

COMPLEXE,  
DÉROUTANT,  
PEU VISIBLE,  
PASSIONNANT,  
ET... MAL CONNU!

# L'AUTISME

Tout ce que les familles  
de personnes autistes  
ont toujours voulu  
vous dire sans jamais  
en avoir l'occasion!



A l'occasion de ses 10 ans d'existence, l'association Autisme Genève a lancé une campagne de sensibilisation à l'autisme intitulée La vie en bleu.

Cette brochure fait partie des outils créés pour cette campagne. Nos remerciements vont à Raoul de Bazignan qui l'a mise en page et à Tom Tirabosco pour ses illustrations.

Pour plus de renseignements, visitez notre site :  
[lavieenbleu.ch](http://lavieenbleu.ch)

Contactez-nous : [info@lavieenbleu.ch](mailto:info@lavieenbleu.ch)



Einstein, Bill Gates, Glenn Gould, tant d'exemples de célébrités que l'on soupçonne d'être autistes ! A l'autre extrême on entrevoit un enfant emmuré dans son silence qui se balance face à un mur... Mais entre les paillettes et la porte fermée, il y a un monde ! Un monde où les autistes sont insoupçonnables, quasiment ordinaires... Votre collègue de travail un peu renfermé ou votre voisine de palier qui ne dit pas volontiers bonjour ou encore le camarade de classe de votre enfant qui semble un peu turbulent le sont peut-être !

**Environ une personne sur cent naît autiste.** Pour être exact, on parle du trouble du spectre de l'autisme (TSA), mais pour simplifier, nous préférons ici le terme « d'autisme ».

## Qu'y a-t-il donc de commun entre ces personnes ?

Toutes ont :

- des difficultés à comprendre et à assimiler les compétences sociales nécessaires à la vie en société ;
- une sensibilité particulière au mouvement, au toucher, au bruit, à la lumière ou au goût ;
- des intérêts sensoriels ou intellectuels spécifiques ;
- un important besoin de régularité ;
- dans bien des cas, de grandes difficultés à réguler leurs émotions, ainsi qu'à comprendre et à s'adapter au fonctionnement imprévisible et souvent illogique des personnes non autistes !





## Les personnes autistes ne sont pas malades, et mieux encore elles ne sont pas contagieuses !

Si vous imaginez que l'autisme est une maladie, détrompez-vous ! Un enfant naît autiste et le restera toute sa vie. L'autisme est un trouble neurodéveloppemental avec des composantes d'origine génétique qui génèrent un développement atypique du cerveau.

Dans la majorité des cas, la détection, précoce de préférence, et un accompagnement spécifique peuvent mener les personnes autistes à faire de grands progrès et à trouver plus facilement leur place dans la société. Reste à mieux les accueillir !

## Quand le bruit d'un sèche-cheveux devient une torture...

Lorsque vous voyez un enfant se boucher les oreilles pour se soustraire à un bruit, pensez qu'il peut vraiment subir un bruit anodin comme celui d'un sèche-cheveux comme une agression physiquement douloureuse. Ce type de particularité perceptive est omniprésent et explique certains comportements inattendus.

Une hypersensibilité au bruit peut rendre un bruit banal insupportable, le contact d'un t-shirt sur la peau peut être perçu comme du papier de verre. Toutes ces stimulations du système nerveux peuvent devenir très stressantes et épuisantes. A l'autre extrême, une hyposensibilité peut engendrer des besoins de stimulation qui peuvent aller jusqu'à l'automutilation.





## Beaucoup d'autistes parlent et ils ont des choses à vous dire !

On pense souvent à tort que les autistes ne parlent pas et c'est faux ! La majorité des personnes autistes développent le langage. Certains enfants ont besoin d'un soutien pour apprendre à parler et parleront plus tardivement qu'attendu. Les intonations varieront, des erreurs dans la construction des phrases ou la présence de mots rarement employés donneront parfois l'impression que la personne ne parle pas sa langue maternelle. Et il faut noter que les personnes qui n'ont pas de langage n'ont pas toujours une déficience intellectuelle.



