



Fiches pratiques

Je vous propose quelques fiches pratiques pour mieux comprendre et accompagner une personne autiste au quotidien. Ces fiches sont conçues pour être simples et concises, afin d'éviter la surcharge d'informations. Parfois, de petits gestes peuvent faire une grande différence, comme le dit l'expression : « Les petits ruisseaux font les grandes rivières. »

Ces fiches ne sont pas des solutions magiques. Elles pourront peut-être fonctionner, ou pas, car chaque personne autiste est unique et a des besoins spécifiques. J'espère toutefois qu'elles vous aideront à trouver la meilleure manière d'accompagner la personne, et à réfléchir à l'importance d'adapter l'environnement pour répondre aux besoins particuliers de chaque individu.

De manière générale :

- **Soyez patient et flexible**
- **Utilisez un langage clair et simple, sans sous-entendus**
- **Ne présumez pas que toutes les personnes autistes ont les mêmes besoins ou comportements**
- **Encouragez la personne à exprimer ses besoins de la manière qui lui convient, que ce soit par la parole, des pictogrammes, ou des gestes**
- **Comprenez que certaines personnes peuvent avoir une réaction extrême à des stimuli sensoriels, tandis que d'autres peuvent en chercher davantage**



Comment communiquer

Utiliser des phrases simples et directes

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à comprendre des phrases longues ou des expressions métaphoriques. Par exemple, au lieu de dire "T'es prêt à partir?", dites "Nous partons dans 5 minutes".

Communication visuelle

Beaucoup de personnes autistes bénéficient d'un soutien visuel, comme des images ou des pictogrammes, pour mieux comprendre les informations.

Respecter les besoins sensoriels

Les personnes autistes peuvent être sensibles au bruit, à la lumière ou aux textures. Veillez à créer un environnement calme et prévisible, avec des espaces pour se retirer si nécessaire.

Conseils pratiques

- Utilisez des supports visuels (cartes de communication, plannings visuels)
- Préparez la personne aux changements (exemple : "Dans 10 minutes, tu dois ranger tes affaires")
- Demandez régulièrement si elle a besoin d'aide ou d'une pause
- Soyez patient et laissez suffisamment de temps à la personne pour répondre



Aider à gérer la surcharge sensorielle

Qu'est-ce que la surcharge sensorielle ?

La surcharge sensorielle se produit lorsque le cerveau reçoit trop d'informations sensorielles en même temps. Pour les personnes autistes, des stimuli comme la lumière, les bruits ou les textures peuvent être accablants et difficiles à gérer.

Signes de surcharge sensorielle

- Frustration ou agitation
- Recherche de silence ou d'un endroit calme
- Comportements répétitifs (se balancer, se frapper les mains)

Conseils pratiques

- Créez un environnement calme avec moins de stimuli : réduire les bruits, tamiser les lumières
- Offrir des objets sensoriels apaisants : balles antistress, coussins sensoriels, couvertures lestées
- Créer des espaces refuges où la personne peut se retirer pour se calmer
- Éviter les transitions brusques et fournir des avertissements avant tout changement important





Soutenir la gestion des émotions

Difficultés émotionnelles chez les personnes autistes

Certaines personnes autistes peuvent avoir du mal à reconnaître ou exprimer leurs émotions. Cela peut conduire à des réactions intenses de frustration ou de colère, surtout si elles ne savent pas comment gérer ces émotions.

Conseils pratiques

- Utilisez un thermomètre émotionnel pour aider la personne à identifier et exprimer ses émotions. Par exemple : "Je me sens calme", "Je me sens un peu stressé", "Je suis vraiment fâché"
- Encouragez des activités de relaxation comme des exercices de respiration ou des pauses régulières pour se calmer
- Utilisez des histoires sociales pour expliquer des situations émotionnelles et comment y réagir
- Pratiquez des jeux de rôle pour aider la personne à mieux comprendre les émotions et les comportements appropriés dans certaines situations.



Aider à l'organisation quotidienne : routines et transitions

Pourquoi les routines sont importantes

Les personnes autistes se sentent souvent plus en sécurité et en contrôle lorsqu'elles suivent une routine régulière. Les changements imprévus peuvent être stressants et difficiles à gérer.

Conseils pratiques

- Utiliser des plannings visuels : Les tableaux de routine avec des images ou des pictogrammes aident la personne à savoir ce qu'elle va faire à chaque moment de la journée.
- Donner un préavis avant un changement : Par exemple, "Dans 10 minutes, nous allons commencer à ranger"
- Créez des "ancres" visuelles pour signaler la fin d'une activité et le début de la suivante (par exemple, une carte de transition indiquant qu'il est temps de passer à une autre tâche) ou une minuterie visuelle arc-en-ciel





Aider à développer les compétences sociales

Défis sociaux courants

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à comprendre les codes sociaux implicites, comme lire les expressions faciales ou savoir comment débiter une conversation.

Conseils pratiques

- Utiliser des jeux de rôle, des jeux de société pour pratiquer des situations sociales (saluer quelqu'un, poser des questions)
- Encourager les échanges dans des groupes réduits où l'atmosphère est plus calme et plus facile à gérer
- Enseigner les gestes sociaux de manière explicite et les expliquer : "Quand tu rencontres quelqu'un, tu peux dire bonjour et lui sourire."
- Aller à des groupes d'habiletés sociales (organisés par des associations dédiées ou des GEMS par exemple)



Soutien scolaire

L'environnement scolaire

Les enfants autistes peuvent rencontrer des difficultés à l'école, notamment avec la gestion de l'attention, la compréhension des consignes, ou l'interaction avec leurs pairs.

Conseils pratiques

- Travailler avec l'école pour des aménagements : temps supplémentaire pour les devoirs, utilisation d'un tableau de communication, ou d'un espace calme
- Encourager les activités sociales en petits groupes où l'enfant peut se sentir plus à l'aise
- Offrir des moments de répit pour gérer le stress ou l'anxiété pendant la journée scolaire





Prendre soin de soi !

L'importance du soutien familial

Soutenir une personne autiste peut être exigeant. Il est essentiel que les membres de la famille prennent soin d'eux-mêmes pour pouvoir offrir un soutien adéquat.

Conseils pratiques pour les familles

- **Chercher un réseau de soutien** : Rejoindre des groupes de parents ou des associations locales pour partager des expériences et obtenir des conseils
- **Prendre du temps pour soi** : Accordez-vous des moments de détente, que ce soit en pratiquant un hobby, en faisant du sport ou simplement en vous reposant
- **Demander de l'aide** : N'ayez pas peur de demander du soutien, que ce soit auprès d'autres membres de la famille, d'amis ou de professionnels