

# Mieux comprendre mon autisme

Séance 1 : C'est quoi l'autisme ?

Séance 2 - Les relations sociales  
et la communication

Séance 3 - Les particularités sensorielles

Séance 4 - Autisme et Santé

Séance 5 - Comment parler de l'autisme  
à mon entourage

*Séance 1 :*

*C'est quoi l'autisme ?*

Mercredi 9 février



# Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA)

Le DSM-5, publié en 2013, liste les critères diagnostiques dans le domaine de la santé mentale.

Le trouble du Spectre de l'Autisme se trouve dans la catégorie "**Troubles neurodéveloppementaux**".

## **Les critères diagnostiques du TSA :**

1. Altération de la communication et des interactions sociales
2. Comportements et intérêts restreints et répétitifs

= Dyade autistique

Il existe d'autres appellations selon les époques et les classifications.

Les causes de l'autisme sont encore mal connues. Elles seraient à la fois génétiques et environnementales (épigénétique).

# Critères diagnostic du TSA

## 1. Altération de la communication et des interactions sociales

L'expression et/ou la compréhension peuvent être difficiles ce qui impacte les relations sociales.

Comment ça se manifeste chez moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'ai besoin de : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je n'ai pas besoin de : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Comportements et intérêts restreints et répétitifs

Les connaissances dans certains domaines peuvent être très élaborées.

Les centres d'intérêts peuvent évoluer au cours du temps.

Comment ça se manifeste chez moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'ai besoin de : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je n'ai pas besoin de : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sur quels aspects je me sens différent des personnes du groupe ?

---

---

---

---

---

---

---

Sur quels aspects je me sens comme les personnes du groupe ?

---

---

---

---

---

---

---

## *Séance 2 - Les relations sociales et la communication*

### *Les relations sociales*

La cognition sociale est :

- Traiter et interpréter facilement les visages et les voix
- Reconnaître les émotions chez soi et les autres
- Comprendre les situations sociales

Les recherches indiquent que la cognition sociale est plus difficile à apprendre pour une personne avec TSA.

- C'est moins intuitif
- Il faut investir plus d'effort
- On peut être démotivé
- Ça rend les relations sociales plus difficiles



## ***La communication***

Apprendre à communiquer est moins intuitif dans le TSA.

Plusieurs aspects de la communication peuvent être altérés :

- **POURQUOI** on communique ?

Partager de l'information

Créer / renforcer du lien social

Réguler les relations sociales

- **QUI** communique ?

→ Comprendre

→ M'exprimer

- **COMMENT** on communique ?

→ Communication verbale

→ Communication non-verbale

→ Communication écrite

- **QUOI** est communiqué ?

Contenu explicite

Contenu implicite

## Exercices pour la séance 3

Le trouble du spectre de l'autisme peut impacter la façon dont le cerveau traite les informations sensorielles (vision, audition, goût, odorat, toucher,

Pouvez-vous noter des particularités sensorielles qui rendent vos relations sociales plus difficiles ?

---

---

---

---

---

---

---

## Séance 3 - Les particularités sensorielles

Schéma Linda : Cerveau/Message/Environnement

Dans le TSA, le cerveau peut recevoir les informations sensorielles de l'environnement de manière différente (plus forte, moins forte, en décalé, de manière partielle, floue, etc.)

Les sens impactés sont:  
7 sens, schéma?

Les particularités sensorielles sont uniques, le cerveau de chaque individu va fonctionner différemment

VIDEO : Sensory Overload Ou [Celle-ci](#)

Les conséquences :

Stress/fatigue/crise MAIS aussi mémoire, capacité de perception plus élevée.

Que peut-on y faire ?

Évaluation

PUIS

Équipements/intégration sensorielle/aménagement de l'environnement.

## *Exercices pour la séance 4*

Nous avons abordé les particularités sensorielles, leurs conséquences et ce qu'on peut faire pour vivre mieux avec. Pensez vous avoir des particularités sensorielles ? Si tel est le cas, pouvez-vous lister les sens auxquels vous pensez et préciser pourquoi ? (CF guide de survie?)

attention : même exercice qu'en fin de séance précédente

## Séance 4 - Autisme et Santé

### *Les pathologies associées :*

Les maladies peuvent provoquer des complications c'est ce qu'on appelle des « pathologies associées ».

*Je coche mes pathologies associées à mon trouble du spectre de l'autisme :*

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Epilepsie (entre 20 et 35%)
- Troubles gastro-intestinaux (œsophagite, gastrite, infection, constipation)
- Comorbidités psychiatriques (anxiété, troubles de l'humeur)
- TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)
- Perception et communication de la douleur altérée

Certaines pathologies associées sont dues **aux particularités sensorielles** auxquelles sont soumis les personnes ayant un trouble du spectre autistique.

