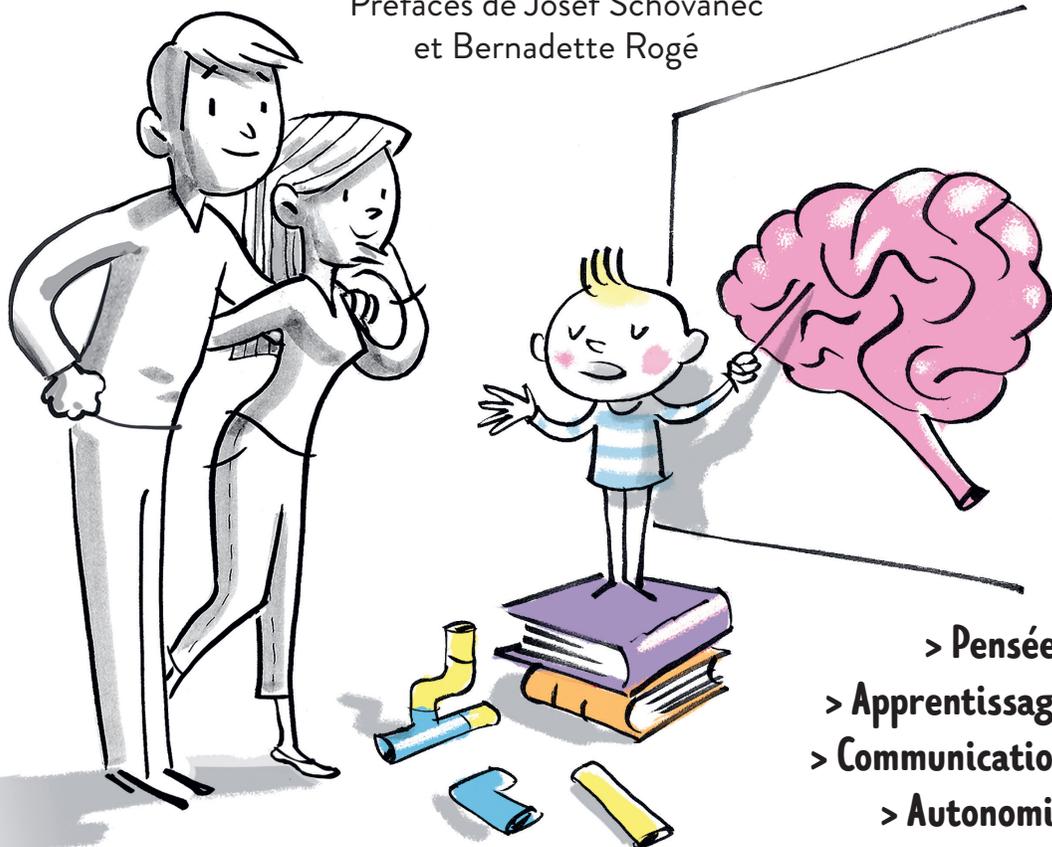


# L'ENFANT AUTISTE DÉCRYPTÉ

Et si votre enfant pouvait  
vous expliquer son fonctionnement ?

