

Mode d'emploi Autisme

Transmettre
Sensibiliser
Accompagner



FQA
FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

Des fiches pratiques sur l'autisme
pour vous accompagner au quotidien

Décembre 2021

C'est le fils de votre meilleure amie, le neveu de votre nouveau conjoint, votre petite-fille... vous venez de l'apprendre, au prochain party, il y aura une personne autiste. Vous n'y connaissez pas grand-chose, voir rien du tout. Voici donc quelques conseils pour comprendre ce qu'est réellement l'autisme et comment vous pouvez faire une vraie différence dans la vie des personnes autistes et de leurs proches.



Il y a une *personne autiste* dans mon party

L'autisme, c'est quoi ça ?

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui se caractérise par des difficultés importantes dans deux domaines : la communication et les interactions sociales et les comportements, activités et intérêts restreints ou répétitifs. Il est important de savoir que l'autisme se manifeste différemment selon les personnes.

Voici quelques exemples :

► Certaines personnes autistes vont manifester peu de réciprocité sociale : elles ne vont pas initier d'elles-mêmes les interactions ou vont créer un contact de manière atypique, sans respecter la bulle de l'autre ou en le fixant intensément.

► Certaines personnes vont avoir de la difficulté à soutenir ou initier une conversation : elles vont répondre de façon laconique ou monologuer sans se préoccuper de leur interlocuteur. Une majorité des personnes autistes ont du mal à comprendre et utiliser la communication non verbale : elles peuvent avoir de la difficulté avec les contacts visuels, les sous-entendus, le second degré.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

3396, Jean-Talon Est, Montréal (Québec) H2A 1W8

Téléphone : 514 270.7386 ou 1 888 830.2833

Courriel : info@autisme.qc.ca

Site internet : autisme.qc.ca

Il y a une *personne autiste* dans mon party



Posez-vous les questions AVANT !

Parce que l'autisme est une condition invisible, une personne autiste est souvent jugée mal élevée par les gens qui ne comprennent pas ce qu'est réellement le fait d'être autiste. Gardez en tête que les difficultés sociales, tout comme les crises, ne sont pas des caprices, et que les comportements de la personne ne sont pas volontaires : ce sont des réactions à un environnement qu'elle a du mal à contrôler et à un monde qu'elle perçoit différemment.

Vous vous demandez quelles sont les causes de l'autisme, pourquoi le taux de prévalence est en hausse, si c'est contagieux : consultez le site de la Fédération québécoise de l'autisme. Vous y trouverez de l'information fiable et d'actualité sur l'autisme en général.

Évitez de poser ces questions aux personnes autistes ou à leurs parents, qui doivent déjà sûrement y répondre régulièrement... Posez-leur plutôt des questions sur eux. Quelques suggestions :

- ▶ Quels sont ses centres d'intérêt ?
- ▶ Quelles sont ses forces ?
- ▶ Est-ce qu'il y a des choses qu'il n'aime pas, ou qui le mettent mal à l'aise (bruit, odeur, lumière, etc.) ?
- ▶ Est-ce qu'il a besoin d'un espace calme si jamais la fête est trop stimulante ou trop anxiogène ?
- ▶ En cas de crise, que pouvez-vous faire pour aider ?

Veillez à ne pas poser vos questions devant l'enfant afin de ne pas accroître son sentiment de différence.

Et rappelez-vous que tous les autistes sont différents : il se peut que la personne en face de vous ne corresponde pas à l'idée que vous vous étiez faite d'un autiste. Soyez ouverts d'esprit !

▶ D'autres personnes vont avoir des mouvements stéréotypés et répétitifs (agitation, torsion des doigts, balancements du corps, etc.). Leur utilisation des objets peut aussi être stéréotypée et répétitive : aligner les objets, faire tourner ce qui est rond, etc. Elles peuvent faire de l'écholalie (répéter les propos d'autrui ou des parties de films ou d'annonces publicitaires, etc.). Ces comportements peuvent être des façons de compenser quand l'anxiété est trop forte.

▶ De plus, une majorité des personnes autistes ont de la difficulté avec les changements et les imprévus : certaines personnes mangent toujours les mêmes aliments, dans la même vaisselle, au même endroit de la cuisine et seront complètement déstabilisées si on leur propose une variante. Ainsi, pour certains autistes, une soirée ou un après-midi dans un univers qui n'est pas familier peut être une source d'inconfort cauchemardesque.



▶ Pour finir, mentionnons que de nombreuses personnes autistes ont des atypies sensorielles : hyper réactivité à certains sons, textures, odeurs, stimuli visuels ;

hyporéactivité à des bruits, etc. Ainsi, la foule, les voix fortes, le bruit, les odeurs de parfum, tous ces éléments sont autant de sources d'inconfort pour une personne autiste qui peut avoir du mal à garder son calme et à « avoir l'air poli ».

