

RACHEL OUELLET, éducatrice spécialisée

Pour parents
et intervenants

AUTISME

La boîte à outils

Stratégies et techniques pour accompagner
un enfant autiste

OUTILS



ÉMOTIONS



ACCOMMODEMENTS



ÉDITIONS DE MORTAGNE

AUTISME

La boîte à outils

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Autisme : la boîte à outils : stratégies et techniques pour accompagner un enfant autiste / Rachel Ouellet.

Noms: Ouellet, Rachel, 1979- auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20200081977 | Canadiana (livre numérique) 20200081985 | ISBN 9782897921347 | ISBN 9782897921354 (PDF) | ISBN 9782897921361 (EPUB)

Vedettes-matière: RVM: Troubles du spectre de l'autisme chez l'enfant.

Classification: LCC RJ506.A9 O94 2020 | CDD 618.92/85882—dc23

Édition

Les Éditions de Mortagne
Case postale 116
Boucherville (Québec)
J4B 5E6
editionsdemortagne.com

Tous droits réservés

Les Éditions de Mortagne
© Ottawa 2020

Illustrations

© 123RF – Andrei Krauchuk. © Ron Leishman (ToonClipart.com).

Mise en pages

Ateliers Prêt-Pressé

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale de France
3^e trimestre 2020

Imprimé au Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

RACHEL OUELLET, éducatrice spécialisée

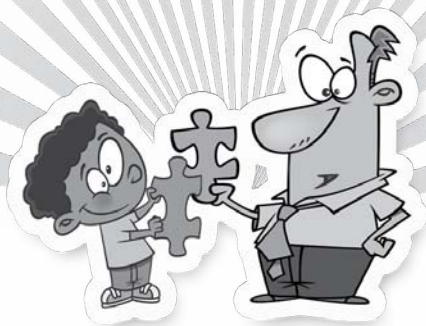
AUTISME

La boîte à outils

**Stratégies et techniques pour accompagner
un enfant autiste**



Table des matières



Introduction	13
Au début arrivèrent les petites voitures	14
Le TSA en bref	17
Les indices qui peuvent vous amener à consulter	21
La communication et l'interaction sociale	22
Les particularités sensorielles	24
Les comportements atypiques	25
Les forces qui peuvent sortir de la norme	26
L'évaluation	29
L'importance du diagnostic	30
Les différents niveaux du TSA	31
Le développement de la personne TSA	35
Aider l'enfant à comprendre son environnement	38
Le monde concret	41

L'importance de l'expérimentation	43
L'approche Greenspan	46
La découverte est souvent spontanée	48
Comprendre les règles de l'environnement	50
Quand l'information entre par les yeux	53
Pourquoi utiliser le support visuel ?	54
Les outils TSA de base	56
• L'horaire	56
• La séquence	58
• Le cahier de communication	60
• Le tableau de choix	61
• Le Time Timer	62
• Le script	63
• Le scénario social	64
• Les dessins à main levée	66
• Les vidéos et les documentaires	70
• La démonstration	71
• Les listes et les pense-bêtes	72
Comprendre nos propres sensations	77
Qu'est-ce que la conscience corporelle ?	77
Les signaux sensoriels à décoder	78
La fatigue et le sommeil	81
• Quelques trucs pour favoriser le sommeil	82
La douleur	85
Comment fonctionne le corps ?	88
Les particularités sensorielles	89
Quelques définitions pour mieux comprendre	90
• Hyperréactivité tactile	90
• Hyperréactivité orale ou olfactive	90
• Hyporéactivité proprioceptive et vestibulaire	90
• Hyperréactivité auditive	90

Stratégies et techniques pour accompagner un enfant autiste

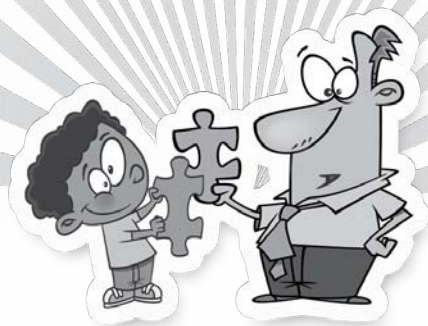
• Hyporéactivité auditive	91
• Hyperréactivité visuelle	91
Les vêtements	92
Les touchers	94
Le bruit	95
• Les coquilles antibruit et les bouchons	97
Les particularités alimentaires	97
• Expliquer l'alimentation	99
• Montrer les aliments	99
• Goûter, une bouchée à la fois	100
• Séparer les aliments	100
• Cuisiner ensemble	100
La motricité et l'équilibre	101
Les comportements autistiques	105
Découvrir par la bouche	106
Observer différemment	107
Tourner, sautiller sur place et se balancer	108
Des comportements qui dérangent... vraiment ?	109
L'importance des objets	110
Augmenter la flexibilité cognitive	113
Qu'est-ce que la flexibilité cognitive ?	114
Quand les informations sont classées sur des fiches	115
Développer la compréhension de l'abstrait	118
Quelques trucs pour stimuler la faculté d'abstraction	122
• La déduction	122
• L'inférence	126
• La comparaison et l'association	128
• Le changement et les imprévus	130
• Les options	132
L'importance de transformer les apprentissages	135

