

Favoriser la disponibilité

IDENTIFIER ET RÉDUIRE LES PERTURBATEURS

Le cerveau autiste traite souvent les informations de manière ascendante (bottom-up) : il perçoit les détails avant l'ensemble. Ce qui semble être un détail insignifiant pour un neurotypique peut devenir prioritaire pour la personne autiste. Pendant qu'elle reçoit et classe l'information, l'écoute du message principal est particulièrement difficile.

L'INCONFORT SENSORIEL

Une étiquette de chandail qui gratte, le bourdonnement d'un néon ou une odeur de parfum saturent la capacité à recevoir de l'information supplémentaire, le canal est plein ! Si le corps est mobilisé pour gérer une agression sensorielle ou un inconfort important, il ne reste plus d'espace cognitif pour traiter le langage oral. La disponibilité commence par le confort du corps.

LES DISTRACTIONS DE L'INTERLOCUTEUR

Un trousseau de clés qui pend au cou d'une enseignante, une mèche de cheveux rebelle, une tache sur un vêtement ou une symétrie rompue (un bouton sorti de son trou, une boucle d'oreille manquante, un cheveu sur le visage) peuvent captiver toute l'attention. La personne ne fait pas exprès de ne pas écouter, son cerveau traite ces détails avec la même priorité, voire une priorité supérieure, à la parole.

LA PRÉVISIBILITÉ

L'incertitude génère une anxiété qui active le mode « survie » du cerveau, ce qui ferme les portes de la communication sociale. La prévisibilité rassure et prépare mentalement à recevoir de l'information.

ANNONCER L'INTENTION

Nommer le sujet avant d'entamer la discussion permet au cerveau de préparer les ressources nécessaires et de s'orienter vers le bon contexte.

- « Je vais vous expliquer comment on lave un pinceau. »
- « Dans une minute, je vais vous raconter ce que mon chien a fait hier. »
- « J'aimerais te montrer une autre technique, je peux ? »

STRUCTURER L'ÉCHANGE

Préciser la durée ou la quantité d'informations aide la personne à doser son énergie cognitive.

- « J'ai trois consignes à vous donner pour vous préparer à la prochaine activité. »
- « Pour te montrer à utiliser cet outil, j'ai besoin de 30 minutes. Est-ce que c'est un bon moment pour une longue explication ? »

« J'animais un petit groupe et je sentais que l'un des jeunes n'était pas avec moi du tout, il fixait juste mes mains. J'ai fini par réaliser que j'avais un pansement qui commençait à décoller sur mon doigt. Pour lui, ce n'était pas juste un bobo, c'était une anomalie. J'ai retiré le pansement et on a pu reprendre. – Inès, éducatrice spécialisée auprès de la clientèle autiste en milieu scolaire »

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

CHOISIR LE BON MOMENT

Le moment choisi pour entamer un échange est presque aussi important que le message.

ÉVITER LES PÉRIODES DE TRANSITION

Le cerveau autiste est déjà très sollicité lors des changements d'activité (comme le rangement, l'habillage ou les déplacements). Lancer une discussion complexe pendant ces moments augmente beaucoup le risque de surcharge. Le cerveau est déjà occupé à gérer le changement, il n'a plus de place pour traiter de nouvelles consignes.

LE RESPECT DU TUNNEL ATTENTIONNEL (MONOTROPISME)

Lorsqu'une personne est profondément absorbée par une tâche, son attention est entièrement concentrée sur un seul point. Chez les personnes autistes, cette concentration peut être un avantage significatif, mais une interruption brusque est fréquemment vécue comme une rupture douloureuse. Attendre une pause naturelle ou signaler sa présence doucement à l'avance permet de passer plus facilement de son activité vers l'échange avec l'autre.

> *« Quand je suis dans mon dessin, je suis comme dans une bulle de verre. Si quelqu'un arrive vite pour me parler, c'est comme la vitre se faisait casser à coups de marteau. J'ai juste besoin qu'on cogne doucement sur ma bulle avant de me dire quoi que ce soit et qu'on me laisse le temps de répondre. » – Alice, autiste, 15 ans »*

L'APPROCHE ET LE TEMPS DE TRAITEMENT

L'APPROCHE LATÉRALE

Se placer à proximité sans exiger de contact visuel direct réduit la pression sociale. Le regard soutenu peut demander beaucoup d'énergie et peut même être ressenti comme quelque chose d'hostile et d'envahissant.

LE DÉLAI DE TRAITEMENT

Un silence après une consigne ou une question est souvent nécessaire. Chaque personne autiste est différente et pour certains, ce silence ne sert à rien tandis que pour d'autres, il est essentiel et doit durer 5, ou 10 et parfois même 30 secondes. Apprendre à connaitre la personne et ses besoins pour ensuite s'y ajuster, sera beaucoup plus efficace et agréable pour les deux personnes. Ce délai permet au cerveau de traduire les sons en concepts, un peu comme lorsqu'on apprend une nouvelle langue ou que quelqu'un nous parle avec un accent prononcé (délai de traitement auditif). Une répétition trop rapide du message peut interrompre ce processus de chargement et forcer le système à recommencer le traitement à zéro.

LA DISPONIBILITÉ EST CONTAGIEUSE

Ce n'est peut-être pas toujours décelable au premier regard, mais les personnes autistes sont souvent très sensibles à l'état émotionnel des gens autour. La disponibilité est donc optimale lorsqu'elle est présente des deux côtés. Si un adulte tente de communiquer alors qu'il est pressé, tendu ou impatient, ce stress est ressenti comme un signal d'alarme. En restant calme et posé, on aide l'autre à se réguler, et on crée un espace sécuritaire pour l'échange.

Références

Bogdashina, O. (2016). Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperger Syndrome: Different Sensory Experiences - Different Perceptual Worlds (2e éd.). Jessica Kingsley Publishers.

Murray, D., Lesser, M., et Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. Autism, 9(2), 139-156. https://doi.org/10.1177/1362361305051398

Phung, J., Penner, M., Pila, S., et al. (2021/2024). What Is Autistic Inertia? A Qualitative Study of Interacting with the World. Autism in Adulthood, 3(4), 327-339.

Quill, K. A. (1995/2022 rééd.). Teaching Children with Autism: Strategies to Enhance Communication and Socialization. Delmar Publishers.

Porges, S. W. (2021). Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation. W. W. Norton & Company.

Milton, D. E. (2012). On the ontological status of autism: the 'd5758ouble empathy problem'. Autism, 16(5), 883-887.

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