

LES PIEDS EN HAUT

Experience
the world with
the sensitivity
of an autistic
person

Expérimentez
le monde avec
la sensibilité
d'une personne
autiste

Guide d'accompagnement

LOU



Une expérience de / An experience by
MARTINE ASSELIN & ANNICK DAIGNEAULT

UNLTD Dpt.

Avec / With: **ÈVE ASSELIN, ANNICK DAIGNEAULT, JUSTIN DIAMOND, THÉO GILBERT, LOU LECLAIR, ADRIEN NICHOLAS & JOANE RUFIANGE**

Produit par / Produced by: **MARTINE ASSELIN, SÉBASTIEN GROS & JOHN HAMILTON**

Collaborateur au scénario / Story Consultant: **LOUIS-FRANÇOIS ARCHAMBAULT-THERRIEN**

Design et fabrication / Design and built: **Dpt.** - Audio post-production sonore: **Peak.** Expérience visuelle et sonore - Distribution / Distributor: **Hubblo**



Table des matières

Section 1 - Présentation	2
Les auteures de l'oeuvre de réalité virtuelle	3
Les alliés-es du projet	4
Section 2 - Avant de faire l'expérience	6
Section 3 - Activités à réaliser après l'expérience	7
Section 4 - Instructions pour bien vivre l'expérience	8
Section 5 - En savoir plus sur l'autisme	9
Définition de l'autisme, par une personne autiste	10
Section 6 - Ce que vous avez expérimenté dans l'oeuvre	13
Chapitre enfant	14
Chapitre ado	18
Chapitre ado et enfant	22
Section 7 - Comment je peux devenir un-e allié-e	25
5 conseils pour être un-e bonne allié-e	26
Dialogue bienveillant	28
Section 8 - Suggestions d'activités à réaliser autour du projet ..	29
Section 9 - Liens pour aller plus loin	33

SECTION 1

Présentation

L'autisme fascine, confronte et inspire. Bien que cette condition neurologique distincte regroupe un ensemble de caractéristiques, il y a autant de manières d'être autiste que de personnes autistes - d'où le spectre. Lou est un personnage fictif créé à partir de témoignages de personnes autistes et inspiré des enfants autistes des deux réalisatrices. Vous serez témoin de quelques jours dans la vie de cette personne charmante et vulnérable, de son 5^e anniversaire à son premier jour d'école secondaire. Lou fait tout ce qu'il peut pour s'adapter au monde neurotypique.

Au cours de cette expérience de réalité virtuelle métaphorique et ludique, vous expérimenterez le monde avec la sensibilité de Lou. À travers sa sensibilité et ses intérêts spécifiques, vous éprouverez tour à tour fascination, surcharge sensorielle et effondrement autistique. Vous devrez utiliser des mécanismes d'adaptation uniques comme le font certaines personnes autistes. Il s'agit d'une production inclusive. Plusieurs personnes autistes ont participé à la réalisation du projet. Cette œuvre favorise l'empathie et une meilleure compréhension de cette réalité neurologique distincte.

Les auteures de l'oeuvre de réalité virtuelle **Les pieds en haut: LOU**



MARTINE ASSELIN

Scénariste et réalisatrice, je m'intéresse depuis toujours au concept de norme, à la différence et à ce qu'elle apporte. Ceux qu'on considère «en marge» révèlent des enjeux de notre société et nous poussent à réfléchir plus loin. J'ai deux merveilleux enfants. Mon plus vieux est autiste Asperger. Chaque jour, il ressent sa différence. Pour lui, cette différence est positive - puisqu'il est comme ça, tout simplement! Mais il se rend compte que plusieurs ne la voient que comme un handicap. Il est souvent malheureux de se sentir incompris ou jugé. «Les pieds en haut», c'est une oeuvre d'amour, de conviction et d'espoir, pour qu'un jour mon fils et toutes les personnes autistes soient mieux comprises et trouvent plus facilement leur place avec nous, les non-autistes.



ANNICK DAIGNEAULT

Créatrice de contenu et expériences, je navigue professionnellement entre mes passions pour la médiation culturelle, la création et conception d'oeuvres numériques, l'humain et la relation d'aide, la direction artistique, le jeu et toutes formes de communications. Sensible et verbo je suis également conférencière, animatrice des workshops et des activités de médiation qui accompagnent notre projet Lou. Maman deux fois d'enfants coloriés et atypiques, boulimique sociale, catalyseur et philanthrope, j'ai travaillé avec plusieurs organismes communautaires dont le Fil, fondation pour l'inclusion afin de réaliser des projets créatifs et inclusifs qui favorisent le dialogue et l'empathie. Militante et activiste, je m'implique socialement et politiquement envers la reconnaissance positive de la neurodiversité (de toutes diversités) et agis en tant qu'agent de changement pour une société plus inclusive.



LOUIS-FRANÇOIS ARCHAMBAULT-THERRIEN
Conseiller à la scénarisation

Je suis un artiste Asperger avec une grande passion pour le cinéma. Bien que j'aie reçu mon diagnostic tardivement, je réalise que mon autisme a toujours été déterminant dans mon développement et mes interactions. Me savoir artiste m'a permis de m'accepter comme je suis. Ayant aussi une petite sœur autiste, cela faisait déjà longtemps que j'étais sensible à la neurodiversité. J'ai rencontré Martine et Annick dans le cadre du projet « Dans la tête – Une expérience immersive », un projet de réalité virtuelle qui faisait participer des artistes autistes. Elles m'ont alors offert de participer à « Les pieds en haut : Lou ». Ce projet me semble important pour montrer certains des défis que les neurodivergents doivent affronter au quotidien, dans un mode de vie façonné par des neurotypiques pour des neurotypiques.