La communication fonctionnelle	137
La composition de la communication	138
Communiquer par nos comportements	140
Communiquer par des gestes	142
L'écholalie et le langage plaqué	144
 La communication : c'est tellement plus que les mots	 147
Les expressions faciales et le langage du corps	149
Le ton de la voix	153
Les expressions langagières	154
Les jeux de mots, les sous-entendus et les non-dits	157
Le sarcasme et l'humour	158
Les 7 règles pour bien communiquer avec une personne autiste	161
 La théorie de l'esprit	 165
Quelques idées pour développer la théorie de l'esprit	168
• Expliquer la pensée	168
• Les activités portant sur les préférences	171
• Les jeux de société	174
• Expliquer ce qu'on pense	175
• La conversation en bande dessinée	176
• Une suggestion de lecture	178
Ce qu'il faut retenir...	179
 Qu'est-ce que la régulation ?	 181
La régulation mutuelle et l'autorégulation	182
La théorie en premier	183
Les 6 émotions de base	185
• Joie	186
• Colère	187
• Peur	188
• Tristesse	189
• Surprise	190

• Dégoût	191
L'intensité des émotions	193
Les émotions reliées au contexte	195
Les stratégies reliées aux émotions	196
La connaissance de soi	199
Qu'est-ce que l'introspection ?	200
Une meilleure connaissance de soi	201
Mieux comprendre son diagnostic de TSA	204
Mieux comprendre les non-autistes	207
Le développement des habiletés sociales	211
Par où commencer ?	214
• Prendre contact avec l'autre	215
• Savoir qui on est et se présenter	216
• S'ajuster à l'autre	216
• Développer des habiletés de conversation	217
• Comprendre et gérer les émotions	217
• Respecter les règles fonctionnelles de la vie en société	218
• Résoudre les problèmes sociaux	218
Enrichir le vocabulaire comportemental et social	220
Apprendre des stratégies sociales efficaces	224
Mieux comprendre les intentions sociales	226
Les habiletés sociales, ça s'apprend !	229
La disponibilité	231
Qu'est-ce que la disponibilité ?	232
• Les manques de compréhension de toutes sortes et l'aspect cognitif	234
• L'aspect physique	235
• Les aspects émotif et social	235
Les signes de disponibilité	238
Les signes d'une perte de disponibilité	239

Les surcharges	245
Qu'est-ce que les surcharges ?	246
Quoi faire en cas de surcharge	249
• Offrir des sensations calmantes	250
• Diminuer ses exigences	252
La gestion des crises autistiques	255
La prévention active et le thermomètre de la disponibilité	259
Les pauses préventives	263
• Un mode d'emploi simple	263
Lors d'une crise : gérer l'agressivité et la désorganisation	264
En conclusion	265
Lexique	269
Références bibliographiques	273

Introduction



Le monde autistique m'apparaissait comme un univers inconnu, lorsque j'étudiais pour devenir éducatrice spécialisée. Début 2000, la plupart des gens n'avaient que vaguement entendu parler du diagnostic de TSA*¹. On l'associait encore à des problèmes psychiatriques ou à la déficience intellectuelle. On parlait à ce moment des personnes atteintes comme d'enfants dans une bulle.

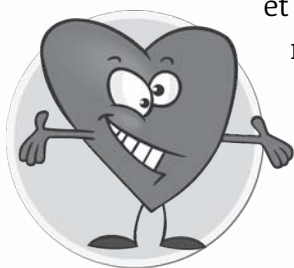
Comme toute nouvelle intervenante, j'avais beaucoup de volonté et je voulais de tout cœur aider ces enfants. Je souhaitais les amener à comprendre le monde tel que je le percevais et à s'y intégrer. Leur apprendre à communiquer, à fonctionner parmi nous, les socialiser. Mais quelle ne fut pas ma surprise de saisir que ce ne serait pas moi qui guiderais les personnes autistes,



1. Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans un lexique en fin d'ouvrage.

mais plutôt elles qui me feraient découvrir qui elles sont. Elles me montreraient le chemin à suivre.

