom de l’autisme atypique.

Trouble sémantique-pragmatique – difficultés avec l’interaction sociale et le langage, mais pas avec la pensée imaginaire.

Interaction sociale – communiquer avec et répondre à d’autres personnes dans une large gamme de milieux sociaux.

Imaginaire social – avoir des modèles de pensée rigides, des difficultés pour comprendre des points de vue différents, de nouvelles idées et des concepts élargis.

Règles sociales – manières de se comporter acceptées dans différentes situations, par exemple à l’école, à la maison et sur le lieu de travail.

Spectre – les personnes autistiques sont affectées par leur handicap à différents niveaux, l’autisme est donc désigné comme une « condition spectrale ».

Triade autistique – les trois principales difficultés rencontrées par les personnes autistiques.

Supports visuels – images, photographies ou matériels écrits qui aident à la compréhension.

### **Où puis-je obtenir des informations supplémentaires?**

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires au sujet de l’autisme, contactez notre Autism Helpline ou rendez-vous sur notre site Internet à l’adresse suivante: [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

Autism Helpline

Du lundi au vendredi, de 10h00 à 16h00

Tél: 0845 070 4004

Minicom: 0845 070 4003

Adresse e-mail: [autismhelpline@nas.org.uk](mailto:autismhelpline@nas.org.uk)

Autism Helpline dispose d’un service d’interprétariat par téléphone pour les personnes appelant du Royaume-Uni. Ceci nous permet de vous fournir des informations en 150 langues grâce à des interprètes. Une personne doit en premier lieu s’adresser à nous en langue anglaise pour nous communiquer votre nom, votre numéro de téléphone et la langue que vous parlez. Nous vous rappellerons ensuite en présence d’un interprète.