VALÉRIE JESSICA LAPORTE
Rédactrice de ce guide

Je vis au Saguenay et suis mère de trois enfants. Diagnostiquée autiste à l'âge adulte, je m'implique et sensibilise de manière colorée sur cette différence. Auteure d'un roman mettant en vedette une jeune autiste, conférencière, propriétaire du blogue Bleuet atypique ainsi que d'une chaîne TikTok et YouTube, je suis reconvenue pour mes capsules-témoignages qui se veulent des ponts vers mon monde, mon univers d'autiste. J'y raconte mes défis, mes échecs et mes réussites. J'ai été lauréate en 2018 de l'hommage Michel-Francoeur de la Fédération québécoise de l'autisme et j'en suis maintenant la porte-parole officielle. Ma vision : participer à unir les deux mondes afin de créer une solide équipe entre neurotypiques et autistes. Changer les regards, une personne à la fois, ouvrir le dialogue, j'y crois fermement.

Les alliés-es du projet

Service de diffusion de l'oeuvre avec équipe d'animation

Nous offrons un service de workshop inclusif et bienveillant sur mesure afin de créer davantage de sens avec l'oeuvre et de favoriser le dialogue. Une dyade de conférenciers, incluant une personne autiste, assure la médiation et l'animation d'un atelier adapté à votre milieu.

Notez qu'il est possible de louer nos casques de réalité virtuelle pour l'événement si vous ne disposez pas de l'équipement nécessaire.

Il est fréquent que durant le workshop des gens fassent des confidences voire même leur coming out en tant que personne neurodivergente. Nous sommes en mesure de créer un espace sécuritaire de partage et d'accueil. Nous comptons toutefois sur votre complicité afin d'avoir sous la main des ressources locales (organismes et autres) afin de référer les gens au besoin.

Contactez-nous pour plus d'informations

Contact : lespiedsenhaut@gmail.com

Site web : lespiedsenhaut.com

SECTION 2

Avant de faire l'expérience

Avant de faire l'expérience, nous vous suggérons d'ouvrir la discussion et de poser les 4 questions aux spectateurs/participants:

- Pour toi, c'est quoi la différence?
- Qu'est-ce que l'autisme selon toi?
- Connais-tu une personne autiste? Qui?
- Que veux-tu savoir sur l'autisme?

On peut aussi, si on le souhaite, lire la définition de l'autisme de la section 6.



ATTENTION:
L'œuvre n'est pas
conseillée aux
personnes épileptiques

Activités à réaliser après l'expérience

Après l'expérience, nous vous suggérons d'échanger au sujet de ce qui vous a interpellé au fil de celle-ci, et de revenir sur les situations vécues. La section 5 vous permettra d'aller plus loin dans la compréhension de chaque scène.

D'autres activités autour de l'expérience vous sont suggérées à la fin de ce guide.

Instructions pour bien vivre l'expérience de réalité virtuelle



ATTENTION: Si vous êtes épileptique, il est possible que l'écoute de cette oeuvre ne vous convienne pas. Si vous êtes facilement étourdi, nous vous conseillons de vous asseoir pour vivre l'expérience. Pour les enfants de moins de 13 ans, l'accord du parent est fortement recommandé et la supervision par un adulte est nécessaire.

Pour bien vivre cette expérience, il est important de se placer dans une zone dégagée d'un minimum de 2,15 m x 2,15 m (7'x7').

L'oeuvre est conçue pour être vécue debout, mais vous pouvez vous asseoir au besoin sur une chaise pivotante. Prévoir environ 15 minutes pour visionner chaque chapitre.



Ne pas marcher dans l'expérience! L'oeuvre est conçue pour que l'utilisateur reste debout au même endroit. Il faut tendre les mains pour accomplir les actions. Si un objet est trop loin et que vous n'arrivez pas à le prendre, il suffit de se pencher plus vers l'avant, de faire un pas vers l'objet ou de tourner sur vous-même. En tendant bien le bras, cela devrait vous permettre de le saisir.

Pour prendre un objet, il faut tendre la main vers celui-ci, puis maintenir enfoncée la gâchette située à l'avant de la manette avec l'index. La main dans l'expérience se ferme et tient l'objet. On lâche la gâchette quand on veut lâcher l'objet, par exemple les blocs.

Vous devrez parfois battre des bras comme un oiseau : svp faites des mouvements amples et rapides. Vous aurez aussi à fermer de manière répétitive le couvercle de la boîte (chapitre Enfant) et les portes des casiers (chapitre Ado). Pour ce faire, saisissez le côté du couvercle de la boîte ou celui de la porte et le maintenir jusqu'à la fermeture complète sans relâcher. Puis répétez encore et encore!

SECTION 5

En savoir plus sur l'autisme

Définition de l'autisme, par une personne autiste:

L'autisme est une différence dans le fonctionnement du cerveau. Cela change la manière dont une personne perçoit et interagit avec son environnement (les gens, les lieux, les objets, etc.). Quelqu'un d'autiste peut avoir des difficultés à interagir avec les autres, ou le faire d'une manière inhabituelle. Certains parlent, d'autres pas, et dans ce cas ils utilisent parfois d'autres méthodes de communication. Une personne autiste a souvent besoin de routines et donc les imprévus deviennent plus difficiles à gérer. Plusieurs autistes ont des intérêts très forts qui prennent beaucoup de place. La plupart ont des hypersensibilités ou des hyposensibilités à certains sens, c'est-à-dire qu'ils ressentent beaucoup plus ou beaucoup moins les informations en provenance des sens que la moyenne des gens.