Préfaces de Josef Schovanec  
et Bernadette Rogé



- > Pensées
- > Apprentissage
- > Communication
- > Autonomie
- > Collaboration

# SOMMAIRE

Avant-propos p. 8

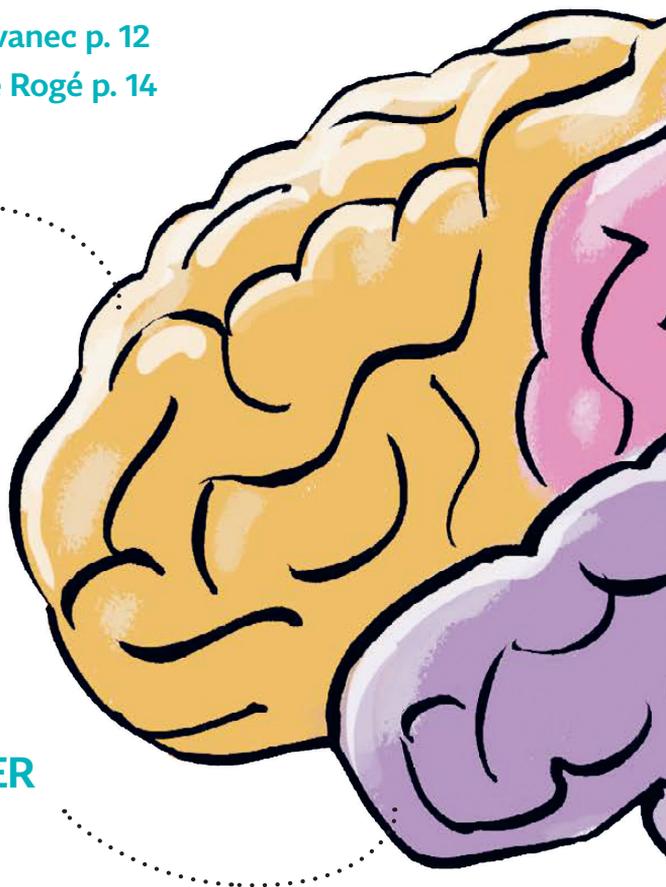
Préface de Josef Schovanec p. 12

Préface de Bernadette Rogé p. 14

Introduction p. 16

Chapitre 1  
**PENSER  
ET APPRENDRE**  
p. 21

Chapitre 2  
**COMMUNIQUER**  
p. 43



Elle n'est pas belle,  
ma tête ?

Suivez le guide !



Chapitre 3  
**JOUER**  
p. 79

Chapitre 4  
**DEVENIR AUTONOME**  
p. 107

Chapitre 5  
**COLLABORER**  
p. 139

Conclusion p. 165  
Ressources et bibliographie p. 180



# INTRODUCTION



**Bonjour**

Je suis un enfant. Il paraît que je suis autiste. Je vais vous expliquer comment je pense. Ainsi, je vais vous aider à mieux comprendre comment l'autisme concerne tous les aspects de ma vie et de celle des enfants comme moi.

Je sais que l'autisme est une condition qui touche environ 1 enfant sur 100, et qui concerne 4 fois plus de garçons que de filles. Certains présentent en plus un déficit intellectuel ; d'autres ont une intelligence normale, ou sont même exceptionnellement doués. Nous ne connaissons pas encore la cause de cette situation qui est présente dès notre naissance et qui durera toute notre vie. Je sais aussi que, même si nous avons une façon différente de penser, nous sommes tous capables d'apprendre.



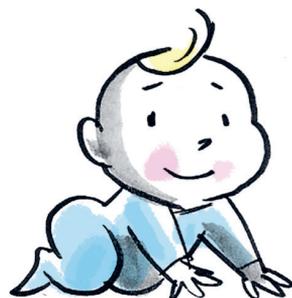
Tous les enfants autistes ne sont pas comme moi, car chacun d'entre nous est tout à fait unique. Il y a toutefois plusieurs aspects comportementaux qui nous caractérisent, mais aucun d'entre nous ne les a tous. On dit que devant notre singularité, il n'est pas toujours facile de reconnaître les signes de l'autisme. En fait, ces caractéristiques se manifestent assez tôt dans notre développement. Je sais que plusieurs parents ont eu leurs premières inquiétudes alors que leur enfant avait moins de 3 ans. Un retard de langage et/ou de motricité les avait alertés. C'est souvent en le regardant jouer qu'ils se sont posé des questions.

Je sais aussi que d'autres parents se sont inquiétés plus tard. Ils ont pris conscience que leur enfant avait des réactions émotionnelles particulières et une façon différente d'entrer en interaction avec les autres. Par exemple, nous établissons plus difficilement des contacts. Nous sommes maladroits dans les conversations. Nous échangeons moins facilement sur des sujets, comme les émotions et les événements du quotidien. Il nous est plus difficile de saisir l'information non verbale et s'en servir est tout un défi. Par conséquent, nous semblons manquer d'intérêt pour les autres et leurs idées.