## Trop c'est trop !

Si vous imaginez que cet enfant qui se roule par terre dans le supermarché parce que sa mère refuse de lui acheter une tarte aux fraises est vraiment insupportable et mal élevé, pensez-y à deux fois : il est possible qu'il soit autiste. Dans sa manière de percevoir la situation : il s'imagine peut-être qu'il est injustement puni et qu'il ne mangera plus jamais de tarte aux fraises. Une situation qui nous semble anodine ne l'est peut-être pas du tout pour lui. L'environnement hyperstimulant du supermarché amplifie encore sa réaction.



# Percevoir, comprendre et tenir compte des émotions des autres, pas si simple !

Même pour les personnes dites «neurotypiques» (non autistes), la lecture, l'interprétation et la gestion des émotions n'est pas toujours simple ! Pour une personne autiste c'est souvent du chinois. Et encore, bien souvent le chinois sera plus simple à maîtriser pour elles ! Les manifestations de nos émotions peuvent leur paraître tout à fait irrationnelles. Un enfant autiste sera attristé de voir sa maman pleurer de rire et ne manifester aucune empathie en voyant une petite copine sangloter, simplement parce qu'il ne comprend pas. Par ailleurs, les personnes autistes peuvent être touchées par les tracas de leurs proches mais ne pas savoir comment faire pour manifester leur solidarité.





## Le casse-tête des conventions sociales...

Certaines personnes autistes peuvent manifester peu d'intérêt pour les personnes qui les entourent, alors que d'autres au contraire sont très sociables. Mais même ces dernières peuvent avoir beaucoup de difficultés à comprendre et intégrer les codes sociaux. Ces codes, que nous adoptons de manière quasi instinctive, ne sont acquis par les personnes avec autisme qu'au prix d'un long apprentissage. A quelle distance se tenir d'un interlocuteur pour discuter? Pourquoi tenir la porte à une dame? Vaut-il mieux répondre à un « Salut, ça va? » par un bulletin de santé complet ou par un poli « Ça va et toi? »?

## Et si on s'en tenait à ce qui était prévu ? Simplement ?

Souvent, les personnes autistes sont fortement rassurées par des routines, elles aiment connaître le planning de la journée et disposer de repères dans le temps. Un changement de routine, même minime, peut induire un stress important et obliger la personne à d'énormes efforts de compréhension et de re-planification. Des informations présentées sous une forme visuelle (images, information écrite) contribuent à diminuer ce stress.





## Des passions dévorantes pour des sujets étonnants !

Quel que soit le type d'autisme, les intérêts spécifiques sont très importants et peuvent devenir envahissants. Les cerveaux spécialisés des personnes autistes se satisfont d'une connaissance approfondie des sujets qui les passionnent. Ils aiment aussi souvent une certaine répétitivité. Un autiste saura tout sur les dinosaures (et ne supportera pas qu'une personne commette une erreur en évoquant le sujet!), un autre aimera écouter une chanson 1000 fois sans se fatiguer. Ne lancez pas un passionné de l'histoire japonaise du XVIIème siècle sur son sujet de prédilection, il pourrait bien vous entretenir avec grand enthousiasme sur le sujet pendant des heures, sans remarquer votre fatigue !

## Il existe autant d'autismes que d'autistes !

Chaque être humain est unique et une personne autiste ne se résume pas à sa spécificité neuronale. Elle a sa propre personnalité, ses intérêts, ses joies et ses tristesses. Mais l'autisme regroupe une grande famille de personnes dont les signes vont de légers à très sévères, peu handicapant à très handicapant. Dans tous les cas, identifier l'autisme nous permet de mieux comprendre les particularités du comportement d'une personne autiste et ainsi d'essayer de lui donner les clefs de notre monde neurotypique qui manque tant de confort pour lui !





**Les personnes autistes voient les choses différemment de nous, elles apportent un éclairage nouveau sur notre existence et nous ouvrent les yeux.**

Par facilité, l'être humain a tendance à rejeter la différence alors qu'elle est souvent synonyme de grande richesse ! Nous vous invitons à découvrir et accueillir la neurodiversité !





La vie en bleu

Autismes, faisons une place à la diversité