

## Qu'est-ce que l'autisme ?

L'autisme est un trouble neuro-développemental qui dure tout au long de la vie et qui affecte :

- **La communication,**
- **Les interactions sociales,**
- **La rigidité mentale,**
- **La perception sensorielle.**

Les personnes autistes rencontrent donc souvent des difficultés dans la vie de tous les jours. Certaines personnes souffrent d'une anxiété extrême et beaucoup montrent une grande sensibilité au changement. Cependant, avec les bonnes informations et le juste soutien, les personnes autistes peuvent mener une vie pleine et enrichissante.

L'autisme touche des personnes de tout niveau intellectuel et est parfois associé à d'autres diagnostics, comme le trouble d'apprentissage.

Beaucoup de noms sont utilisés pour décrire l'autisme : le trouble envahissant du développement (TED), le syndrome d'Asperger, le trouble désintégratif de l'enfance, le trouble autistique. Aujourd'hui, ces différentes catégories d'autisme sont regroupées sous un seul diagnostic : le trouble du spectre de l'autisme (TSA).

On parle de « spectre » car chaque personne est unique. Il ne faut pas oublier aussi que chaque personne a ses forces et ses faiblesses. Par exemple, une personne très douée intellectuellement peut être incapable de traverser la rue sans aide car elle ne peut juger ni la vitesse, ni la distance des voitures. Une autre personne peut ne pas parler verbalement mais posséder d'excellentes compétences informatiques, lui permettant de s'exprimer. Une dernière personne peut avoir de grandes difficultés d'apprentissage mais finir un puzzle de 1000 pièces très rapidement. Comprendre les forces et faiblesses de chaque personne nous permet de les soutenir correctement et peut les aider à trouver un travail qui leur est adapté.

## Faits importants sur l'autisme

- Il ne se guérit pas,
- Il touche des personnes de milieux différents, partout dans le monde,
- Le cerveau d'une personne autiste et celui d'une personne non-autiste se développent et fonctionnent différemment,
- Une personne autiste peut voir, entendre, goûter, toucher et sentir de manière différente ; son équilibre peut être perturbé,
- L'autisme est héréditaire ; il peut toucher plusieurs membres d'une même famille.

## Certaines personnes autistes ont du mal à :

- Comprendre le monde,
- Faire la conversation,
- Comprendre les subtilités du langage social,
- Adapter aux changements,
- Comprendre les émotions,
- Raisonner et prendre des décisions,
- Maintenir un bon état de santé mentale et de bien-être.

## L'autisme et les sens

Beaucoup de personnes autistes ont du mal à traiter les informations sensorielles quotidiennes comme les bruits, les images et les odeurs. Elles peuvent être hypo- ou hypersensibles à l'un ou plusieurs de leurs sens, ce qui peut avoir d'importantes répercussions sur leur vie. Des petits changements à l'environnement peuvent faire une énorme différence.

## Les intérêts spécifiques

L'autisme peut aussi mener au développement d'un intérêt précis ou d'une force particulière. Une personne autiste peut parfois avoir l'air d'être « obsédée » par son intérêt spécifique. Toutefois, les personnes autistes disent souvent que pratiquer leur intérêt leur apporte du plaisir et qu'il leur permet de se relaxer. Elles peuvent avoir besoin de passer plus de temps sur leur intérêt spécifique quand elles se sentent anxieuses.

Comprendre la personne que l'on assiste permet de s'assurer que son intérêt spécifique est bien géré et qu'il lui apporte du plaisir et du calme, et parfois un emploi. Dans certains cas, l'intérêt spécifique peut amener à la célébrité, comme par exemple pour l'artiste Stephen Wiltshire ou la scientifique Temple Grandin.

## Conseils pour aider une personne autistique

- Utiliser un langage clair et simple et laisser lui le temps de répondre,
- Utiliser son nom pour obtenir son attention,
- Lui expliquer aussi clairement que possible les règles sociales et comportements à adopter dans différentes situations,
- Etablir une routine structurée pour lui donner plus de stabilité. Cela réduira son anxiété,
- Utiliser des supports visuels comme des symboles, des images et des photos pour clarifier le sens des mots écrits ou parlés,
- Utiliser des « histoires sociales » pour préparer à des changements,
- Examiner l'environnement pour identifier ce qui pourrait lui être difficile ou dérangerant : peut-on améliorer la situation ?
- Toujours être préparé : prévenir des stimuli sensoriels potentiels dans différents environnements.