On dit de nous que nous tenons à nos routines et même que nous avons des rituels verbaux ou non verbaux. En fait, il est vrai que je n'aime pas vraiment le changement et que cela provoque chez moi de l'anxiété ou parfois même de la colère. Plusieurs d'entre nous sont des passionnés. Les parents diront que nous n'avons pas une grande variété d'intérêts, mais qu'ils sont très forts. Nous sortons souvent de l'ordinaire, car nous sommes nombreux à ne pas être attirés par les jouets. Nos parents ont plus de difficulté à obtenir notre collaboration. Ils se demandent souvent comment nous faire plaisir.

Plusieurs d'entre nous ont tendance à effectuer des mouvements répétitifs ou à utiliser de manière particulière des objets, par exemple pour faire des alignements. De même, certains ont une utilisation spéciale du langage, répétant ce qu'ils entendent ou utilisant un choix de mots difficile à comprendre.



Comme vous pouvez le constater, il y a plusieurs différences qui nous caractérisent. Les spécialistes en ont dressé une liste. Ce sont les signaux qu'ils considèrent les plus révélateurs. En effet, ils peuvent indiquer qu'un enfant pourrait potentiellement être autiste. Il n'est pas nécessaire de présenter tous ces signaux, car chaque enfant, autiste ou non, a un profil très personnel. Peut-être est-ce à la lecture de ce livre que vous en arriverez à la conclusion que votre enfant a vraiment des similitudes avec les personnes autistes et que vous souhaiterez en avoir le cœur net. Une évaluation faite par un spécialiste de l'autisme ne fera que révéler ce qui était là depuis sa naissance. Plus vite vous saurez, plus vite vous comprendrez qui il est. Vous pourrez alors utiliser les bons moyens pour l'accompagner dans la vie. S'il n'est pas autiste, vous écarterez cette hypothèse de votre esprit. S'il est effectivement autiste, ce livre sera un outil très précieux pour comprendre les stratégies qui favoriseront son épanouissement.



## INDICES POUVANT INDiquer QUE L'ENFANT EST POTENTIELLEMENT AUTISTE

Il évite le contact visuel.

Il a de la difficulté à comprendre ses sentiments et ceux des autres.

Il s'ajuste difficilement aux différents contextes sociaux.

Il manque de spontanéité pour partager ses plaisirs.

Il manque d'habiletés sociales, il préfère être seul.

Il est non verbal ou présente un retard de langage.

Initier et soutenir une conversation réciproque est un défi.

Il répète sans cesse des mots ou des expressions (écholalie).

Il semble parfois sourd, ne réagit pas à son nom.

Il est perturbé par le moindre changement de routine ou d'environnement.

Il a des champs d'intérêt très restreints, peu flexibles, voire obsessionnels.

Il ne s'intéresse pas aux jouets ou les utilise de façon inhabituelle.

Il démontre peu d'imagination et éprouve de la difficulté à partager ses jeux avec ses pairs.

Il présente des comportements répétitifs comme le balancement du corps, la torsion et le battement des membres.

Il a des réactions inhabituelles et souvent intenses aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux textures, à la lumière et aux couleurs, etc.



## CHAPITRE 2

# COMMUNIQUER

LA COMMUNICATION ? QUEL MYSTÉRIEUX  
ET SI COMPLIQUÉ UNIVERS... !

Certains enfants autistes sont plus doués que d'autres en communication et parviendront même à devenir de véritables petites pipelettes. Aucune personne autiste n'est totalement épargnée par des difficultés à communiquer. Même ceux qui parlent comme vous rencontrent des défis, car ils sont moins habiles dans les conversations ou pour expliquer ce qu'ils ressentent. Certains n'auront jamais la capacité d'utiliser leur voix pour parler comme tout le monde. Il faudra les aider à développer les moyens qui leur conviennent.



**Qu'importent leurs capacités, tous les enfants autistes ont quelque chose à dire et ont besoin de comprendre les autres.**

Comme tous les bébés, je suis venu au monde sans savoir parler, mais en ayant des choses à dire. Tout comme eux, j'ai eu le réflexe de pleurer quand je n'étais pas satisfait. Les bébés qui ne sont pas autistes ont cependant pris rapidement une longueur d'avance sur moi. La simple idée qu'il existe des signes échangés entre les gens n'est pas vraiment programmée dans mon cerveau. J'ai mis plus de temps à prendre conscience que vos bruits étaient des messages que vous vouliez me transmettre, et encore plus de temps à tenter de faire comme vous, c'est-à-dire les transmettre à mon tour.