Les interactions sociales

Les interactions sociales, c'est comment une personne interagit avec les autres. Certains autistes ont envie d'interagir et d'autres moins. Lorsqu'ils le font, il y a plusieurs défis qui peuvent les rendre maladroits dans leurs échanges. Par exemple, ils peuvent avoir de la difficulté à comprendre des blagues, le non-verbal, les expressions, les contextes et les règles sociales. Cela devient alors plus difficile de créer des liens et de se faire des amis. Il arrive aussi que des autistes n'aient pas le langage verbal, ce qui est un obstacle important. Si la personne peut communiquer autrement, il est important de lui permettre de le faire.



Les intérêts spécifiques

La plupart des personnes autistes ont des intérêts spécifiques, ce sont des passions très fortes ou des collections sur lesquelles ils passent énormément de temps. Elles ont souvent envie d'en parler énormément et ne se lassent pas. Les intérêts peuvent varier et changer avec le temps et il est possible d'en avoir plusieurs à la fois.



Les hyper/hyposensibilités

Avoir une **hypersensibilité** à un sens fait en sorte que l'information qui provient du sens arrive en très grande quantité et qu'il est difficile de la trier et de la gérer. Cela peut amener toutes sortes de réactions. Une personne hypersensible au bruit peut mettre les mains sur ses oreilles, avoir de la difficulté à se concentrer et chercher à fuir le bruit. Une personne hypersensible visuellement a de la difficulté avec les lumières ou parfois certains motifs ou couleurs.

Avoir une **hyposensibilité** à un sens fait en sorte que l'information qui provient du sens a de la difficulté à parvenir à destination. Ce n'est pas une paralysie du sens, c'est plutôt comme si l'information cherchait son chemin. Par exemple, une personne hyposensible à la douleur peut se fouler une cheville et ne pas s'en apercevoir. Le soir, au moment de dormir, comme toutes les autres informations en provenance des sens se font plus rares, la personne peut réaliser, plusieurs heures après, qu'elle a de la douleur. L'information a trouvé son chemin.

SECTION 6

Ce que vous avez expérimenté dans l'oeuvre

Quels liens faire avec l'autisme?

Chapitre enfant

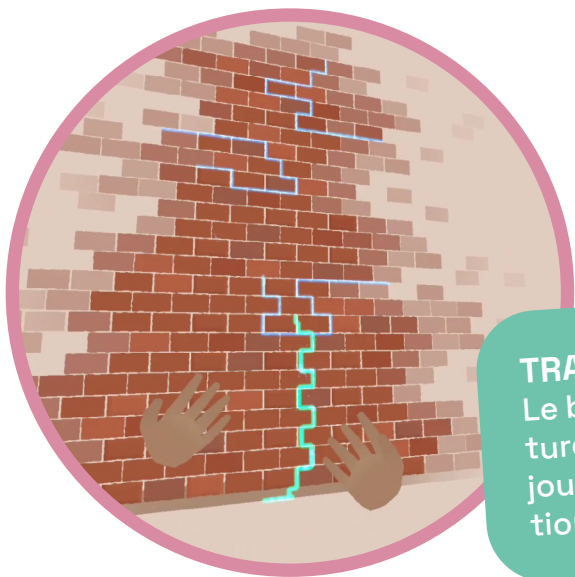


SCÈNE OÙ LOU SE SAUVE QUAND ON LUI CHANTE BONNE FÊTE. Pourquoi ça peut être agressant?

Les sons, c'est beaucoup d'informations. Si on y est sensible, il est possible que ce soit très difficile à trier, comme si on était bombardé de tous les côtés. Imaginons qu'on soit en train de recevoir beaucoup de balles toutes en même temps, il serait impossible de toutes les attraper pour les retourner. Ça devient très stressant parce qu'il y en a trop. Fuir peut permettre d'éviter de se sentir mal. Certains vont porter des coquilles sur les oreilles pour réduire le son.

SCÈNE DU MUR DE BRIQUES OÙ LOU TRACE ENTRE LES BRIQUES: un intérêt pour les motifs répétitifs

Beaucoup de personnes autistes ont plus de facilité avec tout ce qui est visuel, parfois, cela devient même très intéressant. Certains motifs, mouvements ou couleurs peuvent être stimulants ou apaisants à regarder. Parfois, on peut observer que quelqu'un amène un objet très près de ses yeux, comme un ventilateur ou un objet coloré, ou alors la personne peut chercher à créer elle-même des motifs, comme Lou avec le mur.



TRANCHE DE VIE:

Le bleu, les lignes et les pois m'aident à me sentir mieux, le fait que ce soit structuré m'aide à classer mes sensations et mes émotions. C'est pourquoi j'ai toujours des chaussettes de ces motifs. Il m'arrive régulièrement, surtout en position assise, d'étirer mes jambes pour les regarder, cela me fait du bien.



Chapitre enfant



SCÈNE DE LA CHAMBRE QUI APPARAÎT (dans le Chapitre ENFANT): Remarquer plus certaines choses

Tu as remarqué que dans la chambre, des objets sont plus pâles, et d'autres sont très colorés et ressortent plus? Il arrive que certaines informations arrivent de manière prioritaire dans le cerveau d'une personne autiste. Par exemple, si une personne est particulièrement attirée par une couleur ou un type de mouvement, comme quelque chose qui tourne, ou qui oscille, parfois elle ne voit que ça et son cerveau ignore ce qui se trouve autour. Dans ce cas, englober une pièce du regard pour avoir une idée générale de ce qui s'y trouve, peut-être très difficile.

SCÈNE DU YÉTI ROSE: La texture des choses

Lou éprouve du calme et une sensation agréable lorsqu' il flatte les poils de son yéti. C'est comme s'il se sentait imprégné de douceur.

