

L'expression « temps libre » recouvre les notions de temps et de liberté.

Elle évoque le moment pendant lequel vous pouvez

temps devez vous encore travailler avant d'avoir un moment de temps libre ? Combien de temps dure ce temps libre ? Que signifient cinq minutes ? Pouvez vous terminer un puzzle de cent pièces en trois minutes ? Si pas terminé, pourrez vous y retravailler et si oui, quand ? Évaluer le temps et les conséquences qui en résultent n'est pas non plus toujours évident pour une personne autiste.

Si vous reconsez tout ceci, vous pouvez vous demander si le temps n'est pas quelque chose de très difficile pour les personnes autistes. Pour occuper ce moment, vous devez avoir de nombreuses compétences.

sont pas évidentes. Ces compétences demandent un effort de votre part alors que notre point de départ était que le temps libre devait être divertissant, quelle que soit la façon dont vous l'occupez. Si vous êtes confronté à toutes ces difficultés, le temps libre est-il encore agréable ? Devons-nous donc encore proposer des moments de temps libre aux personnes autistes ? Nous ne pouvons évidemment pas apporter une réponse catégorique à cette question. Elle sera plutôt du style 'oui, mais...'. Bien sûr, les personnes autistes ont besoin de temps libre et de détente, mais nous devons les aider à passer ce moment de manière utile, afin que 'libre' soit pour elles aussi synonyme de 'distrayant'. Nous devons décider (ou les aider à décider) cas par cas de la meilleure répartition possible entre les moments de temps libre et les autres moments. Plus sévère sera le déficit intellectuel associé à l'autisme, plus cette aide et cette adaptation devront être importantes.

Nous soutiendrons d'autant plus cette conception si les personnes autistes ont des difficultés à choisir et à s'organiser et si leur notion du temps est perturbée. Pour elles, nous organiserons le temps libre de telle sorte que se divertir n'exige pas de leur part trop d'efforts. Nous appelons ce type de temps libre avec aide supplémentaire, 'les loisirs structurés'.

Les 'loisirs non structurés' en sont la contrepartie. Cette sorte de temps libre s'accorde beaucoup plus avec 'notre' conception des loisirs. Nous choisissons nous-même ce que nous voulons faire, où et comment nous le ferons. Il y a beaucoup moins d'organisation, d'accompagnement et d'aide de la part de l'entourage. Ce type de loisirs sera abordé dans le prochain chapitre.

Pour une personne autiste, la structuration du temps libre peut être importante dans chaque environnement. Il ne doit donc pas être seulement prévu dans le cadre de la classe. Vous pouvez structurer encore bien plus le temps libre à la maison ou dans un groupe de vie.

Nous allons à présent examiner brièvement quels sont les éléments importants des loisirs structurés.

Où les faire ?

Étant donné la nature des activités, les loisirs structurés auront lieu la plupart du temps à une table. Vous pouvez également structurer et clarifier

d'autres activités de loisirs, comme une activité sportive. Vous trouverez davantage d'informations sur ce sujet dans le chapitre sur les activités motrices.

Il est souvent important, pour les loisirs structurés, d'utiliser une table distincte qui ne sert pas pour d'autres activités (telles que manger ou travailler). Vous avez certaines attentes par rapport au comportement d'une personne autiste. Pendant un moment de loisirs structurés, vous attendez d'elle un autre comportement que pendant une session de travail ou un repas. Notons par exemple les deux différences suivantes entre une session de loisirs et une session de travail : une récompense est souvent donnée pendant (ou mieux encore après) une session de travail. Nous exigeons en effet un effort de la personne autiste, c'est pourquoi elle s'attend à recevoir quelque chose. Par contre, une récompense n'est pas nécessaire lors d'une session de loisirs. Les activités elles-mêmes sont gratifiantes. Une deuxième différence est la 'destruction' ou non de l'activité après son exécution. Nous ne défaisons pas le travail. Ce qui est considéré comme travail est simplement rangé et non défait. Il n'en est pas de même des activités de loisirs. Si vous avez fait un puzzle, vous le défaites pour le recommencer. Si vous piquez des pions sur une plaque perforée, vous les enlevez pour pouvoir les réutiliser une prochaine fois. Vous rangez votre matériel dans son état initial.

Pour expliquer à la personne autiste ce que vous attendez d'elle, vous pouvez utiliser un espace différent pour chaque type de 'comportements attendus'. Nous ne pouvons cependant pas ériger de règles strictes. Pour certaines personnes autistes, cela peut être extrêmement important et pour d'autres, nous pouvons être beaucoup plus souple. Je connais différentes personnes autistes pour lesquelles faire un puzzle à une table où elles prendront ensuite leur repas ne pose aucun problème. Elles voient clairement la différence de situation et savent également quel comportement correspond à chaque situation. Mais si vous voyez qu'une personne qui utilise la même table pour les deux activités, mange les pièces du puzzle et joue avec sa nourriture, vous saurez où se trouve le problème (et ce qui doit être adapté). Remarque : vous ne verrez pas toujours immédiatement qu'une personne autiste est angoissée ou que la situation n'est pas claire pour elle.

