

Il y a un autiste dans ma classe !

10 astuces pour les copains

U N A R T I C L E D U B L O G J E S U I S 1 A S . C O M



Voici quelques jours que la rentrée a commencé. Votre enfant est revenu de l'école en vous posant plein de questions parce qu'un de ses petits camarades cette année est autiste ?

Comment expliquer l'autisme à notre enfant, alors que l'on n'y connaît soi-même pas grand-chose, sans tomber dans les clichés ?

Voici quelques astuces en 10 questions à lire avec vos enfants pour les aider au mieux à comprendre leur camarade de manière simple et positive.

1. L'autisme, c'est quoi ? Est-ce que ça s'attrape ?

L'autisme c'est un fonctionnement différent. Le cerveau d'une personne avec autisme ne perçoit pas le monde de la même manière que la plupart des gens. **Cela provoque des difficultés pour communiquer et entrer en relation avec les autres mais aussi pour percevoir ce qui nous entoure correctement.**

Cela ne veut pas dire que cette personne est moins intelligente mais qu'elle a plus de difficultés à comprendre ce qui se passe autour d'elle car beaucoup de choses ne correspondent pas à sa façon de penser et de ressentir le monde qui l'entoure. Un peu comme si tu arrivais tout seul dans un pays où les règles de vie, les coutumes, les expressions du corps ou langagières ne veulent pas du tout dire la même chose que ce que tu sais déjà. Si personne ne t'expliquait comment il faut faire ni pourquoi il faut agir autrement, il se pourrait que tu te crées des petites habitudes routinières à ta façon pour ne pas être tout le temps confronté à l'imprévu et ainsi te sentir un peu mieux. C'est souvent comme ça que les autistes développent des rituels ou des **intérêts spécifiques** (je vais en reparler). C'est rassurant et cela a plus de sens pour eux que ce qui les entoure.

Il y a des autistes qui parlent et d'autres qui ne parlent pas mais communiquent de manière différente, avec des images ou des pictogrammes par exemple.

Non, l'autisme n'est pas contagieux, ce n'est pas une maladie mais un trouble neurologique. Même si l'on ne sait pas très bien d'où vient l'autisme, dans la plupart des cas, il semblerait que ce soit génétique. Cela veut dire qu'il y a un changement au niveau des informations contenues dans certaines cellules transmises par le père ou la mère lorsque leur bébé est conçu. Cela veut également dire que l'on naît et que l'on devra probablement vivre avec cette différence toute sa vie.



On suppose également qu'un problème lié à l'environnement (pollution, médicaments, etc.) pendant la grossesse, l'accouchement ou la petite enfance peut favoriser l'autisme.

2. Est-ce que mon copain autiste sait qu'il est différent ?

Oui, soit ses parents lui ont expliqué, soit **il en a conscience**. Lorsqu'il grandit, un enfant autiste se rend compte qu'il ne joue pas comme les autres enfants et qu'il a beaucoup plus de mal à comprendre ce qui se passe et à intégrer un groupe d'enfants. Il ne comprend souvent pas pourquoi et ça peut le mettre en colère ou le rendre triste, même si ça ne se voit pas toujours dans sa façon de réagir ou que son visage n'exprime rien.

Souvent, un enfant autiste fait tout pour ressembler aux autres car il a envie d'être accepté. **Il peut apprendre beaucoup par imitation**, c'est pour ça qu'il est très important qu'il puisse aller à l'école comme tous les autres enfants. En plus de ce qu'il apprend en classe, il fait de nombreux apprentissages sur la vie en groupe en regardant comment font ses copains.



Si tu apprécies ton copain autiste et que tu sais qu'il est triste à cause de sa différence, tu peux lui dire que tout le monde est différent et que toi tu l'aimes bien comme il est.

3. Pourquoi s'intéresse-t-il toujours à la même chose ?



Les artistes ont souvent des passions, comme la plupart des enfants. Chez eux, cela peut devenir obsessionnel au point qu'ils **apprennent tout sur ce sujet** et deviennent incollables dans ce domaine, on appelle cela **un intérêt spécifique**. Ils y sont parfois même meilleurs que certains adultes !