Les textures peuvent provoquer des sensations très intenses. Elles sont parfois très agréables, parfois très désagréables ou alors tout simplement trop nombreuses. Donc les textures pourraient servir à calmer ou à apaiser, mais même si c'est surprenant, il est important de comprendre que certaines textures peuvent être très dégoûtantes ou même douloureuses. Une étiquette de chandail peut gâcher la journée d'une personne autiste. Alors imaginons toutes sortes de textures sur tout le corps... oui, les vêtements ! Plusieurs sont agressants et il est complexe de s'habiller confortablement si on y est sensibles.





SCÈNE DE LA BOÎTE AVEC LAQUELLE LOU FAIT DE LA MUSIQUE : Comportement répétitif et utilisation des objets autrement

Les personnes autistes utilisent souvent les objets différemment. C'est-à-dire que si un objet a une fonction, la personne peut s'en servir d'une autre manière. Par exemple, Lou fait de la musique avec une boîte. Autre exemple: Un verre sert pour boire, mais regarder à travers sa base pour jouer avec les lumières de l'environnement, ça peut être très intéressant! Pour les autistes, les sens prennent souvent beaucoup de place et ils s'en servent entre autres, pour se réguler, ce qui fait qu'ils ne vont pas remarquer les mêmes choses de la même manière. Mais peut-être que les personnes non autistes auraient parfois envie de le faire aussi et qu'ils ne s'en donnent pas le droit ?

Si l'objet utilisé est en train d'aider la personne à se sentir mieux, il peut être douloureux pour elle qu'on lui enlève. Certains autistes ne comprendront pas pourquoi l'objet est retiré. À cela s'ajoute l'imprévu, qui est aussi un défi. Prévenir la personne à l'avance de la fin d'une activité a de bonnes chances de faire en sorte que celle-ci soit mieux vécue.

Chapitre enfant

SCÈNE DES BLOCS:

Le plan mental

Il est souvent nécessaire pour les personnes autistes de se faire un plan mental de ce qui va se produire. Cela permet de prévoir, de se préparer et d'éviter de devoir constamment s'ajuster. Cependant, parfois, les choses ne se passent pas comme prévu et de voir le plan ne pas se réaliser, c'est comme de constamment être obligé de refabriquer une nouvelle image de la réalité à venir, ce qui est très difficile à supporter et demande beaucoup d'énergie. Comme il est impossible de tout contrôler, il est pertinent que la personne soit exposée à certains changements dans des contextes sécuritaires et respectueux de son fonctionnement. Cela lui permettra de développer des stratégies. Mais même si l'exercice semble léger, il peut être souffrant à supporter.

TRANCHE DE VIE:

Lorsque je dois traverser une pièce, comme par exemple une salle avec des chaises et des gens, je dois créer les lignes de tous mes déplacements avant de les effectuer. Je décide de comment placer mes bras, à quel moment j'effectuerai des changements d'angles dans le déplacement et à quoi je toucherai. Je tente aussi, autant que possible, que les sensations soient symétriques. Si cette ligne, cette image si claire est brisée, je dois fournir beaucoup d'efforts pour m'ajuster. Cela fera en sorte que j'oublierai peut-être de contrôler un des aspects du déplacement, par exemple, un bras pourrait se retrouver dans une étrange position, car j'en oublie momentanément l'existence. On pourrait se dire que je n'ai qu'à me laisser aller naturellement, mais ce qui est cocasse avec ce commentaire, c'est que si justement je me déplace sans y réfléchir, cela risque d'être très saccadé, maladroit et drainant en énergie. Je suis plus fluide en apparence en étant préparée, mais c'est aussi plus confortable pour moi de "dessiner des lignes", au sol, comme un chemin qui serait tracé à l'avance pour nous indiquer la direction dans un jeu vidéo.



Chapitre ado



SCÈNES OÙ LES OBJETS APPARAISSENT DANS L'ÉCOLE, MAIS PAS TOUT: Remarquer les détails plus que l'ensemble

L'école est un lieu inconnu de Lou et Max est une nouvelle personne. Il a besoin de plus de temps pour décoder ce qui est nouveau.

Il y a une blague qui circule sur les réseaux sociaux à l'effet que les autistes voient l'aiguille avant la botte de foin ! C'est drôle, mais c'est un peu vrai. Les personnes non autistes voient l'ensemble et ensuite les détails, mais pour les autistes, c'est souvent le contraire, alors il arrive que l'environnement soit "lu" par petits bouts avant de former un tout.

Dans l'expérience de réalité virtuelle, toute l'attention de Lou se concentre sur certains objets, ou certaines sensations : les lunettes de Max flottent toutes seules dans l'espace au début ! Il ressent le mouvement intense des élèves, sans «voir» les élèves vraiment...

TRANCHE DE VIE:

Je suis photographe et j'expose mes œuvres, ma spécialité ce sont les œuvres abstraites, des petits détails de l'environnement qui m'étonnent ou qui me happent. Je me sers de ma différence pour créer.

TRANCHE DE VIE:

Un jour, un client m'a envoyé une photo de chandail. Ce n'est pas ce que j'attendais alors nous avons fait plusieurs aller-retours, croyant à un bogue. Après quelques essais, j'ai remarqué et j'ai crié : Oh ! Il y a un gars dans le chandail ! Habituellement je vois bien les informations de l'image, mais je devais être fatiguée alors les défis de l'autisme sont ressortis avec plus de vigueur. J'en ris.

Chapitre ado



DISCUSSION AVEC MAX:

Regarder ailleurs quand quelqu'un parle

As-tu remarqué que si tu regardes Max directement dans l'expérience, tu ne peux pas comprendre ce qu'il dit en même temps?