Pensez au proverbe de la goutte qui fait déborder le vase. Beaucoup de petits moments de stress peuvent s'accumuler et un problème de comportement (apparemment) inexplicable peut soudain apparaître. Restez donc attentif aux petits signes de stress et de tension.

Parfois, en faisant un petit changement, vous pouvez donner un autre aspect (et donc une autre signification) à une table. Une nappe signifie que l'on mange, pas de nappe signifie que l'on joue.

En règle générale, la table de loisirs structurés doit être moins protégée des stimuli visuels qu'une table de travail ou d'apprentissage. Les activités qui y sont présentées relèvent beaucoup plus des intérêts de la personne autiste et sont souvent plus faciles. Le risque de distraction est donc beaucoup plus faible. Il peut être utile de tenir compte du fait qu'on peut éventuellement développer à cette table des activités communes (voir également le chapitre Partager son temps libre).

Dans une classe ou dans un groupe de vie, vous ne devez pas avoir une table de loisirs différente pour chaque élève ou résidant. Chacun peut être concerné à tour de rôle. La plupart du temps, une seule table suffit pour trois personnes.

Vous pouvez aussi installer une table de loisirs à la maison. Elle peut se trouver dans la pièce de séjour ou dans la chambre de l'enfant. Demandez-vous si votre enfant y passera beaucoup ou peu de temps et s'il aimera (et si vous aimerez) séjourner dans cette pièce. Il est parfois important que la table soit exclusivement réservée à l'enfant.

Remarque : Les personnes autistes utilisent de plus en plus les ordinateurs. Et justement, vous pouvez faire beaucoup de choses avec un ordinateur. Cet outil est généralement bénéfique aux personnes autistes à tous niveaux. L'ordinateur est utilisé pour apprendre et pour travailler, mais aussi pour occuper son temps libre. Donc, nous nous retrouvons ici aussi face à ces deux types d'attentes. Les exigences quant au comportement sont très différentes selon que vous travaillez sur l'ordinateur ou que vous y jouez. D'un point de vue pratique, il n'est pas toujours possible d'avoir deux ordinateurs (l'un pour jouer, l'autre pour travailler) ou de le changer de place à chaque fois. Mais nous pouvons très bien visualiser sur l'ordinateur ou

sur l'écran dans quelle situation la personne se trouve. Nous pouvons aussi veiller à utiliser dans l'emploi du temps un symbole différent pour 'travailler sur l'ordinateur' et pour 'jouer sur l'ordinateur'. Utilisez également ce symbole dans l'espace ordinateur, de telle sorte que la personne autiste puisse voir constamment si elle 'travaille' ou si elle 'joue'. Vous pouvez également utiliser un tapis de souris différent pour 'jouer' et pour 'travailler'. Ou pourquoi ne pas utiliser l'ordinateur même ? Vous pouvez y introduire une fenêtre à l'ouverture de la session dans laquelle la personne doit indiquer si elle va travailler ou jouer. En fonction de ce qu'elle choisit, la mise en page du bureau sera différente.

Votre enfant jouera probablement souvent sur l'ordinateur lorsqu'il sera à la maison. Il peut donc être important de visualiser également vos attentes. Vous avez peut-être besoin de l'ordinateur à certains moments (pour y jouer ou pour y travailler). Il est donc préférable de définir préalablement combien de temps votre fils ou votre fille peut l'utiliser. Vous pouvez aussi faire une différence claire entre ses cédéroms et les vôtres. Rangez-les dans un endroit différent ou apposez une indication claire sur le boîtier.

Que faire ?

Le fait de choisir engendre beaucoup de stress chez certaines personnes autistes, surtout lorsque ce choix est fréquent et qu'il présente un niveau de difficulté important. Il est alors préférable de déterminer ce qu'une telle personne fera pendant son temps libre. Ceci est sans doute en totale contradiction avec l'idée d'« empowerment ¹ ». Sur base de cette notion, nous essayons d'encourager autant que possible la personne à faire ses propres choix, à prendre des décisions concernant sa vie. Nous essayons, en outre, de lui offrir les moyens et les chances de s'épanouir entièrement. Bien entendu, nous faisons tout cela pour un but ultime : augmenter sa qualité de vie. Nous devons, sous cet angle, préciser clairement ce que signifie 'autant que possible'. En effet, cette expression peut aussi souvent indiquer qu'il y a des moments où la qualité de vie de la personne autiste ne pourra

1 NDT : Mode de management prônant l'implication et la responsabilisation des individus.