Les artistes ont souvent une excellente mémoire et apprendre des choses par cœur leur est agréable. **Cela leur permet de se réfugier dans des connaissances invariables et donc plus rassurantes que le quotidien dont le sens leur échappe.** Souvent, ils aiment les choses que l'on peut cataloguer et peuvent apprendre des encyclopédies entières sur des thèmes qui ne semblent pas très intéressants pour les autres enfants.

Il peut s'agir des différentes sortes de champignons, de la météo avec toutes ses sortes de nuages et ses catastrophes naturelles, des horaires de tous les arrêts de bus de la ville... Cela peut leur permettre de trouver un travail plus tard dans des domaines très spécifiques.

L'inconvénient pour toi, c'est que ton copain peut se consacrer à ses passions ou en parler pendant des heures sans se rendre compte que ça ne t'intéresse pas. Tu peux avoir l'impression qu'il ne s'intéresse pas à toi et à ce qui te plaît. En réalité, il croit que tu aimes bien aussi ce sujet. Tu dois alors lui expliquer gentiment que toi aussi tu aimerais parler de tes hobbies en les citant.

Tu peux aussi lui expliquer que lorsque l'on est entre copains, la règle c'est d'avoir chacun son tour de parole ou de jeu.

4. Pourquoi parfois il ne m'écoute pas ou ne me répond pas ?

Les personnes avec autisme sont souvent absorbées par ce qui leur plaît ou par tout un tas de petits **détails** (auditifs ou visuels) qui les entourent. Souvent, ça **les empêche de bien se concentrer sur autre chose**. Du coup, il faut trouver des astuces pour que ton copain reste bien sur la tâche qu'il a à faire. C'est pour ça que la maîtresse utilise du matériel spécifique pour lui à l'école. Toi, ça t'oblige à lui répéter plusieurs fois la même question par exemple. Si tu veux qu'il t'écoute bien et que tu vois que dans sa tête il est ailleurs, commence ta phrase par son prénom et ne parle pas trop vite.

En plus, les personnes avec autisme **n'arrivent pas bien à deviner ce que pensent les autres**. Il leur est très compliqué d'interpréter ce que tu ressens, ce que tu crois ou ce que tu as l'intention de faire. Du coup, il ne sait pas toujours quoi te répondre. C'est lié à la façon dont son cerveau fonctionne. Par exemple, lorsque quelqu'un se fait mal et qu'il tombe, il peut ne pas « lire » sur le visage de cette personne qu'elle a mal.

Il peut même trouver ça drôle comme lorsque tu regardes un dessin animé et que tu vois un personnage pédaler dans le vide avant de tomber. Son manque d'empathie, n'est pas de la méchanceté, il ne fait tout simplement pas exprès parce que son cerveau ne déchiffre pas ces informations importantes.

Quand une personne autiste comprend plus tard qu'elle a raté ce genre d'informations si on arrive à bien lui expliquer, elle peut se sentir extrêmement confuse. En fait, une personne autiste n'a souvent **pas du tout envie de faire de la peine aux autres** et c'est pour cela que, comme un petit détective, elle passe son temps à essayer de comprendre les réactions des autres et à les mettre en relations avec une situation qu'elle a déjà vécue avant afin d'estimer ce qu'elle doit faire ou non. Du coup, parfois elle se trompe. Par exemple, ton copain peut avoir vu les enfants se dire « salut » entre eux plutôt que « bonjour », il pensera que c'est comme ça qu'il faut faire dans cette école et dira « salut » à sa maîtresse. C'est rigolo pour toi, comme quand lui te voit tomber sauf qu'en réalité, ce n'est pas adapté.



Pour ton copain autiste, penser tout le temps comme s'il menait une enquête, c'est aussi se soucier tout le temps des autres et essayer de son mieux de les comprendre. Au final, c'est assez fatigant mais aussi déstabilisant parce que l'on se trompe souvent. Parfois, s'il n'est pas sûr d'avoir compris ta question, ton copain peut aussi avoir peur de se tromper encore et il reste tout seul ou ne répond plus parce qu'il pense que ça va aggraver la situation.