Beaucoup d'autistes ont de la difficulté à regarder dans les yeux. Pour plusieurs, c'est trop d'information, pour d'autres, c'est inconfortable et pour certains, les émotions sont plus faciles à lire sur la bouche. Il arrive qu'ils regardent ailleurs et comme chaque autiste est différent, pour savoir si la personne est en train d'écouter ou pas, il faut bien la connaître. Quand on y pense, c'est avec les oreilles qu'on écoute ! Parfois, regarder dans les yeux est un si grand défi, que cela peut faire en sorte que la personne cesse de comprendre le sens des paroles.

TRANCHE DE VIE:

Le réparateur de poêle m'a reproché de ne pas le regarder durant ses explications. Moi, je voulais attacher ses explications à l'objet, le poêle ! Alors c'est l'objet que je regardais, logique.

ÉCHOLALIE:

Quand on répète des mots, des chiffres

L'écholalie, c'est quand il y a une répétition de mots ou de sons. Certains autistes se servent de paroles apprises par cœur pour communiquer, et c'est une forme d'écholalie. Il y a aussi des gens qui répètent les mots de la personne devant eux. Comme Lou le fait en parlant avec Max. Habituellement, ils ne le font pas tout le temps et ça peut être amplifié par le fait de ne pas bien comprendre ou alors parce qu'il y a une émotion ou un intérêt envers certains mots ou sons. Les raisons sont variables et ce n'est pas un manque de respect, c'est une forme de communication.

Chapitre ado

SCÈNES OÙ ON CLAQUE LES PORTES DES CASIERS SUIVIE DE LA SCÈNE DES YEUX QUI REGARDENT LOU:

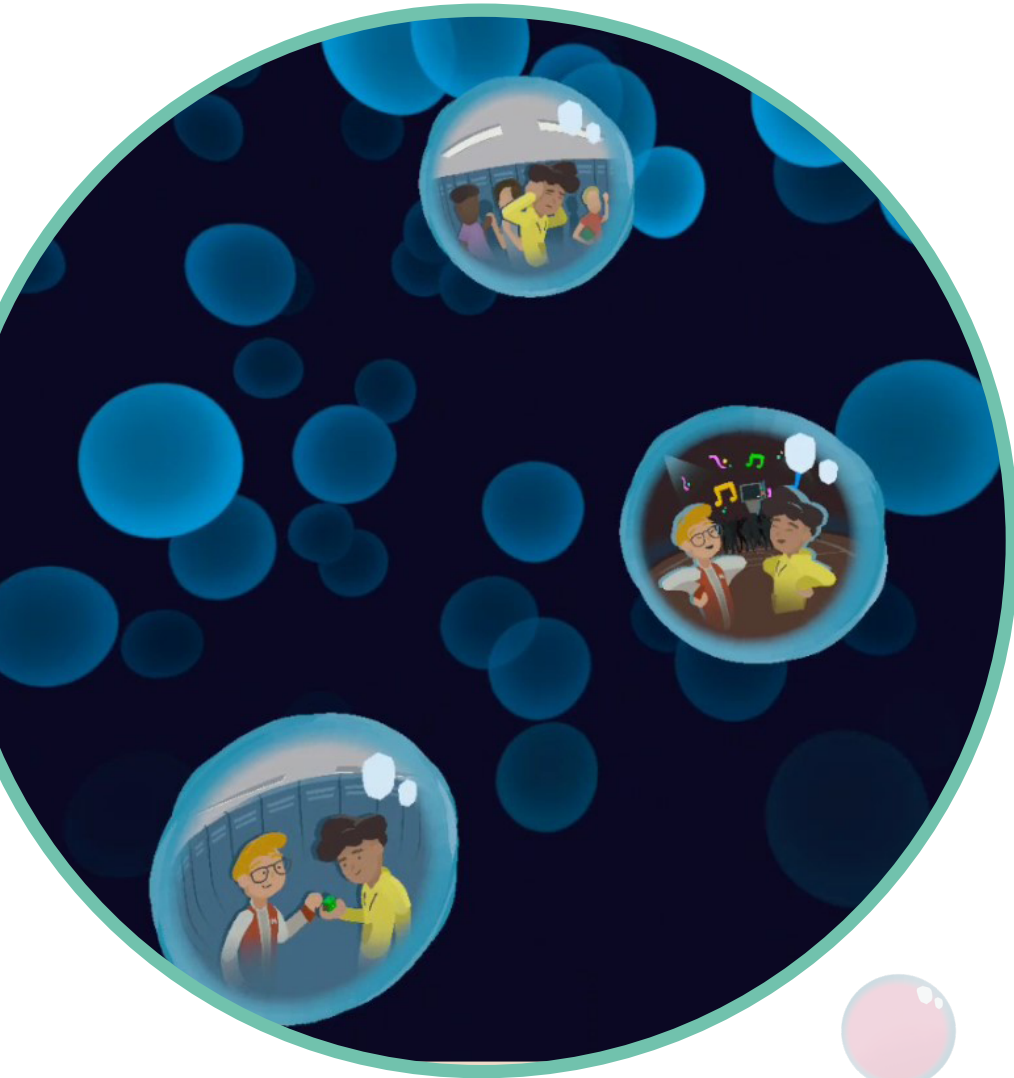
Autorégulation et incompréhension de la part des autres

Dans un nouvel environnement, la surcharge de stimuli, de nouveautés, d'imprévus et de nouvelles données peut créer des réactions inattendues. Si par exemple quelqu'un arrive à se gérer en créant du rythme ou des sons, comme Lou avec les casiers, il se peut que spontanément, il le fasse dans des contextes dans lesquels on s'y attendrait moins. Avec le temps, il est plus facile de mettre en place les bons outils pour les bons lieux. Par exemple, une personne autiste peut utiliser des outils sensoriels comme des petits objets à manipuler, regarder ou mâchouiller qui sont sécuritaires et non dérangeants pour les personnes qui l'entourent.

