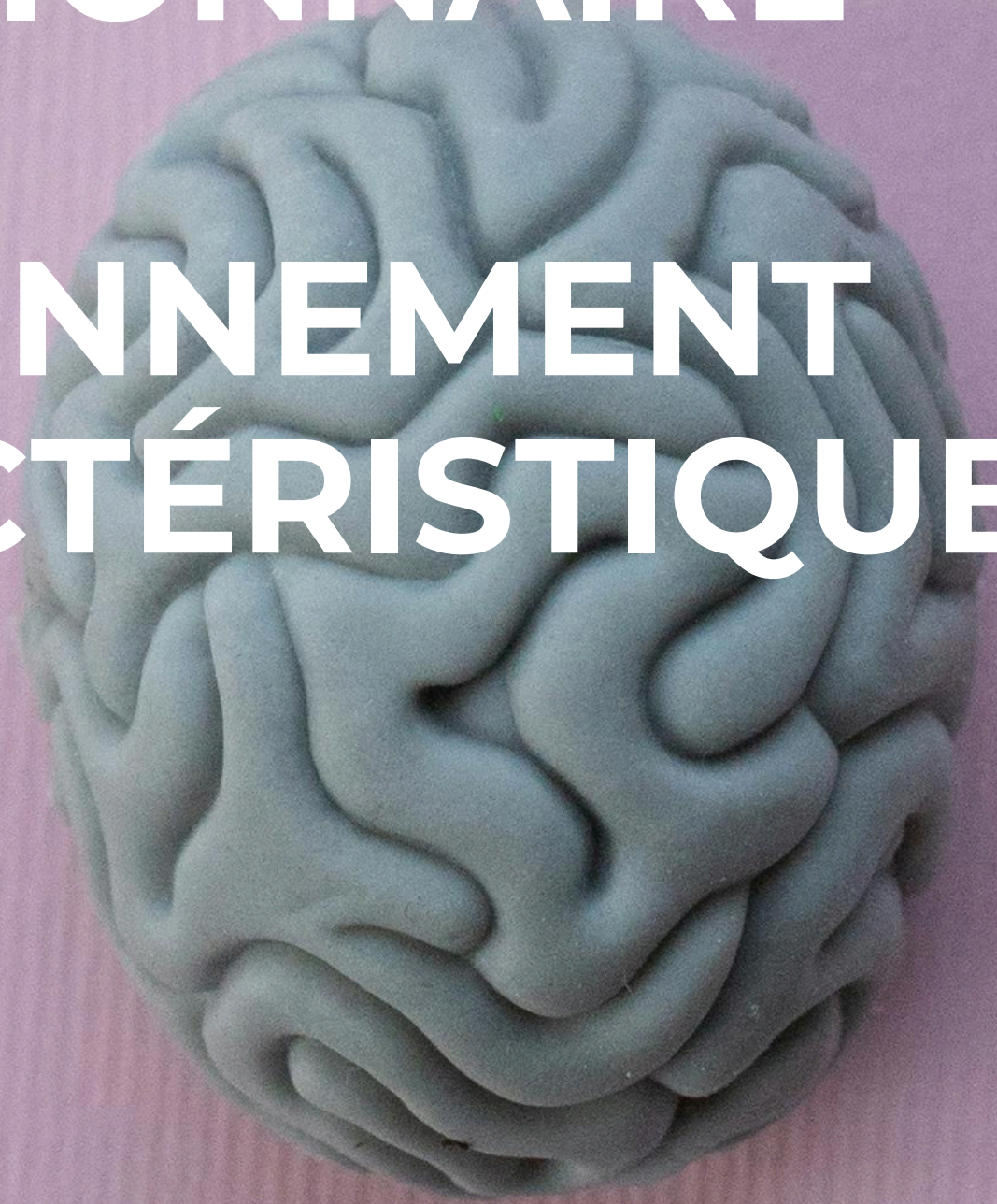




LE PETIT DICTIONNAIRE DE L'AUTISME SON FONCTIONNEMENT ET SES CARACTÉRISTIQUES



Karine Fouillé Circonférence
06 42 64 03 94 circonference@hotmail.com
5 rue Claudius Chappaz - 74000 Annecy



www.karine-fouille.fr



Sommaire

Qu'est ce que L'Autisme ? **03-04**

Pour une meilleure prise en compte de l'Autisme **04-05**

Les impacts au sein de l'Autisme **05**

05-06 Particularités cognitives

06-07 Fonctions exécutives

08 Particularités sensorielles

09 Particularités sociales

Le burn Out Autistique **10**




La jauge d'énergie **11**



Qu'est ce que L'Autisme ?