J'ai accepté de voyager sur ce terrain inconnu, dans ce fonctionnement qui leur est propre, un pas à la fois. J'ai accepté de laisser tomber mes préconceptions, que je croyais justes, et de m'éveiller à cette différence. Car, peu importe notre volonté de soutenir les personnes TSA, si nous n'ouvrons pas notre cœur au potentiel* autistique qui s'y cache, nous passerons à côté de qui elles sont vraiment.



Au début arrivèrent les petites voitures

Un de mes premiers clients était un jeune autiste très peu verbal*. Il adorait les petites voitures, dont il collectionnait une quantité phénoménale. Un classique chez l'enfant autiste. J'ai tenté par tous les moyens de l'intéresser aux activités développementales pendant nos rencontres, mais c'était peine perdue. Il quittait inévitablement la table après quelques minutes pour retourner vers ses petites voitures. Me sentant complètement incompetente, j'étais bien heureuse que sa mère ne me voie pas échouer aussi lamentablement à capter son attention. Humble tout de même, j'ai dû admettre ma défaite et accepter que mes activités, aussi plaisantes fussent-elles selon mon point de vue, ne le captiveraient pas.

Attendant sans trop savoir quoi faire, je me suis mise à l'observer en silence. Cet enfant passait une grande partie de son temps à faire défiler les voitures devant ses yeux comme si elles



étaient ce qu'il y avait de plus beau au monde. À le voir regarder ainsi ses jouets, je me suis demandé: *Qu'est-ce qu'il ressent en faisant cela ?* Spontanément, je l'ai imité. Si quelqu'un m'avait vue, il m'aurait sûrement trouvée bien étrange. Mais mon esprit scientifique voulait vraiment comprendre. Je désirais voir, sentir, vivre la même chose que lui. Car répéter un comportement aussi souvent devait assurément lui apporter quelque chose !

À ce moment, l'enfant a cessé brusquement de jouer pour me regarder fixement, la bouche entrouverte, en silence. Comme si j'étais la personne la plus spéciale qu'il avait jamais vue. Ce moment, je vais m'en souvenir toute ma vie ! Surtout grâce au petit sourire en coin qu'il m'a fait. Nous avons passé quinze bonnes minutes à observer ainsi ses voitures, à nous les partager et à nous regarder avec des sourires complices. Parfois, c'est moi qui lui approchais la voiture des yeux, et ensuite il me le faisait en retour. Il semblait trouver cet échange bien drôle. C'était un instant magique, car je n'avais jamais vraiment réussi à attirer son attention auparavant. Et là, on se souriait mutuellement, vivant un moment agréable et interagissant.

C'est comme ça que j'ai créé mon lien avec cet enfant. Cette rencontre a été l'une des plus marquantes de ma carrière, car elle m'a ouvert les yeux. J'ai compris que cette fameuse bulle n'existait pas. Que cette bulle était imaginaire, créée par des personnes typiques*. Parce que nous n'arrivions pas à faire faire à ces enfants la même chose qu'aux autres. Parce que leur compréhension du monde différente nous fait facilement perdre nos repères et nous rend mal à l'aise. Pourtant, ils aiment nous faire partager leur vision, leurs centres d'intérêt et leurs découvertes. Ce moment m'a fait réaliser que la pensée autistique est à notre

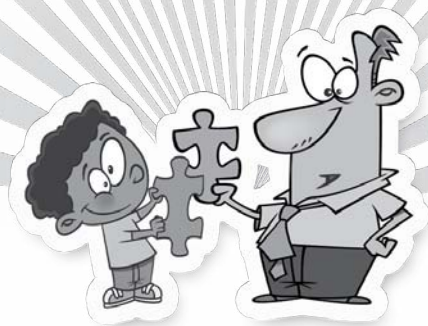
portée! Il suffit de regarder. Mais de regarder les choses pour ce qu'elles sont vraiment et non de les considérer selon une réflexion teintée de perceptions prédéfinies. Pour ce faire, il faut apprendre à observer! Et à ne pas voir uniquement ce qu'on voudrait voir. Ce qui est tout un défi!