Dans le cas d'une réaction inattendue, si la personne est jugée pour son comportement, s'il y a de trop fortes réactions, cela ne fait qu'empirer les choses. L'idéal, c'est de simplement transmettre l'information à la personne d'une manière qu'elle est capable de comprendre et dans un moment durant lequel elle est capable de comprendre.

Ce n'est pas parce que les personnes autistes ont souvent du mal à bien interpréter et comprendre les émotions qu'elles ne sont pas capables de constater que les gens ont une réaction négative. Cela peut être très blessant et inquiétant. Savoir qu'on est différent apporte déjà un certain stress. Être accepté a donc l'effet contraire, cela enlève un poids à gérer. La personne autiste a déjà beaucoup de choses à prendre en considération pour fonctionner dans un environnement qui n'est pas le sien, qui n'est pas adapté. Alors d'ajouter à cela la pression sociale est absolument inutile et nuisible.

Chapitre ado



QUAND LOU DIT QU'IL A PEUR D'ÊTRE TROP «SOI-MÊME» ET QUE LES GENS SE TANNENT: Défi de se conformer à ce qui est attendu

Parfois les autistes veulent tellement être acceptés ou alors passer inaperçus, qu'ils dépensent énormément d'énergie à tenter de masquer leur fonctionnement. Cela peut occasionner beaucoup de souffrance, car la personne ne sait plus comment être elle-même et elle s'inquiète de ce qui pourrait se passer si elle se le permettait. Être soi-même est un beau cadeau à se faire, mais pour cela, il faut que l'entourage le permette! C'est une marque de bienveillance que d'accepter les gens tels qu'ils sont. Il y a une grande différence entre un comportement nuisible et un comportement différent.

Chapitres enfant et ado

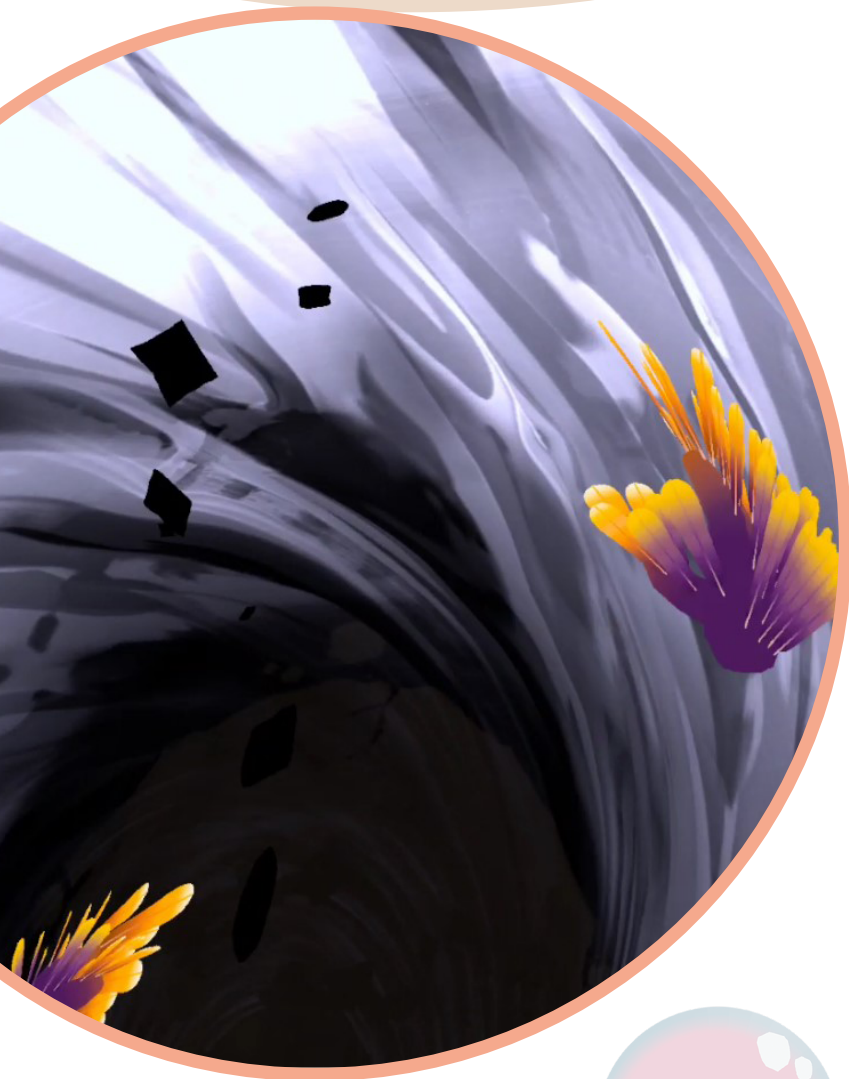
LA TEMPÊTE GRISE QUI TOURNE: Surcharge émotive ou sensorielle

Les imprévus sont très difficiles à gérer pour les personnes autistes. C'est un peu comme si leur univers se retrouvait remplacé par un autre. Il est parfois impossible d'éviter cette situation, et elle peut occasionner de grandes souffrances et mener à la désorganisation.

Lorsqu'une personne autiste reçoit trop d'information en provenance de ses sens ou lorsqu'elle est confrontée à trop d'émotions, il arrive que cela crée un surplus impossible à évacuer. Nous avons illustré ce trop-plein par la tempête grise dans laquelle est coincé Lou. La personne peut alors avoir plusieurs réactions. Elle peut vivre une crise qui a l'apparence d'une panique ou de la colère, ou alors elle peut devenir incapable de fonctionner totalement ou partiellement.