L'autisme, ou trouble du spectre autistique (TSA), est un trouble neurodéveloppemental qui affecte la manière dont une personne perçoit le monde et interagit avec les autres. Il se caractérise par des défis dans deux domaines principaux : la communication sociale et les comportements répétitifs ou restreints.

-  **Communication verbale et non verbale :** Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à utiliser et à comprendre le langage verbal et non verbal, comme les gestes, les expressions faciales et le contact visuel
-  **Relations sociales :** Elles peuvent avoir du mal à établir et à maintenir des relations avec les autres. Cela peut inclure des difficultés à comprendre et à réagir de manière appropriée aux signaux sociaux, à partager des intérêts ou des émotions, et à participer à des jeux ou à des activités de groupe.
-  **Imagination et jeux :** Les enfants autistes peuvent avoir des difficultés à jouer à des jeux de rôle ou à faire semblant. Le jeu peut être limité ou répétitif plutôt que varié et imaginatif.

Comportements, intérêts et activités restreints ou répétitifs :

-  **Comportements répétitifs :** Cela peut inclure des mouvements corporels répétitifs (comme le balancement ou le battement des mains), des rituels ou des routines spécifiques, et une insistance sur la similitude (résistance au changement).
-  **Intérêts restreints :** Les personnes autistes peuvent avoir des intérêts très spécifiques et intenses. Elles peuvent passer beaucoup de temps à parler ou à penser à un sujet particulier.
-  **Sensibilité sensorielle :** Les personnes autistes peuvent être hypersensibles ou hyposensibles aux stimuli sensoriels, comme les bruits, les lumières, les textures, les goûts et les odeurs.



Comportements, intérêts et activités restreints ou répétitifs :

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA)



Autisme de haut niveau (Asperger) : L'autisme de haut niveau, aussi connu sous le nom de syndrome d'Asperger, est une forme de trouble du spectre autistique (TSA) caractérisée par une intelligence moyenne ou supérieure et des compétences linguistiques normales.

Les personnes avec ce syndrome rencontrent des difficultés dans les interactions sociales et présentent des comportements répétitifs ou des intérêts restreints. Elles peuvent avoir des sensibilités sensorielles et souvent des talents ou des connaissances approfondies dans des domaines spécifiques. Bien que le langage soit généralement intact, elles peuvent avoir du mal à comprendre les nuances sociales et à adapter leur communication dans différents contextes.

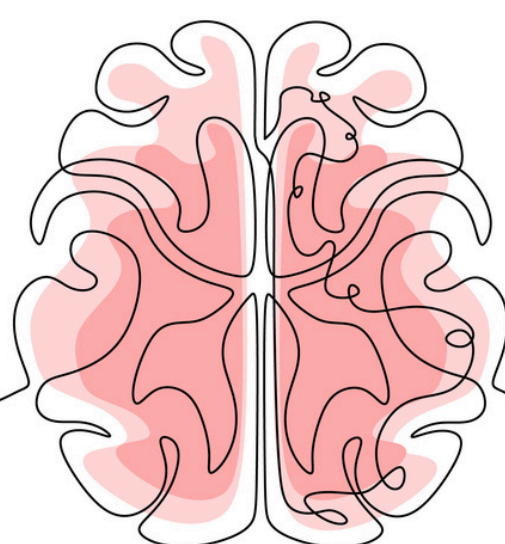
Autisme dit "classique" : L'autisme classique, aussi appelé autisme de Kanner, est une forme de trouble du spectre autistique caractérisée par des difficultés significatives dans la communication sociale, des comportements répétitifs et restreints, ainsi que des particularités sensorielles.

Les individus avec autisme classique peuvent avoir un retard dans le développement du langage et des compétences intellectuelles variées, et ils montrent souvent une forte préférence pour les routines et une résistance aux changements.

Autisme atypique : L'autisme atypique est une forme de trouble du spectre autistique (TSA) où les caractéristiques ne répondent pas entièrement aux critères de l'autisme classique. Les symptômes peuvent apparaître plus tard ou être moins prononcés, notamment dans les domaines de la communication sociale et des comportements répétitifs. L'autisme atypique est souvent diagnostiqué lorsque les manifestations sont subtiles ou variables.