Comme les autres enfants autistes, je vous entendais bien. Vos mots passaient par mes oreilles et se rendaient vers mon cerveau. Je voyais aussi correctement et mes yeux envoyaient également tous ces signaux vers mon cerveau. Mais tout était confus. Il y avait tellement de stimulations qui arrivaient à la fois ! Mon cerveau ne parvenait pas facilement à faire des liens entre ces stimulations et le contexte. Quand mes parents me disaient « Mon petit amour » tout en me souriant, je ne savais pas qu'ils étaient chaleureux et qu'ils parlaient de moi. Je n'entendais que « Bla bla bla » et je ne voyais que leur visage qui bougeait sans raison.



Rappelez-vous, je vous ai déjà parlé de ma difficulté à intégrer les différents éléments que je perçois.

**Mon cerveau a tendance à analyser les stimulations l'une après l'autre et non pas simultanément, comme ce qui se passe quand vous souriez en même temps que vous me parlez.**



J'ai donc eu besoin de comprendre le gigantesque univers de la communication au prix de grands efforts, une chose à la fois, et non pas de façon instinctive comme les autres enfants.

## JE DOIS AVOIR UNE BONNE RAISON DE COMMUNIQUER

Tout d'abord, il faut avoir une bonne raison pour communiquer. Au départ, il est nécessaire d'avoir un désir ou un besoin pour lequel il n'est pas possible d'obtenir satisfaction seul pour entrer en relation avec une autre personne.

De ce côté-là, la vie quotidienne est une source éternellement renouvelée de désirs, comme ceux de boire et de manger. Bien entendu, quand j'étais un tout petit bébé, je ne pouvais pas me satisfaire moi-même. Ce sont mes parents qui devaient deviner ce dont j'avais besoin et y répondre rapidement.



En grandissant, mes désirs se sont diversifiés. Par exemple, j'étais attiré par tout ce qui roulait. Alors j'ai fait de gros efforts pour apprendre à m'approcher des balles, des cylindres, ainsi que de tout ce qui avait des roues. Je suis devenu débrouillard. J'ai découvert comment grimper et fouiller plus vite que les autres enfants, car demander les objets intéressants par leur nom était plus compliqué que de m'organiser tout seul pour aller les chercher. Mes parents m'ont raconté combien ils me trouvaient brillant lorsqu'il s'agissait de dénicher mes objets favoris, tout en s'étonnant que je me donne tout ce mal plutôt que de simplement leur demander.



J'ignorais alors que je pouvais produire des mots bien précis qui vous auraient amené à m'aider. Pour moi, la vie était une suite d'opportunités ou de frustrations aléatoires.

**Quand les objets étaient à ma portée, c'était merveilleux ; quand ils n'y étaient pas, je ne pensais pas que je pouvais les demander. J'ignorais tout du pouvoir de la communication.**



## DÉCOUVRIR LES CODES POUR M'EXPRIMER

Ce que j'ai mis longtemps à comprendre, c'est qu'il y a des symboles bien précis associés à des objets et à des idées. Je sais maintenant qu'il y a des images qui représentent des choses et que ces choses ont des noms.

Avant tout, vous devez comprendre que je ne pourrai jamais utiliser un mot si je n'ai aucune idée de ce dont il est question. Je me rappelle que, quand j'étais petit, ma professeure se servait d'images pour me faire comprendre des idées très compliquées.