Par exemple, quelqu'un pourrait se coucher au sol, crier ou perdre la capacité de parler. La personne ne peut pas décider de cesser de se sentir comme ça, et même lorsque c'est terminé, la personne est épuisée.

C'est pourquoi plusieurs choses sont importantes. Autant que possible, il faut éviter les imprévus. On pourrait, par exemple, avvertir la personne de la fin de quelque chose avec une minuterie (comme les outils TimeTimer), plutôt que de mettre fin brusquement à cette chose (comme maman l'a fait en enlevant la boîte de Lou). Si quelqu'un a besoin d'une pause sensorielle ou qu'elle surcharge émotionnellement, il est préférable qu'elle puisse avoir la possibilité de se reposer au calme. Cela n'empêchera pas toutes les situations inconfortables de se produire, mais ça peut quand même faire une belle différence et c'est une marque de respect envers la personne autiste et son fonctionnement.



Chapitres enfant et ado



FLAPPING:

Autorégulation et maniérisme autistique

Beaucoup de personnes autistes et d'autres personnes qui vivent avec des différences, ont des mouvements inhabituels. Deux manifestations fréquentes sont le flapping (brasser les mains ou les bras), ou alors le rocking (se balancer). Ce sont des gestes naturels et ils ont plusieurs fonctions. Ils peuvent servir à se réguler (se calmer, se concentrer, évacuer le trop-plein) et ils peuvent aussi servir à communiquer.

Il y a une règle importante à se rappeler face à la différence: si quelque chose ne fait de mal à personne... est-ce que c'est vraiment pertinent de souhaiter faire disparaître le comportement différent ? Priver la personne de cet outil qui est facile d'accès et qui ne nuit ni à elle ni aux autres est inutile et même nuisible. Parfois, lorsqu'ils sont très contents ou très anxieux, même les non-autistes laissent échapper ces mouvements.

Chapitres enfant et ado

LOU A L'AIR DE NE PAS TOUJOURS COMPRENDRE CE QUI SE PASSE:

Délai pour traiter l'information

C'est ce qu'on pense parfois, mais ce n'est pas ça pour la personne autiste: c'est une question de délais de traitement.

Il arrive qu'une personne autiste prenne plus de temps pour répondre. Cela peut avoir diverses causes. Parfois, la personne doit prendre plusieurs choses en considération comme le ton de la voix, les expressions du visage, les expressions verbales et le contexte. Chez les non autistes, cela se fait de manière plus spontanée, ils devinent et bouchent les trous des informations manquantes de manière naturelle. Cela peut causer des erreurs d'interprétation, mais dans l'ensemble, c'est plus rapide lors des échanges. Mais comme la personne autiste doit faire l'effort de bien comprendre et qu'à cela s'ajoutent tous les stimuli de l'environnement et ses autres défis qui peuvent la fatiguer, on observe alors un délai dans le traitement de l'information et donc dans la réponse.

MANIPULATION D'OBJETS:

Les défis moteurs

L'autisme arrive rarement seul. Les personnes ont beaucoup plus de chances d'avoir d'autres défis autour, et les problèmes de coordination des mouvements en font partie. Pour beaucoup de personnes autistes, une difficulté à planifier et organiser les mouvements est présente. Il est alors plus difficile de manipuler des objets, surtout les premières fois. Avec la répétition, il est possible de beaucoup améliorer cela, mais devant un nouveau contexte, c'est parfois à reprendre du début.

SECTION 7

Comment je peux devenir un-e allié-e

5 conseils pour être un-e bonne
allié-e des personnes autistes

Croire

Il se peut que les personnes autistes ne vivent pas et ne ressentent pas les choses de manière typique. C'est pourquoi certaines situations peuvent être douloureuses, envahissantes ou très inconfortables alors que cela semble mineur à vivre pour une personne non autiste. Il est important de croire la personne autiste qui partage ses ressentis.

Pardonner les erreurs sociales

Les personnes autistes font parfois des gaffes et ne réalisent pas toujours l'impact des mots. Parfois, ils n'ont pas saisi un contexte, le sens d'une expression ou simplement l'émotion qu'une phrase peut générer chez l'autre. Lorsque l'intention de quelqu'un n'est pas de blesser, on ne peut pas lui en vouloir de l'avoir fait. Si cela se produit, il faut simplement expliquer le ressenti et le pourquoi. Il est fort probable que la personne va être désolée et s'excuser.

Respecter

Le respect, c'est aussi celui des limites que nous ne comprenons pas nécessairement. Comme un besoin pour certains de ne pas être touchés, d'avoir besoin de plus de temps pour faire certaines choses, le besoin d'être seul ou d'être incapable de participer à certaines activités trop chargées en stimuli.

Les questions !

Permettre à la personne autiste de poser des questions sans s'impatienter, c'est un beau cadeau à lui faire. Elle obtiendra alors de meilleurs renseignements, pourra mieux interpréter, mieux prévoir et mieux réagir aux diverses situations.

En contrepartie, si une personne autiste fait quelque chose que vous ne comprenez pas, il est plus simple de lui poser directement la question que d'essayer d'imaginer des réponses et de présumer de ses intentions

Accompagner

Parfois, de simplement pouvoir compter sur une présence connue, de savoir que quelqu'un sera là en cas de besoin, peut enlever une grosse pression à la personne autiste. Vous pouvez être cet allié et vous proposer en cas de besoin.

Dialogue bienveillant

Quels mots employer, quels mots éviter, comment communiquer

La bonne manière de nommer l'autisme... est l'autisme ! La plupart des personnes autistes qui affichent publiquement le fait qu'elles le sont, préfèrent ce mot. Beaucoup détestent le terme TSA, car le T signifie «trouble». Les personnes autistes ne sont pas un trouble. Certains autistes préfèrent d'autres termes et c'est quelque chose d'assez personnel qu'il faut respecter.