Pour une meilleure prise en compte de l'Autisme

D'une manière plus globale et pour prendre en compte le Syndrome Asperger, il est nécessaire que l'environnement personnel comme professionnel permettent :



- 1 Un cadre nécessaire mais pas trop rigide : des consignes claires et concrètes, éviter l'abstrait
- 2 L'octroi de marges de manœuvre nécessaires pour permettre une souplesse dans l'organisation : pour limiter les troubles des fonctions exécutives (planification des tâches, flexibilité, réactivité)
- 3 Donner du temps et limiter la contrainte de temps : besoin d'un temps de préparation, d'appropriation, de récupération plus long que la moyenne pour rentrer dans les tâches et missions.
- 4 Un temps nécessaire pour mieux appréhender également son environnement
- 5 Anticiper les changements et davantage de prévisibilité : besoin de savoir « où je vais » et « comment je vais » et « combien de temps »
- 6 Besoin de calme : le bruit et la foule ne correspondent pas à une personne porteuse du Syndrome Asperger
- 7 Passer par l'écrit : passer le plus possible par écrit et le faire de manière synthétique
- 8 Rappeler les rendez-vous à l'avance pour permettre à la personne d'intégrer au plutôt l'information
- 9 Eviter le second degré ou l'expliquer : les sous-entendus, le second degré, les codes ne sont pas forcément compris et intégrés de la même manière chez une personne atteinte du syndrome Asperger.

Les impacts au sein de l'Autisme :

Particularités cognitives

Comportements, intérêts et activités restreints ou répétitifs :

- Oubli des consignes
- Besoin d'un temps supplémentaire pour prendre des notes
- Interruption des actions en cours
- Assimilation plus longue des tâches et du poste du travail

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Utilisation de béquilles «mnésiques» (Faire) répéter et (Faire) écrire
- Repérer et utiliser les modalités mnésiques les plus performantes
- (verbales, visuelles, procédurales...)
- En général la modalité visuelle est efficace pour le public: Utiliser des supports adaptés "pictogrammes, schémas visuels, affichage, code couleurs..."
- Utilisation de stratégies mnémotechniques
- Aller vers une automatisation des procédures



Les principaux impacts du déficit de la compréhension élaborée sont :

- Difficulté d'analyse et de compréhension des consignes mais aussi des situations
- Théories et concepts abstraits difficiles à comprendre

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Passer par des modalités plus concrètes et par la pratique
- Parler lentement avec un vocabulaire simple, ne pas utiliser le second degré, les jeux de mots ou l'implicite

Les principaux impacts du trouble de l'attention sont :

- Vigilance fluctuante
- Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
- Sensibilité aux éléments distrayants

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Négocier la possibilité de prendre des pauses
- Limiter les situations de double tâche
- Privilégier un interlocuteur unique
- Environnement stable et calme



Fonctions exécutives

Les principaux impacts de l'autisme dans l'Initiation sont :

- Difficulté à impulser une action et à faire des choix

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Transmettre des consignes claires et précises
- Nommer et sensibiliser un collaborateur pour aider à impulser et prioriser

Les principaux impacts de la Flexibilité mentale sont :

- Difficulté d'adaptation aux changements de consignes
- Persévérance sur l'action en cours

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Éviter les modifications et où changements ou les anticiper/ préparer un maximum en amont
- Favoriser la prévisibilité des actions

Les principaux impacts de l'Inhibition sont :

- Impulsivité
- Défaut de contrôle: concentration, gestes, langage

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Mobiliser un tuteur ou binôme en entreprise pour remettre du cadre et rappeler les consignes

Les principaux impacts des difficulté de l'anticipation de planification et de l'organisation sont :

- Précipitation pour effectuer une tâche, résultat «brouillon»
- Mauvaise hiérarchisation des tâches
- Difficulté à évaluer le temps nécessaire pour accomplir les tâches
- Impossibilité d'élaborer des plans d'actions complexes
- Moindre autonomie dans le travail

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Prévoir des tâches plutôt routinières et séquencées (décomposées en étapes)
- Utiliser des supports structurés et organisés
- Demander à un collègue de superviser le travail
- Donner un planning détaillé (écrit) avant de démarrer la journée