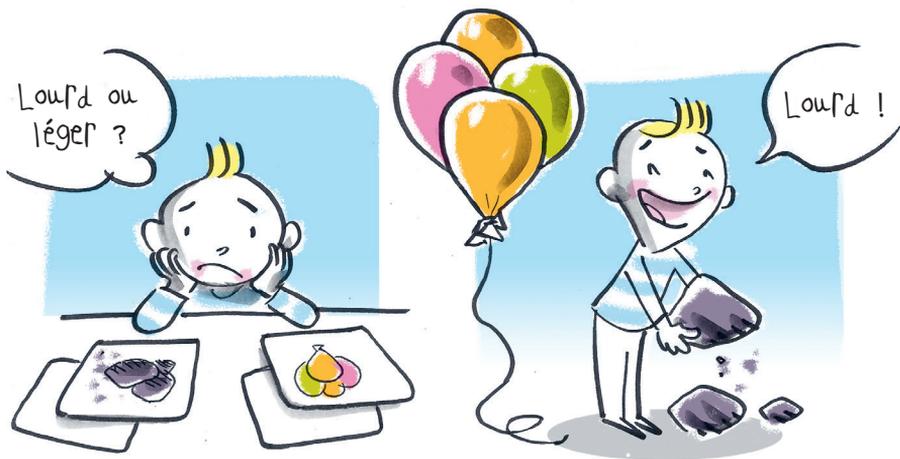


**Comme j'avais de la mémoire, j'avais mémorisé le nom des images, mais je n'en savais pas plus.**

À titre d'exemple, pour me faire comprendre la différence entre « lourd » et « léger », il y avait une image d'éléphant et une image de plume. Comme je n'avais jamais soulevé un éléphant, pas plus qu'une plume, je croyais que c'était le nom de ces images. Mes parents m'ont d'ailleurs trouvé très rigolo quand j'ai pointé un oiseau en disant « Léger, léger ! ». Au zoo, je nommais certains animaux, et ils ne savaient pas pourquoi j'appelais l'éléphant un « lourd ». Après qu'ils eurent partagé ces drôles d'aventures avec ma professeure, elle a compris que je ne faisais finalement aucun lien entre les mots « lourd »/« léger » et le poids. Alors, elle s'est mise à m'enseigner les mots autrement. Elle me faisait soupeser des objets de différents poids en y ajoutant les bons mots. De même, elle m'a fait toucher des tissus mouillés et secs, des objets froids et chauds, ou encore des objets durs et mous, etc.



**Quand les concepts sont devenus CONCRETS dans mon esprit scientifique, j'ai facilement pu utiliser les mots adéquatement.**



La règle d'or est donc de vous assurer que j'ai le concept dans mon cerveau avant d'espérer que j'y associe un symbole visuel ou un mot.

**Rappelez-vous, j'apprends par l'expérimentation concrète d'abord !**



Je peux prendre conscience d'un concept sans en connaître le nom, de la même façon que vous continuez à comprendre les concepts même si vous vous retrouvez entouré de gens qui ne parlent pas la même langue que vous.

Bien entendu, j'ai rapidement reconnu les objets qui m'entouraient tous les jours et que j'aimais beaucoup. C'est pour les obtenir que j'ai développé mes premiers mots, car vous aviez compris qu'il fallait les mettre hors de ma portée pour que je vous les demande.