Si tu veux l'aider, tu peux lui demander ce qu'il a entendu et lui expliquer ce qu'il n'aurait pas compris d'une autre manière.

5. Parfois on dirait qu'il ne ressent rien, c'est vrai ?

Non, évidemment. **Les personnes autistes tout comme toi ressentent beaucoup de choses.** Les émotions des autistes peuvent même être très fortes car ils ont parfois du mal à les

identifier et donc à les communiquer simplement. Leurs difficultés d'empathie peuvent te faire croire qu'ils ne s'intéressent pas à toi mais en fait ce n'est pas le cas. Les copains pour eux c'est sacré, comme pour toi ! Si tu as le même genre d'intérêts que ton copain autiste, il pourra même devenir un très grand ami.

Parfois, les autistes expriment peu leurs **émotions** sur leur visage. C'est certainement parce que, depuis qu'ils sont nés, **ils n'arrivent pas bien à les lire et à en comprendre le sens**. Ils n'ont certainement pas développé cette faculté par imitation lorsqu'ils étaient bébés.

Tu peux dire clairement à ton copain ce que tu ressens ou lui expliquer ce que les autres ressentent devant une situation où il ne réagit pas, ça l'aidera sûrement beaucoup.

6. Il ne supporte pas le bruit, pourquoi ?

Quand on est autiste, **le cerveau ne décode pas l'information qui vient de l'extérieur correctement**. Ça arrive trop vite, trop fort ou pas assez... Du coup, tout peut paraître bizarre, voir même désagréable ou douloureux. Les mouvements peuvent donner le vertige, certains petits bruits deviennent très forts, il y a même pour certains autistes des couleurs qui sont insupportables.

Toi, dans ton cerveau, il y a une espèce de filtre qui choisit ce qui est important ou non dans ton environnement sans que tu t'en rendes compte. Tu entendras bien la voix du maître ou de la maîtresse mais tu ne prêteras pas attention au grésillement des lumières au plafond ou alors seulement quand on les allumera. Ensuite, ton cerveau choisira tout seul quel bruit est important pour que tu puisses bien te concentrer sur ce que tu as à faire.



Pour un enfant autiste, certaines sensations ne s'arrêtent parfois jamais. Le bruit des lumières est aussi fort que la voix de son professeur ou encore il peut ressentir un vêtement sur sa peau de manière gênante tout le temps. Si cela arrive, il faut essayer de trouver quel élément le gêne et voir comment on peut le supprimer ou s'en accommoder autrement. Pour atténuer le bruit certains autistes mettent un casque spécial par exemple.

Si tu vois que ton copain ne va pas bien alors que vous êtes en récré ou à la cantine, tu peux aussi prévenir un adulte. Prendre soin des autres est une belle et grande qualité !

7. Pourquoi fait-il des crises ou des gestes bizarres ?

Parfois, ton copain peut faire une crise en se mettant à crier, en se jetant par terre ou en se faisant mal. La plupart du temps, personne ne comprend bien pourquoi. Pourtant, quand on se met dans un état pareil c'est bien parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas du tout.

Ce qui est embêtant, c'est que ton copain autiste ne peut souvent même pas l'expliquer car lui-même ne comprend pas toujours bien ce qui se passe. Peut-être que ce que l'on attend de lui ne semble pas avoir de sens, qu'une couleur lui fait mal, qu'une règle importante pour lui n'a pas été respectée. Alors pour couvrir un bruit qu'il ne supporte pas il peut se mettre à crier ou à faire des bruits bizarres. Quand il ne supporte plus quelque chose, il peut se mettre par terre ou se boucher les oreilles. Quand il se sent en insécurité, il peut vouloir se cacher sous une table ou garder son manteau, même s'il fait très chaud.

Dans ces cas-là, il faut rester très calme et un adulte peut l'aider à sortir dans un endroit tranquille pour qu'il puisse se sentir mieux. Il y a aussi des autistes qui agitent leurs mains ou leurs jambes de façon étrange et rapide, on appelle cela des stéréotypies.



