

Information et de sensibilisation

La sensibilisation à l'autisme est un sujet important qui vise à promouvoir une meilleure compréhension et inclusion des personnes autistes dans notre société. En apprenant davantage sur le spectre de l'autisme et en comprenant les besoins spécifiques de ces personnes, nous pouvons tous contribuer à créer un environnement plus accueillant et inclusif.

Il est essentiel de se rappeler que chaque personne autiste est unique. Le spectre de l'autisme comprend une large gamme de traits, compétences et défis, donc il n'y a pas une seule façon d'être autiste. Par conséquent, il est important d'adopter une approche respectueuse, d'écouter attentivement et d'adapter nos interactions pour répondre aux besoins individuels. La véritable règle à suivre pour aider l'autisme : Ne jamais sous-estimer le pouvoir d'un câlin... ou d'un casque antibruit.

En approfondissant notre compréhension de l'autisme, nous sommes en mesure de reconnaître les besoins spécifiques des personnes autistes. Cela facilite la création d'environnements adaptés et stimulants favorisant leur développement et leur épanouissement. Lorsque nous sommes conscients de leurs différences, nous pouvons agir avec compassion, respect et empathie, créant ainsi une réelle inclusion sociale.

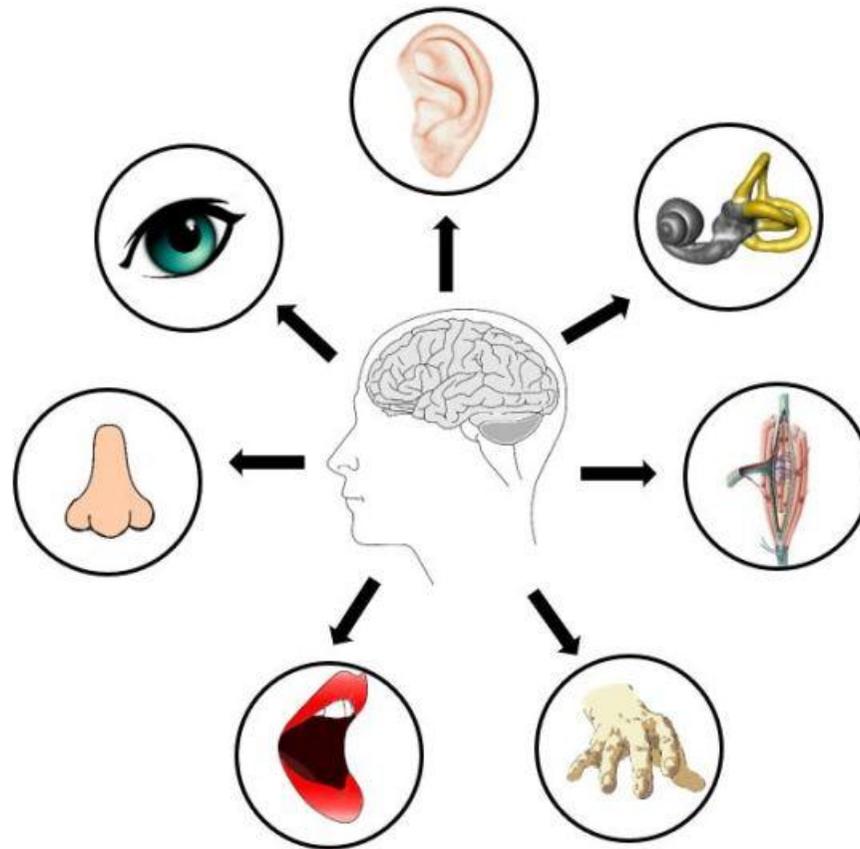
Pourquoi sensibiliser les plus jeunes ?