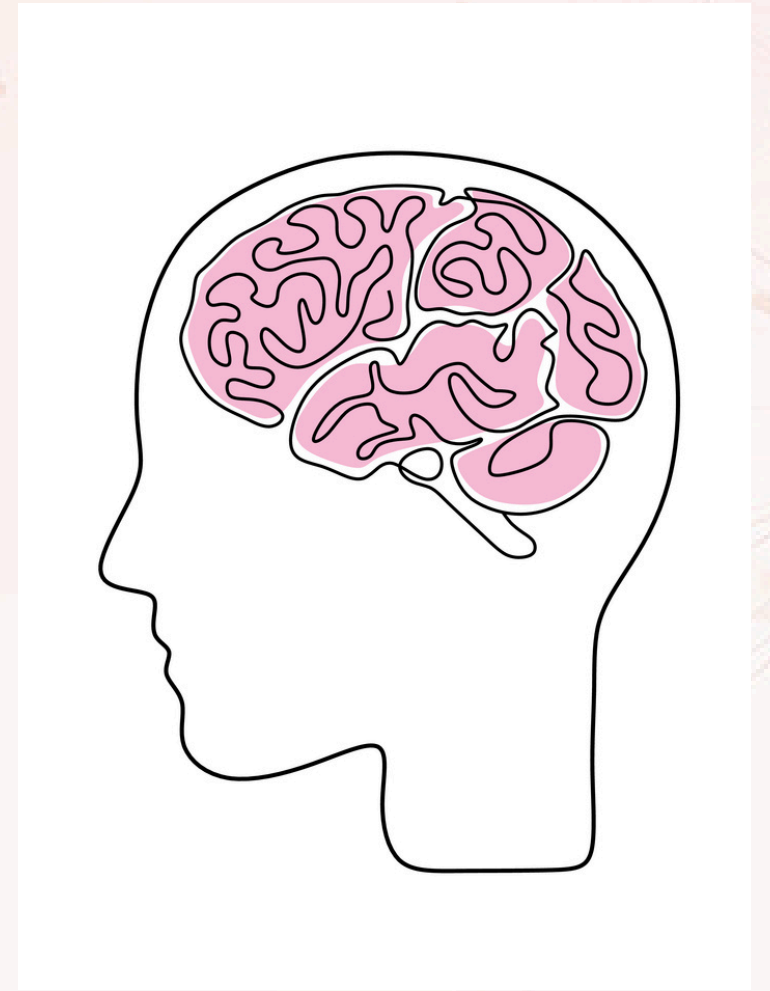
Particularités sensorielles

Les principaux impacts de l'Hyper-sensibilité auditive sont :

- Fatigabilité
- Evitement des environnements bruyants
- Perte de concentration et d'informations
- Gêne qui cause des troubles attentionnels
- Surcharge sensorielle: anxiété

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Proposer une zone de retrait spécifique en cas de surcharge sensorielle
- Utiliser des protections auditives
- Adaptation technique de l'environnement (Plaques absorbantes de bruit)
- Espace indépendant ou isolé
- Eviter les environnements bruyants



Les principaux impacts de l'Hyper-sensibilité visuelle sont

- Bonne mémoire visuelle (captation des détails: cohérence centrale)
- Fatigabilité (selon l'environnement)
- Perturbation de la concentration

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Privilégier les supports visuels
- Transmettre les consignes à l'écrit
- Lumières indirectes à privilégier et éviter les surfaces réfléchissantes
- Proposer une zone de retrait spécifique en cas de surcharge sensorielle

Les principaux impacts de l'Hyper-sensibilité sensitive (toucher) sont :

- Exploration de son environnement par le «toucher»
- Difficulté dans le contact physique à l'autre ou la proximité(anxiété)

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Expliciter les dangers dans l'environnement professionnel
- Convenir d'une pratique sociale adaptée: par exemple saluer
- Privilégier un espace aéré et un milieu tempéré
- Autoriser les conduites d'apaisement: balle antistress...



