



**UQAR**  
Université du Québec  
à Rimouski

INSTITUT  
UNIVERSITAIRE  
EN DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE  
ET EN TROUBLE  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME

# Autisme 101

---

EDITH JOLICOEUR, PH.D.

24 NOVEMBRE 2023

# Thèmes abordés

---

Présentation

L'autisme, c'est quoi

Avant tout : comprendre la situation

Quoi mettre en place : la prévention avant tout

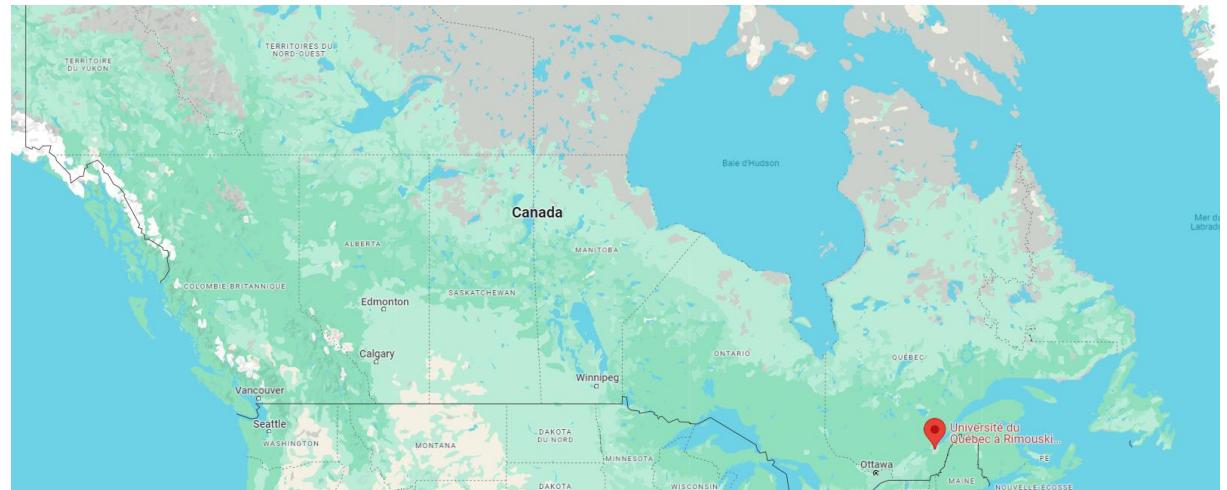
Quelques suggestions plus spécifiques

Période de questions

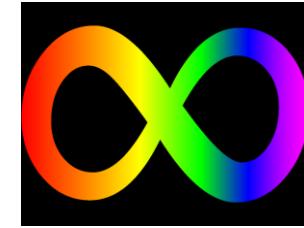
# Présentation

---

Professeure en fondement de l'adaptation et en intervention auprès des élèves handicapés à l'Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis



# L'autisme, c'est quoi?



## La neurodiversité

Mouvement lancé par des personnes autistes au tournant du 21<sup>e</sup> siècle, notamment par Judy Singer;

S'étend aux troubles d'apprentissage et aux troubles de l'humeur;

Mouvement social qui vise à faire accepter la différence :

- Cessons de voir seulement des lacunes vis-à-vis la norme;
- Il existe une variabilité neurologique de l'espèce humaine.

Depuis quelques années, les personnes autistes revendentiquent qu'on utilise « personnes autistes » plutôt que « personnes ayant un TSA ».

# L'autisme, c'est quoi?

Observation de critères basés sur le DSM-V (APA, 2013)

- 5<sup>e</sup> version, une version révisée est sortie en mars 2022, sans changements majeurs



## Déficits de la communication et des interactions sociales

- Déficit de réciprocité sociale ou émotionnelle
- Déficit des comportements non verbaux
- Déficit du développement, maintien de la compréhension des relations

## Caractère restreint et répétitif des comportements, des intérêts

- Mouvements répétitifs ou stéréotypés
- Intolérance aux changements, adhésion inflexible à des routines
- Intérêts restreints ou fixes, anormaux dans leur intensité ou leur but
- Hyper ou hypo sensibilité aux stimuli sensoriels

## Niveau 1

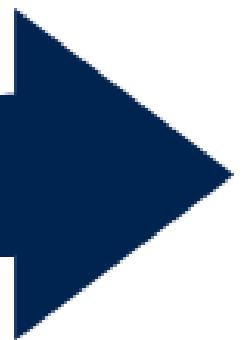
Nécessite un léger soutien

## Niveau 2

Nécessite un soutien important

## Niveau 3

Nécessite un soutien très important



À cela, s'ajoute 3 niveaux de soutien

---

# Quoi mettre en place?

---

La plupart du temps, la personne autiste aime la constance.