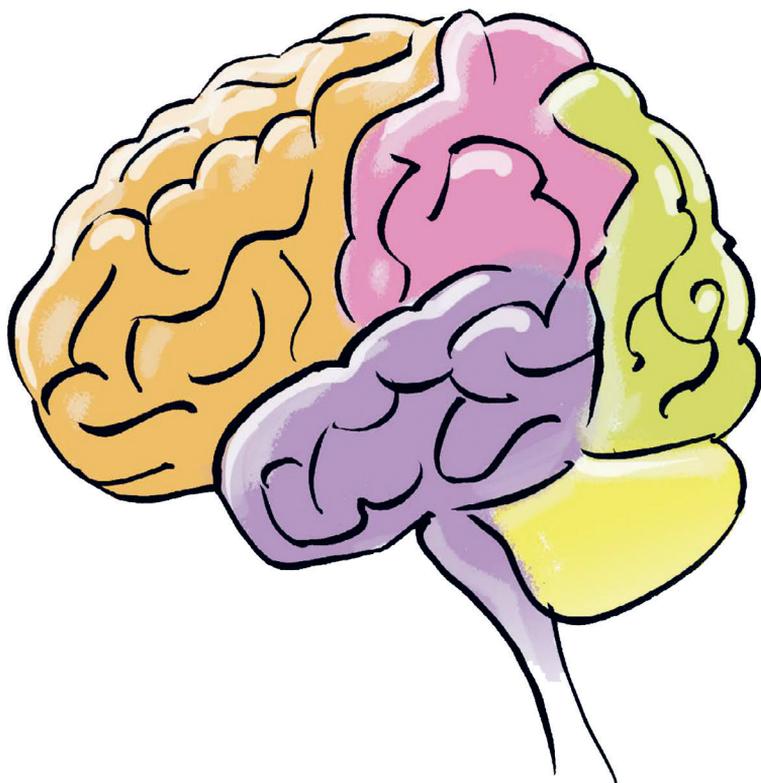
# CHAPITRE 4

## DEVENIR AUTONOME

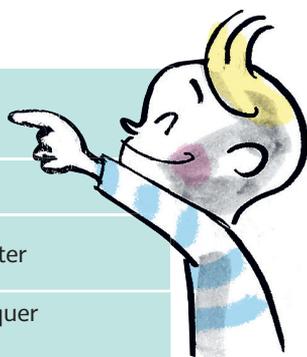
LAISSEZ-MOI LA CHANCE DE VOUS MONTRER  
CE DONT JE SUIS CAPABLE, JE POURRAIS VOUS SURPRENDRE.

## CE QUE MES SENS ME RACONTENT

Tout ce qui se passe autour de moi, et même dans mon propre corps, arrive à mon cerveau par mes sens. Nous, les personnes autistes, sommes capables d'utiliser nos sens comme tout le monde. Ce qui nous différencie, c'est la façon dont les perceptions seront analysées une fois arrivées au cerveau. Tout comme pour vous, l'analyse des perceptions est hors de notre contrôle. Donc mon corps perçoit le monde, l'information monte à mon cerveau, elle est analysée et j'y réagis. Comme cette analyse peut être très différente de la vôtre, mes réactions seront susceptibles de vous sembler surprenantes.



Je ne savais pas que mes perceptions sensorielles différaient de celles des autres personnes. Par exemple, il ne me venait pas à l'esprit que la couleur orange, qui me donne un peu la nausée, n'avait pas cet effet sur tout le monde. Chacun d'entre nous a un traitement sensoriel bien à lui. En fait, ce sont parfois un ou plusieurs sens qui semblent touchés (auditif, visuel, olfactif, gustatif, tactile, proprioceptif et/ou vestibulaire). Un même enfant peut être hypersensible pour un sens et hyposensible pour un autre sens. En plus, notre sensibilité peut varier d'un jour à l'autre ! Pour vous aviser de nos différences, il faudrait en être conscient et avoir les mots pour les expliquer. C'est rarement le cas. Chaque parent doit découvrir comment son enfant perçoit l'environnement en l'observant bien.



### BILAN SENSORIEL DE BIDOU, LE 19 AOÛT 2019

Sens concerné	Perception	Réaction
Visuel	Déteste la couleur orange	Tente de l'éviter
Sonore	Ne réagit qu'aux sons au-dessus de 88 décibels	Semble manquer d'attention Parle trop fort
Sonore	Le rythme engendre le plaisir	Fait des bruits de bouche répétitifs
Tactile	Irrité par les serremments	Porte son pantalon et ses souliers détachés
Tactile	Irrité par les étiquettes	Se gratte derrière le cou
Gustatif	Tout lui semble fade	Ajoute trop de sel et de vinaigre à ses aliments
Vestibulaire	Plaisir à bouger, irritation en position stationnaire	Se balance sur sa chaise, gigote beaucoup
Olfactif	Incommodé par les odeurs florales	Refuse d'utiliser le savon
Proprioceptif	Faible perception de la position de ses membres dans l'espace	Gigote et se touche beaucoup



**Il peut nous arriver d'avoir le sentiment d'être bombardés par tout ce qui entre dans notre cerveau.**



Tout ça est bien complexe. C'est un peu comme si notre cerveau ne savait pas organiser par ordre de priorité ce qui entre. Notre filtre sensoriel ne fonctionne pas très bien. C'est très agressant et fatigant. Imaginez que vous demeurez conscient en permanence de la sensation de vos vêtements sur votre peau et de la saveur qu'il y a dans votre bouche. Il devient difficile d'être attentif à une tâche dans de telles conditions. Nous devons alors utiliser toutes sortes de stratégies pour nous protéger, sinon ce serait l'explosion ! Je sais que vous me trouvez parfois bruyant. En fait, c'est une bonne stratégie, car mes bruits masquent les autres bruits et ça m'apaise. Les personnes non autistes peuvent plus facilement filtrer ce qui est pertinent à chaque moment de la journée. Elles traitent l'ensemble des stimulations en leur donnant la place qui est la plus pratique, sans vraiment faire d'effort.