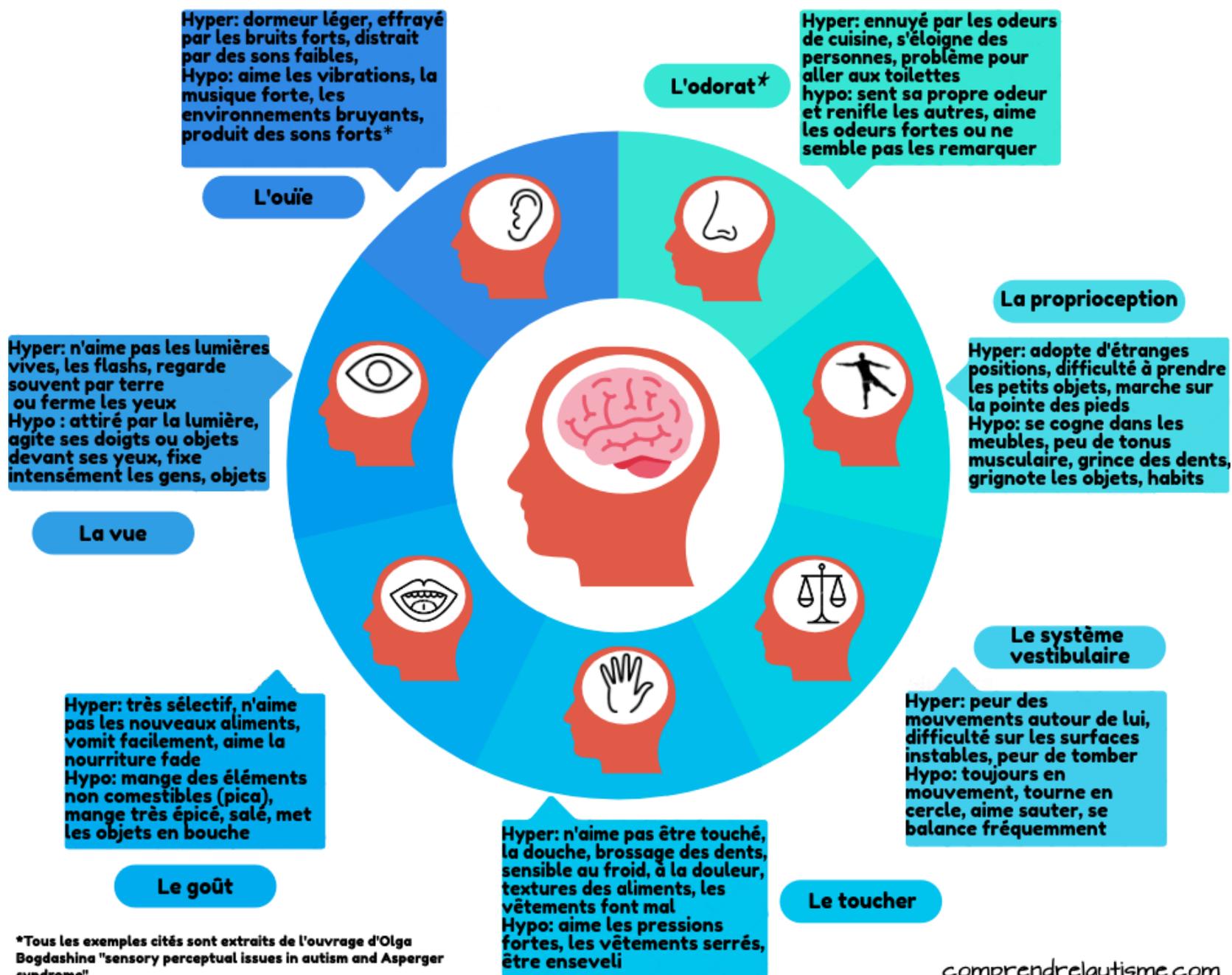
Selon Autism Speaks, une organisation dédiée à la sensibilisation à l'autisme, environ 1 enfant sur 54 est diagnostiqué autiste aux États-Unis. Il est donc vital de mieux comprendre et d'expliquer l'autisme aux enfants afin de promouvoir l'empathie, la tolérance et l'inclusion dès le plus jeune âge. Il est important d'expliquer aux enfants ce qu'est l'autisme de manière adaptée et que lorsque nous rencontrons quelqu'un qui est autiste, il se peut que cette personne ait du mal à communiquer ou à comprendre les signaux sociaux habituels. Cela ne signifie pas qu'elle ne veut pas être amicale ou participer, mais plutôt que son cerveau fonctionne différemment. Il est important d'être patient et inclusif avec les personnes autistes afin de créer une société plus diverse et respectueuse.