## *Les troubles du sommeil*

Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme.

Mon temps de sommeil moyen par nuit : \_\_\_\_\_

Mon temps de sommeil recommandé : \_\_\_\_\_

### Les rôles du sommeil :

- Maintien de la vigilance
- Stimulation des défenses immunitaires
- Reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses
- Régulation de l'humeur et de l'activation du stress
- ...

### Les conséquences du manque de sommeil :

- Plus de comportements stéréotypés
- Difficultés de concentration

### Quelques solutions :

- Établir une routine avant le coucher
- Avoir des horaires de sommeil identiques
- Lumières tamisées ou inexistantes
- En dernier recours, des solutions médicamenteuses.

## *Les troubles de l'alimentation*

C'est un besoin vital.

L'alimentation apporte l'énergie (les calories) et les substances (nutriments) nécessaires au fonctionnement du corps humain.

Les personnes autistes peuvent être sélectifs dans leur choix de nourriture en fonction de :

- la texture : liquide, mouliné ou solide
- la cuisson : aliments crus ou aliments cuits
- goût : sucrés ou salé
- l'odeur
- leur couleur

## La douleur

C'est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable. La douleur a un rôle d'alarme qui va permettre à l'organisme de se protéger.

Les personnes autistes ressentent la douleur.  
Ils ont des difficultés à exprimer ce qu'ils ressentent.  
Un inconfort peut être perçu comme douloureux.

### Les modes d'expression :

- Verbale
- Faciale (grimaces, tics)
- Grognements
- Agressivité
- Rythme de la respiration, etc.
- Troubles du sommeil, de l'appétit
- Perte d'intérêt pour certaines choses qui les passionnaient auparavant.

### Quelques solutions :

- Evaluer la douleur pour mieux la traiter
- FICHE DOULEUR**\*(une feuille pour m'aider à parler de ma douleur)



## *Les difficultés dans le domaine de la santé :*

**L'accès aux soins** : difficultés à trouver un médecin formé aux troubles du spectre de l'autisme, compétent et à l'écoute.

**L'absence de verbalisation** : détection des premiers symptômes d'une pathologie difficile

- pas de réelles réponses aux questions du médecin
- douleur non identifié

**Appréhension des situations inconnues avec des personnes inconnues** : cela provoque de l'anxiété

**L'examen** : le médecin doit s'adapter

- difficulté d'analyse de l'état de santé du patient
- les troubles sensoriels et du comportement (hypo ou hypersensibles aux bruits, aux odeurs, avoir une vision altérée du monde qui les entoure, ne pas supporter le contact physique).

### Quelques solutions :

- Anticiper la consultation
- Prévenir les professionnels de santé du handicap
- JE VOUS PRÉSENTE MON AUTISME\** (une feuille pour m'aider à me présenter)
- Des consultations et examens adaptés (ex. *handi consult*)

## *Exercices pour la séance 5*

# Séance 5 - Comment parler de l'autisme à mon entourage

## Pourquoi en parler ?

Je réfléchis aux conséquences négatives et positives de l'annonce de mon diagnostic à une personne de mon entourage.

Les points positifs	Les points négatifs

## *A qui en parler ?*

<b>Personnes à qui annoncer l'autisme</b>	<b>Personne à qui ne pas annoncer l'autisme</b>

## *Comment en parler ?*

- > Comment mon autisme se traduit-il ?
- > Quelles sont mes particularités ?
- > Quels sont mes besoins ?

- *J'identifie mes points forts :*

J'aime particulièrement les sujets suivants :

---

---

---

J'ai des compétences dans les domaines suivants :

---

---

---

J'ai les qualités suivantes :

- L'honnêteté
- Une approche logique des problèmes
- Le respect des règles
- Une rapidité de mémorisation, surtout dans les domaines que j'apprécie
- Une bonne mémoire visuelle
- L'autonomie
- La rigueur
- La créativité
- La réactivité
- Calme face aux situations stressantes
- Autre(s) :

---

---

Les qualités que les autres personnes me reconnaissent sont :

---

---

---

- *J'identifie mes difficultés :*

Je suis en difficultés dans les situations suivantes :

---

---

---

J'aimerais développer les compétences suivantes :

---

---

---

Mes difficultés majeures sont :

- La fatigabilité
- La planification et l'organisation
- Mon hypersensibilité
- Mon hyposensibilité
- La communication avec d'autres personnes
- La gestion de mon stress
- L'identification et la gestion de mes émotions
- La gestion des imprévus

□ Autre(s) :

---

---

Pour parler de mon autisme à mon entourage, je peux les sensibiliser avec des outils existants (vidéos, brochures ...).

Quelques idées d'outils :

---

---

---

---

---

---

---

Je peux aussi utiliser la fiche “ Mes spécificités”, donnée par le SAMSAH.