Ne pas tout changer d'un coup.

Intégrer un changement à la fois.

Dévoiler la situation, micrograduer, illustrer, persister.



# Attention!

---

Avant tout, bien observer la situation

- Documenter la situation de façon objective (observations)
- Décider ce qu'on veut travailler (objectif)
- Mettre en place une intervention en lien avec nos observations et notre objectif

# Interventions comportementales : la prévention avant tout

Revenir à la base  
Gaudreau (2012;  
2017), parle des 5  
ingrédients  
essentiels

## Composantes de la gestion de classe



Gérer les ressources

Établir des attentes claires

Développer des relations positives

Capter et maintenir l'attention des élèves

Intervenir face à l'indiscipline

(Extrait du programme de formation GPS, Gaudreau, 2012)

# 1- Gérer les ressources – le temps

S'assurer que l'élève a accès à l'horaire.

- Quel type d'horaire a-t-il besoin?
- « Il n'en veut plus »

Objets → Photos → Pictogrammes → Pictogrammes et Mots → Mots

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Récréation				
Dîner				
Récréation				



# La routine du matin... de la récré, du midi, du départ...

---

Mettre en place des routines.

## Routine du matin

- J'entre dans la classe en silence
- Je défais mon sac sans parler
- Je dépose mes devoirs dans le bac bleu
- Je lis en silence



Aider l'élève à comprendre le temps

Planifier les transitions  
Garder en tête les particularités sensorielles

69 % à 95 % de personnes ayant un TSA présentent des difficultés sensorielles

(Baranek et al., 2006; Tomchek et Dunn, 2007)

