

BLEUET ATYPIQUE

La dynamique des interactions

La communication, c'est beaucoup plus que des mots, c'est un processus complexe qui demande de gérer le temps, l'énergie et les interactions sociales en même temps ! Pour une personne autiste, ceci n'est pas inné et la personne doit souvent fournir un important effort conscient d'analyse, une gymnastique mentale.

L'ENTRÉE EN RELATION
(commencer l'interaction)

ABORDER UNE PERSONNE OU UN GROUPE

L'initiation sociale exige de décoder en même temps la distance physique, la posture des autres et le contexte de l'environnement. S'il n'est pas possible d'analyser et de comprendre ces diverses données de manière intuitive, l'approche peut sembler abrupte ou, à l'inverse, la personne peut rester en retrait sans oser intervenir ou même joindre le groupe.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE AUTISTE

Mieux décoder la disponibilité (indices concrets)

Le rythme du mouvement : Une personne qui marche vite, qui semble pressée ou qui manipule des objets brusquement est généralement non disponible. Une personne qui bouge lentement ou qui est immobile est plus facile à aborder.

L'orientation du corps : Si la personne tourne le dos, elle signale souvent qu'elle veut être seule. Si son corps est tourné vers l'espace commun, elle est plus accessible.

Le regard et le visage : Une personne qui a les sourcils froncés ou qui fixe intensément son écran est possiblement occupée. Si elle lève la tête et regarde autour d'elle, c'est une porte ouverte, même si elle consulte son téléphone.

Les signaux de « bulle » : Le port d'écouteurs ou de casque est fréquemment un message clair que la personne ne veut pas être dérangée, même si elle ne fait rien de spécial. Astuces concrètes

Le test du regard : Tenter de croiser le regard rapidement peut permettre de vérifier si la personne sourit ou ne détourne pas les yeux tout de suite. Si c'est le cas, il est plus facile de lui parler.

Respect de l'espace : Garder une distance d'un bras avec une personne à qui on parle. Si la personne recule, c'est qu'elle n'est pas disponible pour discuter.

CONSEILS PRATIQUES POUR RESPECTER UNE PERSONNE AUTISTE

Si une personne s'approche avec hésitation, sourire ou faire un signe de tête pour lui démontrer clairement qu'on est d'accord pour qu'elle approche.

L'ouverture physique du cercle de discussion (former un « U » plutôt qu'un cercle fermé) invite l'autre à s'insérer.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

LA FIN DE L'INTERACTION
(clore la conversation)

RECONNAÎTRE LES SIGNAUX DE FIN

Terminer une discussion demande de repérer des indices de désengagement. Si on ne les voit pas, on peut donner l'impression de retenir l'autre prisonnier de l'échange. À l'inverse, si on part trop vite sans ces codes, on peut sembler brusque ou impoli. Sans la reconnaissance des signaux, l'échange peut s'étirer jusqu'à l'épuisement de l'un des participants.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE AUTISTE

Il existe d'excellentes phrases de sortie, comme : « Bon, je vais te laisser retourner à tes occupations » ou « C'était agréable de te voir ».

Si on ne sait pas comment partir, penser à une tâche à accomplir (aller chercher de l'eau, passer un appel) peut nous aider à nous extraire de la situation.

Les indices de départ chez l'autre
Parfois, c'est l'autre personne qui veut ou qui doit partir. Repérer les indices peut aider à savoir quand terminer l'échange.

Le langage corporel de sortie : La personne oriente ses pieds vers la porte, commence à ranger ses affaires, remet son manteau ou replace son sac sur son épaule.

Les réponses plus courtes : Les réponses deviennent moins élaborées (« Ah oui », « C'est ça », « OK »). C'est le signe que l'autre n'alimente plus la conversation.

Le regard ailleurs : L'interlocuteur regarde sa montre, son téléphone ou regarde vers le reste de la pièce.

Le changement de ton : La voix monte souvent légèrement en fin de phrase, indiquant qu'une conclusion approche.



CONSEILS PRATIQUES POUR RESPECTER UNE PERSONNE AUTISTE

Pour terminer une conversation
Pour être clair et respectueux de soi et de l'autre, on peut être direct tout en étant chaleureux : « J'ai vraiment aimé discuter avec toi. Je vais devoir y aller maintenant, à bientôt ! ». En sachant qu'un échange sera long, le fait d'annoncer d'entrée de jeu qu'il faudra partir à une certaine heure peut aider. Cela enlève le stress de devoir trouver un moment pour couper.

Si la conversation devient trop intense, la proposition de continuer plus tard par message peut aider à terminer sans blesser la personne ou l'empêcher de compléter son point. On peut dire : « C'est un gros sujet, est-ce qu'on peut s'écrire pour la suite ? Ça me permettrait de mieux réfléchir. »

Le retrait pour fatigue sociale (la gestion de la batterie)
Pour une personne autiste, la dynamique de l'échange est énergivore. Parfois, la fin de l'interaction doit se produire plus rapidement que prévu, à cause d'un besoin physique de calme. C'est ce qu'on appelle la gestion de la « batterie sociale ». Prolonger au-delà de la capacité de la personne est souffrant et cela peut la mettre à risque d'épuisement et même provoquer de la détresse.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.