Je me suis donc dit que je tenterais de me faire inviter dans le monde de tous mes clients. Que, lors de notre premier contact, j'irais visiter leur univers. Je vivrais des expériences à leur façon. J'apprendrais leur langage et serais curieuse de tout ce qu'ils sont! Dorénavant, une fois seulement que le client m'a fait découvrir son monde à lui, qu'il s'est senti compris, je l'invite en douceur dans le mien. Pas à y emménager! À le visiter. À le visiter et à découvrir l'univers typique, avec mon soutien et mon accompagnement. Alors, tranquillement, on passe de l'un à l'autre en faisant des allers-retours, un pied à la fois, une expérience à la fois. Ça se déroule de façon parfois plus courageuse, parfois plus craintive, mais, malgré les obstacles, nous avançons et apprenons l'un de l'autre.

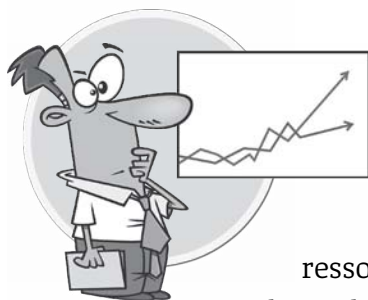
C'est comme ça que j'ai commencé à saisir ce qu'est l'autisme. Mon premier voyage a eu lieu en petites voitures.

Le TSA en bref



Science oblige, quand nous parlons du trouble du spectre de l'autisme, nous devons discuter des recherches actuelles portant sur cette différence neurologique. Nous ne savons pas encore précisément ce qui entraîne cette particularité. La plupart des recherches scientifiques nous dirigent vers des particularités dans les liens génétiques, associés à des causes environnementales. Ces causes ne sont toutefois pas encore parfaitement identifiées. Les recherches font aussi ressortir le fait que l'autisme se manifeste au stade embryonnaire, lors du développement du système nerveux central du fœtus.

Selon les statistiques des Centers for Disease Control and Prevention, un enfant sur 59 reçoit un diagnostic d'autisme aux États-Unis (par rapport à un sur 5 000 en 1975). Depuis l'an 2000, c'est une augmentation de 150 % qui a été observée. Au Canada, on parle d'un enfant sur 66, et au Québec d'un enfant sur 64 selon



l'Agence de la santé publique du Canada. En France, un enfant sur 100 a reçu le diagnostic d'autisme selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Il faut noter toutefois qu'il

ressort de plusieurs articles sur l'autisme et des publications d'associations telles qu'Autisme

France que le diagnostic est encore difficilement accessible là-bas. Cela soulève l'hypothèse d'un sous-diagnostic en France, particulièrement dans le cas des jeunes avec un bon quotient intellectuel, ainsi que des adultes. Les statistiques au Canada et aux États-Unis sont plus similaires. Les chercheurs en autisme tentent d'obtenir les chiffres des autres continents, comme l'Asie, pour dresser un portrait mondial du phénomène².

Les statistiques montrent que l'autisme est entre trois et quatre fois plus fréquent chez les garçons que chez les filles. D'après les estimations actuelles, 1 garçon sur 54 et 1 fille sur 252 sont autistes, aux États-Unis. Et ces chiffres changent constamment avec le temps, ainsi que d'un pays à l'autre. On ne connaît pas la véritable raison de ce qui paraît être à première vue une augmentation mondiale des cas d'autisme. Il est important toutefois de savoir que les recherches désignent surtout **une amélioration des méthodes d'évaluation**, et ce, particulièrement dans le cas des enfants autistes très verbaux*, des filles, et des adultes qui n'avaient pas encore reçu de diagnostic. L'augmentation générale des cas n'est pas prouvée officiellement. Il semble plutôt que ce soit une meilleure compréhension de cette différence neurologique et le dépistage précoce

2. Autisme France, *Autisme: plus le droit à l'erreur*, dossier de presse. Pour les références complètes, voir la bibliographie en fin d'ouvrage.