Cela se produit en cas d'anxiété ou de fatigue mais aussi parfois en cas d'excitation quand quelque chose leur fait très plaisir. C'est une manière pour eux d'évacuer un trop plein d'émotions. C'est assez difficile à contrôler. Comme quand tu es très très content et que tu as envie de sauter partout ou quand tu es furieux et que tu as envie de crier très fort ou encore quand tu t'es fait très mal et que tu te mets à pleurer. Ce sont des situations où l'on aimerait que les autres partagent nos sentiments et où l'on ne voudrait surtout pas qu'ils se moquent de nous.

Pour aider ton copain, tu peux te comporter avec lui comme tu le ferais avec les autres, le plus naturellement possible. Attention cependant, certains autistes n'aiment pas qu'on les touche.

8. Pourquoi parfois mon copain ne me reconnaît pas ?

Les autistes ont tendance à s'attacher au détail et à ne pas voir les choses dans leur globalité. Comme si toi tu étais fasciné par les pièces d'un puzzle plutôt que par son image une fois qu'il est terminé.

C'est souvent problématique pour les artistes car ils ne reconnaissent parfois les visages ou les personnes que grâce à certains détails particuliers comme les boucles d'oreilles, la coiffure ou les grains de beauté.

Ils n'arrivent pas à reconnaître les gens en regardant l'ensemble de leur visage.

Du coup, si tu mets des lunettes de soleil ou un bonnet, que tu changes de

coiffure ou de manteau, ton copain peut avoir du mal à te reconnaître, même si tu le connais depuis toujours ! On appelle cela de la prosopagnosie.



Cette difficulté à traiter les informations dans leur ensemble se retrouve également à d'autres niveaux. Elle peut être responsable du fait que ton copain n'arrive pas à reproduire quelque chose qu'il a appris et qui serait seulement un tout petit peu différent ou encore à résoudre un problème compliqué dans lequel il y aurait trop de détails. Il peut parfaitement réussir si on lui apprend de nouveau ou si l'on scinde le problème étape par étape. C'est un peu comme si on lui donnait une nouvelle pièce de puzzle à chaque fois et du coup ça devient possible pour lui. Avec ce problème, il se peut aussi que ton copain autiste ait du mal à se retrouver dans son environnement, il peut très facilement se perdre.

Pour aider ton copain, tu peux utiliser des phrases plus courtes si tu vois qu'il ne comprend pas. Tu peux aussi veiller à ce qu'il ne se perde pas dans les couloirs en l'accompagnant à l'endroit où il doit se rendre. S'il ne te reconnaît pas, dis-lui qui tu es ou montre-lui un petit quelque chose que tu as toujours sur toi de manière apparente et qui deviendra un petit signe entre vous pour qu'il te reconnaisse facilement.

9. Pourquoi a-t-il droit à des aménagements à l'école ?

Un enfant autiste peut avoir besoin d'outils tels qu'un ordinateur, un casque réducteur de bruit ou un minuteur mais aussi d'un planning avec des petites images ou encore par exemple de cahiers avec des lignes plus grosses pour écrire. Souvent une personne vient spécialement pour lui en classe. En France, on l'appelle un(e) auxiliaire de vie scolaire ou AVS.

Parfois, ça peut paraître injuste que ton copain ait un appui rien que pour lui surtout si ses difficultés ne se voient pas beaucoup de l'extérieur. Pourtant, s'il a obtenu toutes ces aides, c'est parce qu'il a en besoin pour pouvoir bien suivre à l'école et se concentrer.

Pour un enfant autiste, il est difficile d'initier une activité tout seul car il est facilement distrait par d'autres choses. Il a aussi besoin que la personne qui l'accompagne, reformule les consignes trop longues ou qui parlent de ce qui se passe dans la tête des gens. Les enfants autistes sont souvent malhabiles et ont très souvent des difficultés pour écrire, dessiner ou même pour faire du sport.