Des interventions en milieu scolaire au travers d'ateliers peuvent permettre aux enfants de comprendre les atypies de comportements des personnes autistes.

Une des premières caractéristiques de l'autisme est hypersensibilité ou l'hypersensibilité sensorielle dont certaines personnes peuvent faire l'expérience. Les bruits forts, les textures inhabituelles ou même les couleurs vives peuvent être gênants voire douloureux pour eux. Par conséquent, il est essentiel de respecter leurs besoins individuels en matière d'environnement afin de favoriser leur bien-être.

Proposons des Ateliers interactifs sur la sensorialité





*Tous les exemples cités sont extraits de l'ouvrage d'Olga Bogdashina "sensory perceptual issues in autism and Asperger syndrome"

Le système sensoriel et la perception

Les sens et les perceptions opèrent au travers d'organes spécialisés qui fonctionnent comme des récepteurs de stimuli. Ces stimuli peuvent avoir une origine externe à notre corps (on dit alors qu'ils sont extéroceptifs : comme la lumière, la chaleur...) ou une origine interne à notre corps (on dit qu'ils sont intéroceptifs : comme les récepteurs qui permettent d'ajuster la position du corps). Il existe sept sens liés au système perceptif :

La vue : la capacité à voir



L'ouïe : la capacité à entendre les sons



L'odorat : la capacité à percevoir les odeurs



Le goût : la capacité à saisir les substances dans notre bouche



Le toucher : la capacité à percevoir la pression, la douleur, la température



Le système vestibulaire : ce sont les structures à l'intérieur de l'oreille interne qui détectent les mouvements et changements de position de la tête et permettent l'équilibre



La proprioception : ce sont les structures situées dans les muscles, les ligaments et le système nerveux qui permettent au corps de repérer sa position dans un espace



Atelier N°1 : La vue

Dans notre société, la vue est le sens le plus sollicité et, pour une personne autiste, il n'est pas toujours aisé de devoir composer avec sa fatigue visuelle. Les lumières vives et artificielles sont souvent en cause. En effet, dans les lieux publics, les écoles, les magasins, les centres de soins, les lumières employées sont soit des néons, soit des luminosités très blanches ou enfin, des lumières qui scintillent ou qui sont tout simplement trop fortes. Pour la personne autiste, cela peut vite devenir un cauchemar de devoir faire face à ces sollicitations visuelles permanentes ; avec les écrans qui sont présents dans les bars, dans les transports et/ou les gares, les sources de stimulations visuelles sont démultipliées. Ainsi, la personne autiste va devoir faire face à une masse considérable d'informations uniquement par la vue. Cela ne représente pas seulement un inconfort lié à ces lumières vives, mais une réelle douleur à laquelle elle doit faire face au quotidien. De plus, ce phénomène sera amplifié en fonction de son état de fatigue ou de stress.

Atelier proposé : Proposer la lecture d'un texte à des élèves sur un panneau réfléchissant (type protection de pare-brise) pour comprendre ce que perçoivent les personnes ayant un TSA. Ressentir comme eux cette agressivité pour les yeux, et comprendre que cela peut entraîner des conséquences sur les apprentissages scolaires.

Atelier N°2 : Ouïe et difficultés attentionnelles

Le fait de ne pas pouvoir se préserver des sons est lié à un phénomène qui s'appelle le déficit d'inhibition latente. En effet, au lieu de pouvoir suivre la conversation de son amie, la personne autiste qui est au restaurant va entendre autant le bruit des couverts, le brouhaha ambiant des conversations, le chef de cuisine, les talons de la serveuse, les bruits de mastication, et devra faire un effort colossal pour se concentrer. Il est difficile de faire la part des choses lorsque tous les sons sont entendus aussi forts que les autres, trop bien entendre peut poser des problèmes de concentration mais aussi de fatigue et de stress. C'est pour cette raison qu'une personne autiste a souvent besoin de silence pour travailler, pour s'endormir ou pour réussir à faire le tri dans ses pensées.