# CHAPITRE 5

## COLLABORER

PAS À PAS, AVEC VOTRE AIDE ET CELLE DE CEUX  
QUI M'ENTOURENT QUOTIDIENNEMENT, J'APPRENDRAI  
PEUT-ÊTRE À IDENTIFIER QUELQUES ÉMOTIONS,  
ET VOUS APPRENDREZ À TROUVER MES SOURCES  
DE MOTIVATION POUR RÉPONDRE AUX DEMANDES.

Les émotions sont tellement nombreuses et si difficiles à discriminer ! Je peux facilement voir la différence entre un guépard et un léopard parce que vous m'avez nommé leurs caractéristiques infaillibles. Essayez maintenant de me décrire la différence entre l'impatience et l'ennui... En plus, les expressions faciales varient selon les personnes. Comment parvenir à lire la signification de multiples petits changements simultanés dans la contraction des muscles du visage ? Je sais que très peu de personnes autistes, même devenues adultes, y parviennent.



Puisque je ne suis pas un bon analyste des émotions vécues par mon entourage, il est bien évident qu'il m'arrive de ne pas en tenir compte. Si vous avez l'impression que je manque d'empathie dans certaines circonstances, ça ne veut pas dire que je suis indifférent. Dans certains cas, c'est le signe que je n'ai pas détecté ce que vous ressentez ou encore que je ne sais pas du tout quelle action je dois faire pour vous exprimer que j'ai bien compris ce qui vous arrive.



Quand j'étais tout petit et que j'ouvrais les robinets du lavabo pour créer une belle cascade dans la salle de bains, mes parents réagissaient très, très fort. J'étais fasciné par leur remarquable énergie. Quel beau spectacle que de voir mes parents s'agiter le visage plus rouge, tout en parlant fort et très vite ! Quand je m'amusais à faire des cascades chez mamie, elle réagissait en devenant blême et en poussant de petits cris de souris ! Fascinant... J'aimais aussi m'approcher des enfants qui pleuraient pour voir couler de l'eau sur leur visage. Mais de quels tuyaux est-ce que ça pouvait bien venir ? Maman versait des larmes aussi quand elle riait longtemps. Alors, l'eau qui sort des yeux, ça veut dire quoi ? Quand ça m'est arrivé, je suis allé m'observer dans le miroir pour essayer de comprendre, mais je dois bien avouer que c'est demeuré assez mystérieux pour moi.



J'ai aussi compris que les émotions s'imposent par elles-mêmes, sans que je contrôle leur arrivée. C'est un peu comme pour la météo. La pluie, l'orage ou le ciel bleu sont hors de notre volonté. Comme beaucoup d'enfants autistes, je suis franc, entier et intense par nature. Les émotions peuvent prendre de grandes proportions. Mes réactions peuvent vous sembler exagérées, car je vis mes émotions à fond. J'apprends plus lentement que les autres enfants à retenir mes réactions. Je suis moins conscient et moins

préoccupé que les autres enfants par la perception que vous avez de moi. J'oublie facilement les personnes autour de moi. Je ne tiens pas toujours compte des règles particulières qui vont avec des lieux différents... surtout si mes émotions sont intenses. Lorsque je suis envahi par une forte émotion, il peut arriver que je mette plus de temps à revenir au calme.

D'autres enfants autistes sont complètement différents de moi sur ce point. Même s'ils vivent de grandes émotions, ils démontrent très peu de signes extérieurs. Ils semblent placides ou ont presque toujours la même expression. On peut penser à tort qu'ils sont indifférents. Les gens qui les entourent ont alors bien plus de difficulté à détecter leurs émotions. Aider un tel enfant à « comprendre les émotions » peut prendre plus de temps.