Ils peuvent avoir besoin d'un ordinateur pour écrire parce que pour eux, c'est trop fatigant. Ils n'arrivent pas à se concentrer sur l'exercice car l'écriture leur demande trop d'attention. Parfois, ton copain peut manquer l'école car il va chez des professionnels qui l'aident à mieux comprendre ce que les autres imaginent ou pensent ou encore qui lui apprennent à mieux maîtriser son corps ou l'écriture.



Les enfants autistes ont parfois en classe un emploi du temps détaillé de la journée avec plein de petites images. C'est pour les aider à savoir comment va se dérouler la journée car rappelle-toi, pour eux tout est tout le temps un peu comme une énigme et c'est très éprouvant.

Du coup, savoir ce qui va se passer à l'avance, où et avec qui, ça les aide à mieux se concentrer et à être moins

anxieux car ton copain sait alors ce qu'il va faire mais aussi qu'il ne doit pas tout prévoir sans cesse. S'il ne sait plus où il en est ou s'il trouve un moment de sa journée trop difficile, il jette un coup d'œil à son planning et hop, il sait ce qu'il y aura après. C'est plus facile pour lui et cela lui permet de faire plus de choses en autonomie. Parfois quand l'AVS de ton copain n'est pas là, le maître ou la maîtresse peut demander à un ou deux élèves de l'aider pour expliquer de nouveau un exercice ou noter les devoirs.

Tu peux aussi te proposer si ton maître ou ta maîtresse demande un volontaire pour d'autres petites missions et que tu en as envie.

10. Pourquoi à la récré, il ne joue pas comme nous ?

La récré pour les autistes c'est très compliqué ! Tout d'abord parce qu'il y a beaucoup de bruit et de mouvements, mais aussi parce qu'à la récré il faut toujours comprendre ce qu'il se passe dans la tête des autres enfants.

A la récré, il faut faire des tas de choses qui ne sont pas naturelles pour un enfant autiste : ne pas parler tout le temps de ses passions, voire pas du tout. Respecter le tour de parole.

Ne pas parler trop près alors que l'on ne sait pas très bien définir la bonne distance entre soi et les autres. Respecter les règles mais surtout accepter que les règles changent alors que l'on aime bien que les choses ne changent pas trop, justement parce que quand on est autiste il y a beaucoup de choses imprévisibles (tu te souviens, quand tu arrives tout seul dans un autre pays où tout est différent). Faire des jeux physiques alors que l'on n'est pas très adroit et que l'on fait presque tout le temps perdre son équipe. Comprendre les blagues alors que l'on ne sait pas si c'est du lard ou du cochon. Comprendre les expressions de la langue française et saisir qu'il n'y a pas de lard ni de cochon mais que ça veut juste dire que c'est peut-être vrai... ou pas. Ne pas savoir quand la cloche va sonner et trouver le temps interminable. Supporter le bruit de la sonnerie lorsqu'elle arrive enfin !



Si tu souhaites aider ton copain autiste à mieux supporter la récréation, tu peux :

- *lui expliquer les règles de chaque jeu et mettre tout le monde d'accord pour ne plus en changer ;*
- *t'arranger pour que ce soit l'équipe de ton copain qui gagne de temps en temps en mettant par exemple avec lui que des « très forts » ;*
- *l'aider en allant voir un adulte si tu vois qu'il se fait embêter par quelqu'un ;*
- *être toujours sincère, franc et droit car ton copain ne voit pas le mensonge ;*
- *éviter les sous-entendus ou le langage imagé (comme Donner sa langue au chat) qu'il ne comprend pas ;*
- *expliquer les blagues.*

Voilà, tu connais maintenant un peu mieux le fonctionnement des enfants autistes et si tu as un copain autiste dans ta classe j'espère que ces astuces vous aideront tous les deux.

Tu peux aussi regarder les deux vidéos qui se trouvent dans l'article [*Il y a un autiste dans ma classe ! 10 astuces pour les enseignants*](#), il y a plein d'informations super intéressantes pour mieux comprendre ton copain ou ta copine autiste.

Bonne année scolaire !