Autre chose qui est personnel: le diagnostic. Il est essentiel de ne jamais dévoiler le diagnostic de quelqu'un sans son consentement. Dans certains contextes, c'est même illégal. Certains autistes le ressentent comme une différence, d'autres comme un handicap et aucun n'a raison ou tort, c'est une question de vécu, de ressentis, d'expériences et de contextes.

Le mot autiste, ce n'est jamais une insulte, c'est une condition avec laquelle on naît. Dans la même gamme de mots d'une autre époque, qui tardent à complètement disparaître comme insulte, il y a triso, débile, ortho et mongol. Ils font tous référence aux handicaps d'une manière insultante et blessante.

Il n'est pas utile de parler à une personne autiste comme si elle nous entendait mal ou qu'elle ne comprenait pas. Il est surtout impératif de ne pas crier ou être très autoritaire. Chaque autiste est différent et il s'agit de s'adapter à la personne devant nous, sans l'infantiliser. On s'adresse donc à la personne, on ne fait pas comme si elle n'était pas là, et si réellement, la communication n'est pas possible, ce sera nommé.

Certains autistes préfèrent lorsqu'on parle vite, d'autres préfèrent lorsqu'on parle lentement, mais la plupart préfèrent qu'on parle clairement et d'une voix calme. Il y en a qui aime aussi qu'on s'exprime avec des supports visuels, comme les pictogrammes par exemple. Si des ajustements sont nécessaires, ils seront la plupart du temps faciles à constater ou seront demandés.



SECTION 8

Suggestions d'activités à réaliser autour du projet

En tout temps, nous vous conseillons de créer un espace de conversation bienveillante afin de faire du sens avec le contenu de l'oeuvre de réalité virtuelle. Bien utilisé et ancré, cet outil est favorable à tisser du lien et faciliter l'inclusion.



Il est fréquent que durant le workshop des gens fassent des confidences et coming out neurodivergents. Assurez-vous de bien les accueillir et d'avoir sous la main des ressources régionales adaptées à référer au besoin.



Invitez une ou des personnes autistes de votre entourage à venir parler de leur réalité et condition. Par exemple : préparez 5 questions auxquelles elles peuvent répondre. Assurez-vous de créer un contexte sécuritaire émotionnellement pour les échanges.

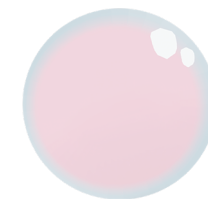
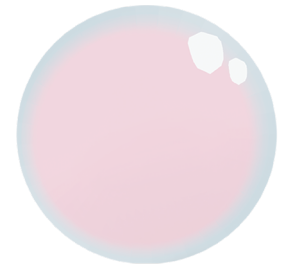
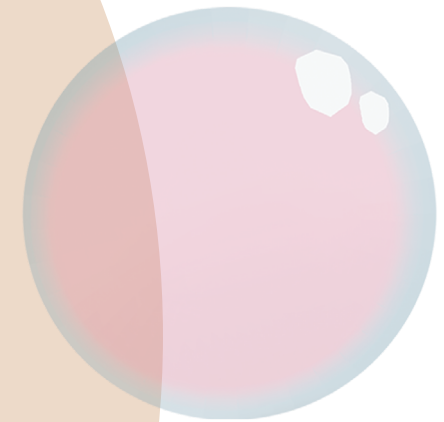
Précédez l'activité de réalité virtuelle par une projection de quelques vidéos accessibles via Youtube.



ex: par Bleuet atypique, «Mon petit frère de la lune», «Les souliers de Louis», CHU Ste- Justine, ou le documentaire de Louis T.

Réalisez cette activité de groupe ludique pour permettre de comprendre les surcharges sensorielles et les particularités de traitement de l'information (demande une douzaine de participants environ) :

- Placez une serviette mouillée sur un.e participant.e X.
- Invitez cette personne X à venir à l'avant du local.
- Divisez le reste des participants en trois (3) groupes autour de la personne X.
- Une personne Y se placera face à la personne X mouillée à quelques pieds de distance dans le local.
- Chaque groupe aura une action à faire ex. : soupirer fort, taper des mains, rire. La personne X mouillée devra répondre aux questions de la personne Y et, si vous voulez compliquer le tout, identifier les émotions que tente de partager la personne Y.
- Vous pouvez ajouter de l'eau sur la serviette de l'activité.
À l'issue de l'expérience, demandez aux participant.es ce qu'elles ont ressenti et compris.



La serviette représente l'impression que laisse le toucher par des personnes inconnues sur le corps d'une personne autiste. Ce n'est pas insoutenable, certes, mais c'est désagréable et ça occupe l'esprit.

Les difficultés de traitement de l'information sont normales dans cette dynamique de groupe pour la personne X qui doit aussi répondre à une personne Y qui a des attentes envers elle.

Répondre aux attentes sociales, académiques ou professionnelles peut devenir difficile et exige parfois beaucoup d'énergie quand il y a trop d'informations en même temps.

Les personnes autistes peuvent s'adapter aux demandes, selon leurs capacités. Mais imaginez quand toute la journée se déroule en hyperstimulation. Pas étonnant que certaines personnes sentent le besoin de se retirer sans qu'on ne leur pose de questions dans un silence rassurant ou qu'elles perdent l'usage momentané de la parole...
Soyons solidaires !

SECTION 9

Liens pour aller plus loin

[Bleuetatypique.com](https://bleuetatypique.com)

[Autisme123.com](https://autisme123.com)

TikTok : Bleuet atypique

TikTok : Lautrehumain.e

En anglais : thomashenleyUK