**Heureusement, il n'est pas nécessaire de savoir identifier et nommer les émotions pour mieux collaborer avec son entourage.**

## D'OÙ VIENNENT LES COMPORTEMENTS ?

Comme toute autre personne, je fais de mon mieux pour obtenir la satisfaction de mes désirs. Je prends alors les moyens qui sont à ma portée. J'ai donc une bonne raison qui est à la source de chacune de mes actions, tout comme vous. Si j'ai faim, je mange ; si je m'ennuie, je me distrais, etc. De même, si quelque chose me déplaît, je vais faire mon possible pour l'éviter. Si je suis fatigué de marcher, je m'arrête ; si j'ai peur du film, je sors du cinéma, etc.



**Bien entendu, je suis d'avis que je ne fais que de bonnes actions, puisqu'elles répondent à mes besoins.**

Si vous m'observez, vous serez souvent en mesure de comprendre ce qui motive mes actions. C'est un peu comme si je vous révélais ce que je veux ou ce que je ne veux pas. Même si je ne parle pas, on peut dire que mes actions vous communiquent ce qui m'anime. C'est en soi un mode de communication, même si je ne fais pas une action avec cette intention. Comprendre les motivations de mes actions ne veut pas dire que vous les approuverez.



**Les comportements ne sont pas mauvais en eux-mêmes. Tout dépend du contexte dans lequel ils surviennent.**

Un jour, ma mère m'a raconté que j'aimais lui tirer les cheveux quand j'étais un tout petit bébé. Je me suis excusé auprès d'elle. Elle m'a répondu en riant que je n'étais pas coupable, car j'étais alors trop jeune pour comprendre, mais qu'il ne faudrait pas que je recommence, car je suis devenu grand ! Mes parents aiment bien que je pratique mon piano après l'école, mais trouvent que c'est une bien mauvaise idée d'en jouer en pleine nuit. Finalement, il y a des actions qui sont très bonnes quand ce sont certaines personnes qui les font, et très mauvaises quand ce sont d'autres personnes. Mon père peut utiliser des allumettes, mais je ne dois pas le faire. Tout dépend alors de la personne qui a tel comportement, des conséquences de ses actions, du lieu, de l'heure, etc.

**Avec le temps, j'ai fini par comprendre ce que mon entourage considère comme étant un « bon comportement » : c'est lorsque je fais ce qu'ils veulent et que je ne fais pas ce qu'ils ne veulent pas. Inversement, les « problèmes de comportement », c'est quand je ne fais pas ce qu'ils veulent ou que je fais ce qu'ils ne veulent pas.**



**Et s'il était possible de se mettre à la place de l'enfant autiste, ressentir et voir le monde de son point de vue ? Cela aiderait grandement les parents et les aidants ! C'est ainsi que les auteures ont conçu ce livre, en s'appuyant sur leurs formations et leurs expériences, elles ont « donné la parole » à ceux qui souvent n'ont pas les mots pour dire.**

Une des plus grandes difficultés de l'autisme est la communication, son apprentissage est un parcours truffé d'embûches pour ces enfants qui n'ont pas la même manière d'appréhender le monde. Ils ne sont pour autant pas les seuls à devoir s'adapter, les parents aussi recherchent les meilleures stratégies pour les aider dans ce lent processus.

En illustrant des scènes de la vie de tous les jours, les auteurs et l'illustrateur donnent à voir et à comprendre les difficultés spécifiques de l'enfant autiste et expliquent simplement comment l'aider dans ses apprentissages et l'encourager toujours avec bienveillance et patience.

Ce livre conçu pour les parents, les enseignants, les éducateurs mais aussi les médecins non spécialistes, est une perche tendue à tous ceux qui veulent aider ces enfants et relever le défi de l'inclusion dans notre société. Les autistes ont beaucoup à partager si l'on prend la peine de les comprendre.

### **Un livre-outil passionnant qui redonne aux parents et aux aidants confiance en eux.**

- > **Un point de vue inédit** qui permet de comprendre le fonctionnement spécifique des apprentissages de l'enfant autiste.
- > **Des connaissances validées** par les plus grands spécialistes de l'autisme.
- > **Plus de 120 illustrations** qui traduisent le quotidien des parents et des enfants.