LE RYTHME DE L'ÉCHANGE
(le flux conversationnel)

L'ALTERNANCE DES TOURS DE PAROLE

La conversation est une danse de va-et-vient. Le défi est de savoir quand la phrase de l'autre personne est terminée. Pour beaucoup d'autistes, les indices subtils (baisse de ton, expiration) sont difficiles à percevoir.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE AUTISTE

Observation des mains : Porter attention aux mains de la personne à qui on parle, souvent, les gens cessent de gesticuler quand ils ont fini leur idée.

Petites pauses : Après avoir parlé pendant trois phrases, on peut prendre une pause volontaire pour voir si l'autre veut intervenir.

Question claire : Demander directement : « Est-ce que je parle trop ? Est-ce que tu veux parler » est un bon moyen de savoir si l'interaction est adéquate.

CONSEILS PRATIQUES POUR RESPECTER UNE PERSONNE AUTISTE

Le recours à des signaux physiques explicites permet de mieux coordonner les tours de parole sans avoir à deviner les intentions de l'autre. Lever un doigt ou la main indique le souhait de prendre la parole, tandis qu'une main ouverte (signe d'arrêt) signale que l'explication en cours n'est pas terminée. En cas de saturation ou si le rythme devient trop rapide, utiliser le signe du « time-out » (mains en T) est un moyen efficace de demander une pause immédiate dans l'échange.

LE TEMPS DE TRAITEMENT
(le délai de réponse)

LA QUANTITÉ D'INFORMATIONS À TRAITER

Le cerveau autiste traite souvent les informations de manière très détaillée (traitement séquentiel, morceau par morceau). Cela va dans plusieurs cas créer un décalage entre la fin de la question et la réponse.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE AUTISTE

Utiliser des marqueurs de temps, comme : « C'est une bonne question, laisse-moi une seconde pour y réfléchir. » Si on a besoin d'encore plus de temps, une phrase comme : « Je vais y réfléchir et je te reviendrai là-dessus plus tard » peut permettre de se respecter. Ce n'est jamais obligatoire de répondre rapidement, soit pour se dépêcher, soit parce qu'on sent de la pression, surtout si la réponse est importante et pourrait entraîner un impact potentiel (par exemple, une décision importante, un choix ou une dépense).

CONSEILS PRATIQUES POUR RESPECTER UNE PERSONNE AUTISTE

Comprendre que le silence n'est pas un problème et que la personne peut avoir besoin de temps pour répondre est essentiel si vous afin de respecter la personne autiste. Pour qu'elle puisse nommer sa réelle opinion et ne pas subir de pression indue, on doit éviter de reformuler une question immédiatement, car cela oblige l'autre à recommencer son processus de traitement à zéro. Cependant, si on réalise que la personne n'a pas compris, il est possible de reformuler en tentant d'être plus clair et plus concis. Selon les personnes avec qui a lieu la discussion, compter mentalement jusqu'à cinq avant de relancer peut-être une option qui permet un échange égalitaire.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

L'INTENSITÉ DU PARTAGE
(l'infodumping)

L'ENTHOUSIASME POUR UN SUJET D'INTÉRÊT

Le partage massif d'informations est une marque d'affection dans la culture autistique. Lors d'interactions entre autistes, ce mécanisme est souvent apprécié. Cependant, il peut saturer l'interlocuteur s'il n'est pas préparé à recevoir autant de détails.

> *« Vous devriez voir les grands yeux des interlocuteurs lorsque je m'échappe. Le dernier m'a dit : « C'est un texte souvent répété ça. » Et pourtant, ce n'était pas le cas. Je parle vite et je saute sur place lorsqu'un thème me stimule ! — Valérie Jessica »*

CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE AUTISTE

Il est possible de faire un petit test avant de se lancer : on peut donner un fait intéressant, puis attendre de voir si l'autre pose une question de suivi. Pour aller plus loin, si nous sommes confortables de le faire, on peut observer les pieds de l'autre et s'ils sont orientés pour sortir de la conversation, c'est que l'attention diminue.

CONSEILS PRATIQUES POUR RESPECTER UNE PERSONNE AUTISTE

Agir comme un guide bienveillant. Si la conversation est intéressante et qu'on désire continuer, on peut le dire. Cependant, si on en a assez, il faut prendre le temps de le nommer avec respect : « C'est passionnant, mais mon cerveau est saturé d'informations pour l'instant ! On peut changer de sujet ? ».



Références

Milton, D. E. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. Cette source est la pierre angulaire de l'approche neuroaffirmative : elle démontre que les ruptures de communication sont une responsabilité partagée entre deux styles de traitement différents, et non la faute de la personne autiste.
Crompton, C. J., et al. (2020). Autistic peer-to-peer communication is effective. (Source pour l'infodumping et la validation de la communication autistique).

Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. (Source pour le temps de traitement de l'information et l'attention focalisée).

Heasman, B., & Gillespie, A. (2018). Neurodivergent intersubjectivity: Distinctive features of how autistic people create shared understanding. (Source pour la mécanique des tours de parole et la gestion de l'échange).

Hull, L., et al. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults on the autism spectrum. (Source pour la fatigue sociale et la gestion de la batterie**).**

BLEUET ATYPIQUE

Tous droits réservés.
Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif.
Modification et revente interdites.



Valérie Jessica Laporte | bleuetatypique.com | bleuetatypique@hotmail.com |