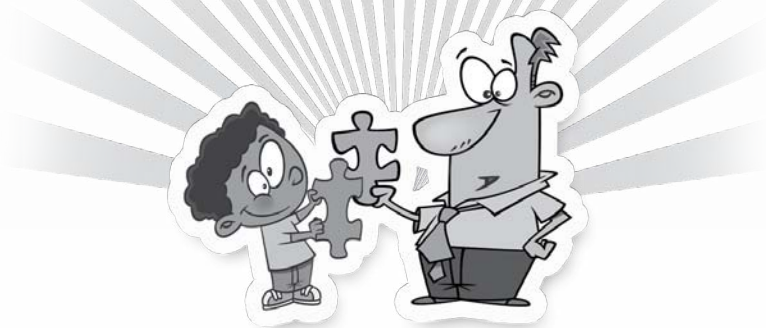
lors de la petite enfance qui influent sur les statistiques. En ce qui concerne les filles, on a émis l'hypothèse qu'elles s'adaptent plus facilement sur le plan social, ce qui rend l'établissement du diagnostic plus difficile. Leurs difficultés passent souvent pour des troubles anxieux, par exemple. Il est donc possible que les filles soient sous-représentées dans les statistiques et que le diagnostic de TSA arrive plus tard dans leur vie.

En résumé: pas de panique! Il n'y a rien d'ajouté dans l'eau ou dans les vaccins qui «donnerait» l'autisme. Vous pouvez aussi continuer à manger des fruits et des légumes malgré les pesticides. Je vous suggère toutefois de les laver avant, question de santé en général! Ces personnes ont toujours été parmi nous, tout autour de nous. Votre voisin, votre chirurgien ou l'enseignant de votre enfant en est peut-être une³.



3. Selon le site de l'association Autism Speaks Canada.

Les indices qui peuvent vous amener à consulter



Voici des indices qui peuvent vous amener à vous questionner sur la possibilité que votre enfant reçoive un diagnostic d'autisme. Il faut garder en tête que ces caractéristiques sont les plus générales et qu'elles ne dressent pas le portrait complet du trouble. L'enfant qui ne les présente pas toutes peut quand même être autiste.



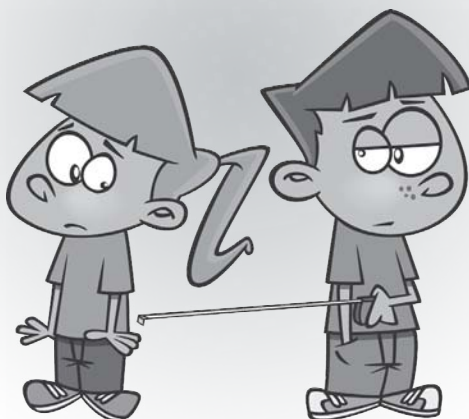
Au fur et à mesure que la personne apprend et mûrit, certaines particularités disparaissent ou deviennent moins visibles. Le spectre de l'autisme étant très large, plusieurs peuvent être observées chez une personne et, chez une autre, beaucoup moins, voire pas du tout. Tout dépend du niveau d'atteinte de l'individu, de son développement, de sa personnalité et de son histoire personnelle. Malgré des traits communs, chaque personne autiste est unique.

La communication et l'interaction sociale

L'enfant...

- N'emploie aucun langage verbal ou développe le langage de façon plus tardive.
- Ne montre rien du doigt et utilise peu les gestes pour se faire comprendre.
- Fait de l'écholalie: il répète des mots ou des sons qu'il a entendus.
- Dit des phrases plaquées: il reprend textuellement des phrases.
- Développe bel et bien le langage, mais de façon particulière (par exemple: il se met à parler du jour au lendemain; il parle à la troisième personne; il apprend à lire avant de parler).
- Tient des monologues et récite ses connaissances.
- Semble peu s'intéresser aux autres enfants.
- Joue en parallèle: joue à côté des autres, mais pas avec les autres.
- Va vers les autres pour les aspects fonctionnels uniquement, comme répondre à ses besoins de base ou faire des activités de la vie quotidienne.
- Semble peu en contact avec ce qui se passe autour de lui.
- Ne répond pas à son nom.
- S'exprime avec un accent particulier, accent non observé chez les autres membres de la famille.

- Parle comme on écrit ou avec des mots moins utilisés dans le langage courant.
- Communique peu ses besoins. Il fait les choses par lui-même, parfois même si c'est dangereux.
- Établit difficilement un contact visuel; ce contact est fuyant.
- Comprend difficilement les sous-entendus, les jeux de mots, les expressions langagières et le sens exprimé par le ton de la voix.
- Prend ce qui est dit au pied de la lettre.
- Décode difficilement les expressions faciales, ce qui relève du langage du corps, comme la posture, et les émotions des autres.
- Entre laborieusement en relation avec les autres et/ou ne le fait pas adéquatement.