Des fiches pratiques sur l'autisme
pour vous accompagner au quotidien

Il y a une *personne autiste* dans mon party

Faites attention aux conseils

Il est toujours tentant de donner des conseils. À moins qu'un parent vous le demande explicitement, évitez de donner votre avis sur sa façon de gérer son enfant. Lors d'un événement aussi stressant et unique qu'une fête, il est possible que les parents prennent des décisions qui vous paraissent inadéquates et qui sont pourtant le fruit d'une réflexion ou d'une logique que vous ne comprenez pas parce que vous ne voyez pas l'enfant tous les jours. Rappelez-vous que c'est le parent qui connaît le mieux son enfant et que sa principale préoccupation est son bien-être. Faites-lui confiance.

Si vous croisez un adulte autiste, évitez de minimiser ses difficultés ou de remettre en question son diagnostic. Rappelez-vous : toutes les personnes autistes sont différentes et la personne en face de vous a peut-être des stratégies de compensations que vous ignorez !

Quelques astuces !



Selon les besoins :

- ▶ Permettre à la personne d'explorer la maison (y compris d'ouvrir les armoires et le frigo). La connaissance des lieux permet d'éviter les surprises à la personne, cela inclut de lui montrer la pièce où elle pourra s'isoler.
- ▶ En collaboration avec les parents, aménager l'espace plus calme en fonction des intérêts de la personne — télévision, ordinateur, jouets, couverture, etc.
- ▶ Permettre à la famille de quitter plus tôt que prévu sans s'en formaliser. Avec les années, la personne autiste parviendra à être plus tolérante si elle se sent acceptée dans ses différences.

Quoi offrir à un parent d'enfant autiste ?

▶ Une activité

Il existe une grande offre de formations et conférences données par des cliniques, organismes publics ou à but non lucratif, des particuliers, professionnels, intervenants. Certaines sont gratuites, d'autres coûtent très chères. Pourquoi ne pas vous renseigner sur ce que les parents voudraient apprendre et leur offrir une formation adéquate ?

Zoothérapie, musicothérapie, cours de chant adapté, activités physiques adaptées, séances de cinéma spéciales... Il existe de nombreuses thérapies ou activités que les parents souhaitent essayer, mais sans avoir ni le temps de les chercher ni le budget. Renseignez-vous sur les envies des parents et trouvez une entreprise ou un organisme qui répond à leur besoin.

Si vous ne voulez pas choisir à leur place, faites une liste de trois ou quatre organismes avec les services proposés, dates et horaires, et laissez le parent faire son choix.

Vous voulez offrir une journée parfaite ? Proposez aux parents de garder l'enfant pendant la conférence ou de l'accompagner à la thérapie ou l'activité choisie. Ce sera l'occasion de vaquer à d'autres occupations et d'approfondir vos liens avec l'enfant.

▶ Un petit ou un grand répit

Il est possible d'offrir aux parents débordés une fin de semaine de répit dans un organisme reconnu et

Des fiches pratiques sur l'autisme
pour vous accompagner au quotidien



fiable. Si c'est hors de votre budget, vous pouvez proposer une après-midi, une journée, ou une soirée de gardiennage, soit par un professionnel, soit par vous-même !

► Un massage

Certains enfants autistes apprécient particulièrement les massages thérapeutiques. Si ce n'est pas le cas, pensez aux parents qui apprécieront d'autant plus le cadeau si vous vous proposez comme gardien le jour du rendez-vous.

► Un service

Créez un petit livret de services que vous êtes prêts à offrir dès que les parents en auront besoin : il peut contenir une soirée de gardiennage, des lunchs, une sortie avec les enfants, une activité, un appel nocturne quand la coupe est pleine, etc.

Les nuits sont difficiles ? Proposez aux parents d'échanger de maison l'espace d'une nuit. Ils pourront dormir chez vous (et s'occuper de vos enfants s'il y a lieu !) tout en profitant d'une nuit complète de repos pendant que vous prendrez en charge leurs enfants l'espace d'une nuit.

Il y a une *personne autiste* dans mon party

► Des ressources

Les parents viennent d'obtenir le diagnostic et sont débordés, perdus ? Faites une recherche des subventions auxquelles ils pourraient avoir droit, auprès du gouvernement, d'organismes, de fondations, etc. Elles sont répertoriées dans notre site, section [Res-sources](#).

► Des outils

Faites une sélection d'applications intéressantes à télécharger pour les parents ! De nombreuses suggestions se trouvent dans la boîte à outils, section [Application](#) pour tablettes numériques.

Quoi offrir à un enfant autiste ?

De nombreuses personnes autistes n'apprécient pas les surprises : vous gagneriez donc sûrement beaucoup à demander directement à un enfant autiste ou à ses parents ce qu'il souhaite.

Voici tout de même quelques suggestions :

- Le site Protégez-vous propose chaque année des listes de jouets adaptés aux enfants autistes, selon les âges.
- Les sites FDMT, Brault et Bouthiller, Regard9 offrent des jeux éducatifs, des livres et des outils pour les enfants de tous âges.

Référence

Fédération québécoise de l'autisme (FQA)

- Ce que la FQA met à votre disposition :
 - un centre de documentation avec plus de 1000 livres et DVD;
 - un espace d'écoute et de référence;
 - des guides pour les parents, les adolescents et les adultes autistes;
 - un site Internet très complet : autisme.qc.ca