Particularités sociales

Les principaux impacts de la fatigabilité sont :

- La compensation permanente pour décoder les situations sociales et interagir socialement comporte un important coût énergétique
- Risque d'épuisement très important & au quotidien dans la vie personnelle comme professionnelle

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Adapter le temps de travail et les temps d'interactions sociales
- Pausés régulières, siestes, temps de repos dans un environnement calme et sans distractions sonores ou visuelles
- Privilégier les échanges individuels aux échanges collectifs

Les principaux impacts du déficit de la théorie de l'esprit sont :

- Mauvaise analyse et compréhension des émotions
- Difficultés à percevoir les intentions ou attentes d'autrui
- Maladresses sociales

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

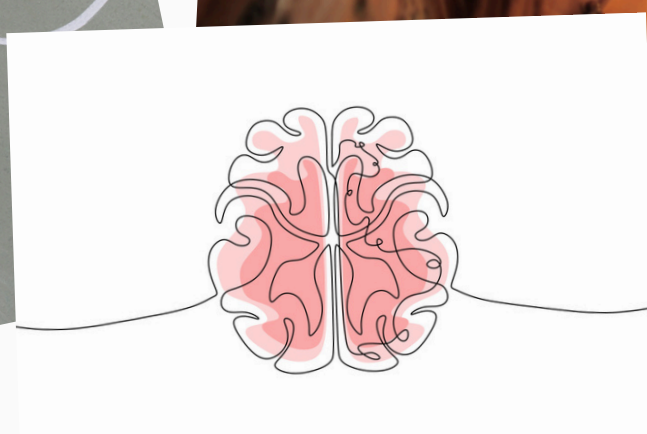
- Expliciter les demandes
- Privilégier un environnement tolérant et rassurant
- Verbaliser clairement les ressentis
- Signaler à la personne les «faux pas» pour permettre une assimilation des codes sociaux

Les principaux impacts des difficultés à comprendre le 2ème degré ou le langage implicite sont :

- Peut conduire à des erreurs ou conduites non adaptées
- Quiproquos
- Perte d'informations

LES POSSIBILITÉS D'ADAPTATION ET DE SOLUTIONS SONT :

- Transmettre les informations de manières explicites, précises et non imagée
- Passer par des modalités plus concrètes et par la pratique



Le Burn Out Autistique

Les signes

- Manque de motivation (difficultés à maintenir un objectif quand le quotidien prend le dessus)
- Difficultés dans les fonctions exécutives (prendre des décisions, organisations, planification...)
- Difficulté à prendre soin de soi
- Meltdown et Shutdown beaucoup plus fréquents
- Diminution de conversations, mutisme sélectif
- Léthargie, épuisement, maladie, problèmes digestifs
- Perte de mémoire, incapacité / difficultés à mettre son "masque" ou à utiliser les compétences sociales
- Semble davantage "autiste" ou ayant des "stéréotypies"
- Peut avoir des périodes de "pic énergétique" avant de s'effondrer

Les causes

- Mettre son masque de "normalité" (camouflage...)
- En faire trop, trop de stress
- Avec l'âge : besoin de plus de temps de "pause", moins d'énergie
- Changements positifs ou négatifs (travail, relations amoureuses, famille, routines, environnement, domicile...)
- Manque de sommeil, malnutrition, déshydratation
- Surcharge sensorielle ou émotionnelle

Les solutions

- Prendre du temps, faire des pauses, se mettre à l'écart
- Gestion des "cuillères"
- Congés
- Diète sensorielle, massages
- Pense-bêtes et supports adaptés
- Routine
- Meilleur environnement, travail et personnel
- Savoir dire non et mettre des limites
- Laisser tomber le masque, arrêter de se camoufler
- Solitude et silence
- Projets créatifs, passions, intérêts spécifiques
- Faire attention à soi, à son corps, être attentif à son bien-être



Le fatigomètre



Mieux évaluer la fatigue pour réagir assez rapidement, et se protéger des conséquences.
Certaines personnes n'expérimentent que rarement les niveaux les plus bas.
Le fatigomètre est un bel outil pour également donner les signaux d'alerte.

Ce que je constate

Ce que je dois faire

Fonctionnement impossible

Fonctionnement fortement altéré

Épuisement

Premiers signes d'abattement

Difficultés de fonctionnement

Ralentissement de fonctionnement

Inconfort

Premiers signes de lassitude

Fonctionnement acceptable

Bon fonctionnement

Fonctionnement optimal



Arrête tout !



*Prends du repos
Préviens tes proches*



*Baisse tes exigences
Prévois de te reposer bientôt*



Tout va bien!