- Réagit beaucoup à ce qu'il trouve injuste.
- Pose peu de questions et ne demande pas d'aide malgré les difficultés observées.
- Demande constamment l'approbation de l'adulte.
- Veut créer des liens, mais avec peu de gens à la fois et pendant un court laps de temps.
- Manifeste de l'anxiété sociale.
- Préfère normalement le contact avec des plus jeunes et avec l'adulte.

Les particularités sensorielles

L'enfant...

- Réagit aux touchers et aux câlins, souvent en les évitant.
- Amorce des contacts physiques seulement s'il le souhaite. Les contacts peuvent être intenses (par exemple: des câlins qui nous étouffent).
- Sent les gens, les cheveux ou les objets.
- Réagit beaucoup au brossage des cheveux et/ou des dents.
- Tolère difficilement les soins de santé.



- Est attiré par des stimuli particuliers.
- Présente des particularités alimentaires.
- Réagit de façon importante à certains types de vêtements⁴.
- Fuit la foule, le bruit et la proximité.
- Devient rapidement surchargé sur le plan sensoriel (reçoit trop d'informations, trop de stimulations) lors d'événements normalement appréciés des enfants.

Les comportements atypiques

L'enfant...

- Tourne sur lui-même sans paraître étourdi.
- Aligne des objets.
- N'utilise pas les objets comme ils sont censés être utilisés.
- Ne semble pas savoir comment jouer de façon conventionnelle.
- Sautille sur place.
- Porte les objets à sa bouche ou tente de goûter des choses inappropriées.
- Fait du *flapping* : bouge ses mains comme des ailes.

4. Voir la section « Les vêtements » dans le chapitre *Les particularités sensorielles*.

- Marche sur la pointe des pieds.
- A des centres d'intérêt limités et/ou obsessionnels.
- Regarde les mêmes films à répétition ou des séquences précises en boucle.
- Fait des crises importantes sans qu'on en comprenne l'origine.
- Fuit certaines situations.
- Manque de flexibilité dans sa réflexion. Ses pensées sont de type *noir ou blanc*.
- Fait preuve de rigidité dans la routine.
- Vit difficilement les changements et les imprévus. Éprouve de l'anxiété face à la nouveauté.
- Réagit aux changements de saison et aux changements d'heure.



Les forces qui peuvent sortir de la norme

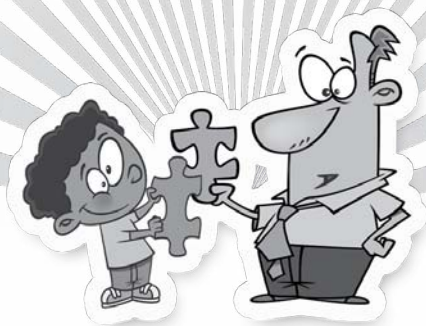
L'enfant...

- A une excellente mémoire et une grande logique visuelle.
- Possède des connaissances très importantes liées à ses centres d'intérêt.

- Se souvient d'endroits qu'il a vus il y a des années.
- Se souvient de dates précises et de ce qui s'est passé cette journée-là.
- Retient une foule d'informations particulières et impressionnantes.
- Parle et agit parfois comme un petit adulte.
- Éprouve de l'intérêt pour le fonctionnement des choses.
- Mène des réflexions concrètes et scientifiques, souvent bien développées.
- Suit à la lettre les consignes lorsqu'elles sont comprises et assimilées.
- Fait preuve d'une belle honnêteté.
- Considère que la justice est très importante.
- Propose des réflexions empreintes d'innocence et de simplicité.
- Communique de façon claire et précise, sans ambiguïté.
- Tente de tout cœur de répondre aux exigences et de se conformer aux attentes.



L'évaluation



Dans un monde parfait, l'évaluation d'un enfant est réalisée par une équipe multidisciplinaire, composée d'un pédiatre, d'un psychologue ou neuropsychologue, d'un orthophoniste, d'un ergothérapeute, ainsi que d'un éducateur spécialisé ou psycho-éducateur ayant une bonne expérience en autisme. Pour enclencher le processus, le pédiatre de l'enfant, conjointement avec ses parents, fait une demande d'évaluation au guichet d'accès aux services à l'enfance et à la jeunesse des Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux du gouvernement du Québec.

Le jeune âgé de huit ans ou plus est souvent évalué directement par un psychologue, un neuropsychologue ou un psychiatre qui tient compte de son histoire personnelle, tout en lui faisant passer des tests standardisés. Les adultes sont aussi fréquemment pris en charge par ces professionnels.

Certains psychologues scolaires se sont formés dans les dernières années pour pouvoir offrir des services d'évaluation.