Atelier proposé : Résoudre un problème de mathématique ou faire une lecture d'un texte en quelques minutes pendant que des personnes simulent des bruits dans la classe. Des casques sont à la disposition des élèves pour qu'ils puissent comprendre pourquoi leurs camarades porteurs du TSA en ont besoin dans leur quotidien et notamment en classe.

Atelier N°3 : L'Odorat

Les odeurs du quotidien peuvent être ressenties de façon prononcée et cela peut générer chez les personnes autistes, des réactions imprévisibles, parfois violentes voire dangereuses.

Leur hypersensibilité générale s'entend bien entendu au sens de l'odorat.

Autrement appelé l'hyperosmie, le sens excessivement développé de l'odorat peut tout autant générer un sentiment de sécurité qu'un sentiment de malaise chez la personne autiste.

Moins courante mais existante, l'hyposensibilité (sensibilité réduite à la perception des odeurs) peut interférer dans la vie des personnes autistes. En effet, il n'est plus à prouver que l'utilisation des parfums stimule la partie du cerveau liée à nos émotions. L'utilisation de fragrances particulières permet de rassurer les autistes dans certaines situations perturbantes pour eux.

Atelier proposé : Permettre aux élèves de sentir différentes odeurs, plus ou moins fortes, pour les aider à comprendre ce que peuvent ressentir les personnes autistes lorsqu'elles sont confrontées à certaines odeurs dans leur vie quotidienne.

Atelier N°4 : Le goût

L'hyper sélectivité alimentaire peut s'exprimer sous différentes formes chez les enfants autistes. Ils peuvent refuser de manger certains aliments selon leur goût, leur odeur, leur forme, leur couleur ou leur texture. L'environnement et les habitudes jouent également un rôle dans le comportement alimentaire des personnes autistes. Certains enfants vont par exemple vouloir manger toujours dans la même assiette, d'autres manger seulement des soupes de couleur rouge, d'autres vont accepter de manger à la maison, mais pas à la cantine ou au restaurant, etc.

Les personnes autistes ont une perception différente et s'attachent notamment plus aux détails. L'enfant autiste pourra alors manger des rondelles de carotte et refuser une carotte coupée en carrés ou accepter une marque de nourriture et refuser toute autre marque équivalente.

Atelier proposé : Plusieurs jeux peuvent être proposés :

- Demander de goûter un même ingrédient mais sous différentes formes (des carottes râpées, des carottes en bâtonnets, une purée de carottes, une part de carotte cake...) pour comprendre pourquoi une personne autiste puisse aimer une forme et pas une autre d'un même légume.
- Proposer différents yaourts nature ou l'on y ajoute des goûts très différents (curry, gingembre, coriandre...) qui peuvent être surprenants en bouche et quelque fois repoussants. C'est se mettre à la place d'un enfant autiste qui peut être très sélectif.

Atelier N°5 : Le toucher

L'hypersensibilité tactile, c'est lorsque l'information provenant du sens du toucher est perçue trop intensément, que ce soit lorsqu'on touche quelque chose ou qu'on est touché. Une personne hypersensible peut être extrêmement sensible au contact de ses vêtements ou à certaines textures. Cela peut la conduire à refuser de toucher certaines surfaces, éviter le contact avec des objets ou des personnes, comme lorsqu'il faut serrer une main ou embrasser quelqu'un. Les personnes autistes présentent plus souvent des hyper ou hyposensibilités sensorielles, mais cela peut également toucher des individus sans diagnostic particulier.

Atelier proposé : Proposer différentes textures (un scotch brich, du scratch...) pas toujours agréables pour que les élèves puissent ressentir en les passant sur leur peau cette agression et ce mal être que les personnes autistes vivent lorsqu'il porte un vêtement avec une étiquette, lors d'une bousculade ou d'une simple tape sur l'épaule.

Atelier N°6 Le système vestibulaire

Alors que les yeux et le système nerveux informent notre cerveau sur la position du tronc et des membres (proprioception), l'oreille interne elle, renseigne sur l'équilibre par le biais d'un organe, le vestibule. C'est lui qui intervient dans l'équilibration et la stabilisation du regard au cours des mouvements de la tête. Si le système est dérégulé, cela expliquera qu'une personne déteste les manèges, les balançoires ou tout simplement se déplace très lentement (Hyper). A l'inverse, certains pourront être en recherche constante de sensations de balancement et/ou de vitesse car la modulation sensorielle de leur vestibule est parasitée. Le cerveau considère des informations sensorielles inutiles, alors qu'elles ne devraient pas l'être (Hypo). Et pour faciliter le tout, une oscillation entre l'un et l'autre des deux états (passage de l'hyper à l'hypo) est très courante chez les personnes qui ont des troubles perceptifs.

Quelques exemples d'hypersensibilité vestibulaire

Peur irrationnelle du mouvement ou des hauteurs
Sursaute fréquemment
Epreuve des difficultés à attraper un ballon, une balle
Se perd facilement

Quelques exemples d'hyposensibilité vestibulaire

Se balance d'avant en arrière
Apprécie les manèges, les balançoires
N'est pas étourdie après avoir beaucoup tourné
Se cogne dans les objets et/ou les personnes

Atelier proposé : Proposer des exercices très simple à réaliser avec son corps mais les yeux bandés. C'est comprendre que chez la personne autiste, un dysfonctionnement vestibulaire peut se manifester par un comportement incohérent, des difficultés oculomotrices et des difficultés à suivre, à se concentrer et à regarder sans à coup entre deux objets, comme s'ils avaient en permanence des étourdissements des vertiges ou une vision embrouillée.

Marcher avec les yeux fermés : Marchez lentement dans une pièce en fermant les yeux, en vous concentrant sur votre équilibre à chaque pas.

Se lever et s'asseoir rapidement : Passez rapidement de la position assise à la position debout, puis inversement, tout en gardant les yeux ouverts.

Exercice de déséquilibre : Se tenir sur une jambe en fermant les yeux, maintenir la position pendant 10 à 20 secondes, puis changer de jambe.

Exercice de marche en ligne droite : Marcher en ligne droite en posant un pied devant l'autre, les yeux fermés.

Atelier N°7 La proprioception

La proprioception est un sens interne qui nous permet de percevoir la position, le mouvement et la tension de nos muscles. Elle nous permet aussi de connaître la position de nos membres sans avoir à les regarder. En d'autres termes, c'est le sens de la **conscience corporelle**. Grâce à la proprioception, nous pouvons ajuster nos mouvements de manière fluide, éviter les dangers ou encore soulager les inconforts. Par ailleurs, c'est un sens pivot pour notre coordination motrice, car il permet de situer les membres dans l'espace. Il est aussi à la base de l'équilibre et, plus globalement, de notre capacité à interagir efficacement avec notre environnement.

Atelier proposé : Mettre à disposition des élèves du matériel particulier comme une planche d'équilibre, un coussin d'équilibre...pour qu'ils puissent les utiliser chacun leur tour et se mettre à la place d'un camarade autiste. Avoir cette sensation désagréable de ne pas se sentir les pieds bien ancrés dans le sol, mais toujours en déséquilibre, ce qui revient à ne pas avoir conscience de son corps.

La planche d'équilibre

Sur un ou deux pieds, par exemple, tentez de garder le plateau à l'horizontal.



Le coussin d'équilibre ou la galette

Il a souvent une face à picots qui stimulent la circulation sanguine. Debout sur ce coussin, exécutez des exercices type squat ou fente.



Le pad d'équilibre

Il s'agit d'une brique en mousse qui favorise l'instabilité : sur ou un pied ou sur les demi pointes, tentez de rester stable.



Le waveboard

Il s'agit d'un skate articulé dont les deux roues pivotent à 360° et dont la planche est scindée en deux parties.