**Nous avons accès à sept modalités sensorielles :**

La vue



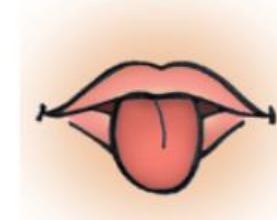
l'ouïe



l'odorat



le goût



Le toucher



le système vestibulaire



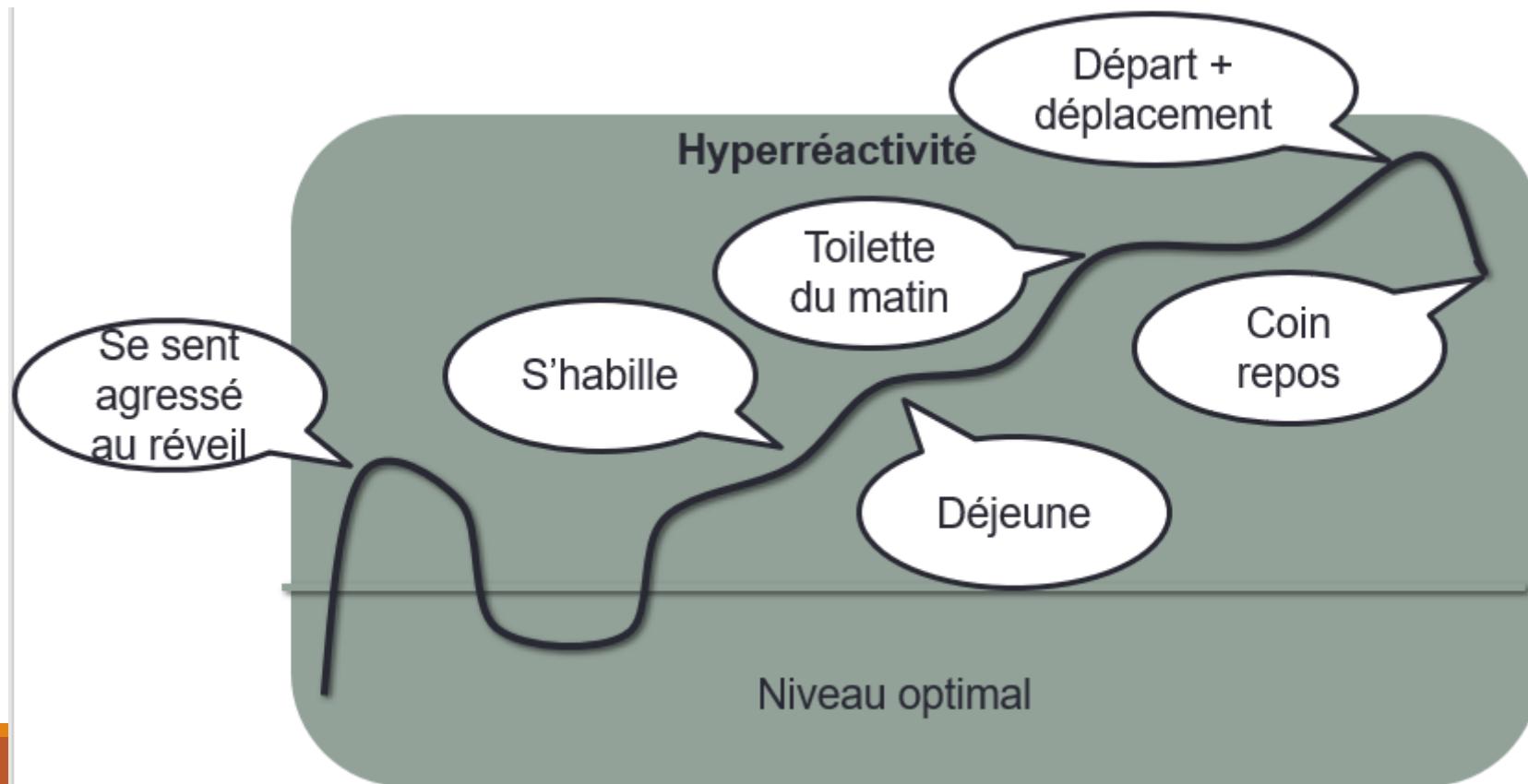
le système proprioceptif



# Planifier les transitions (retour sur le sensoriel)

---

L'arrivée à l'école, une immense transition



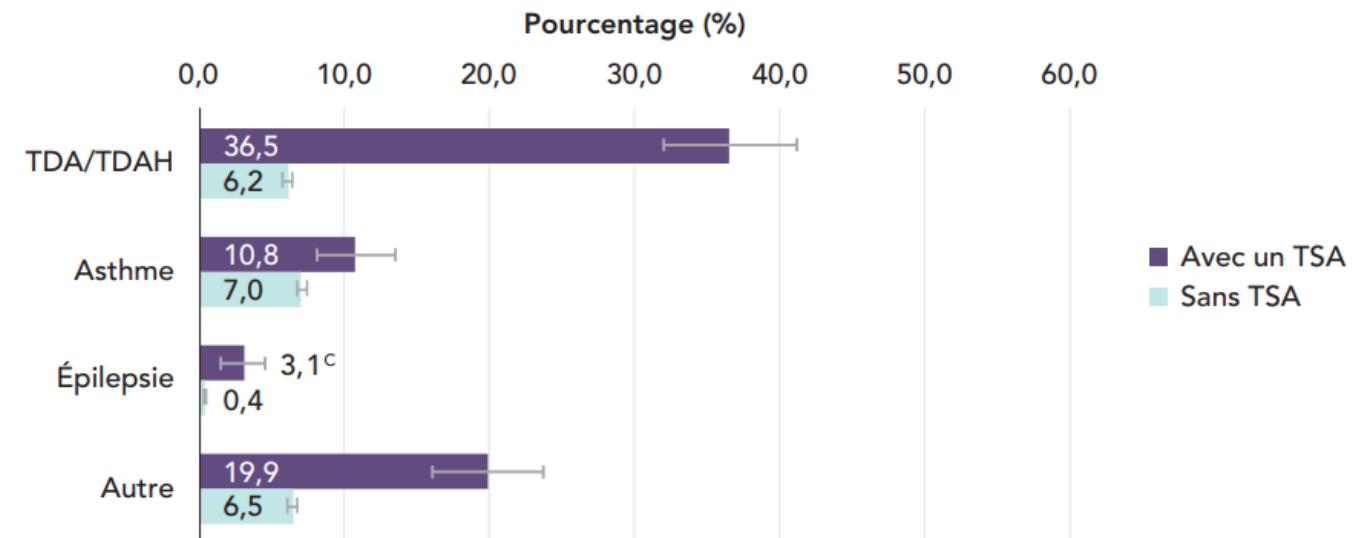
# Être critique avec l'utilisation des outils sensoriels

De plus en plus  
présents et  
accessibles, mais  
est-ce que ça aide  
tout le temps?



# Autisme et comorbidité (dont le TDAH)

**FIGURE 8.** Pourcentage d'enfants et de jeunes de 1 à 17 ans avec un TSA et sans TSA, qui ont des problèmes spécifiques de santé de longue durée, Canada, 2019



# 1- Gérer les ressources

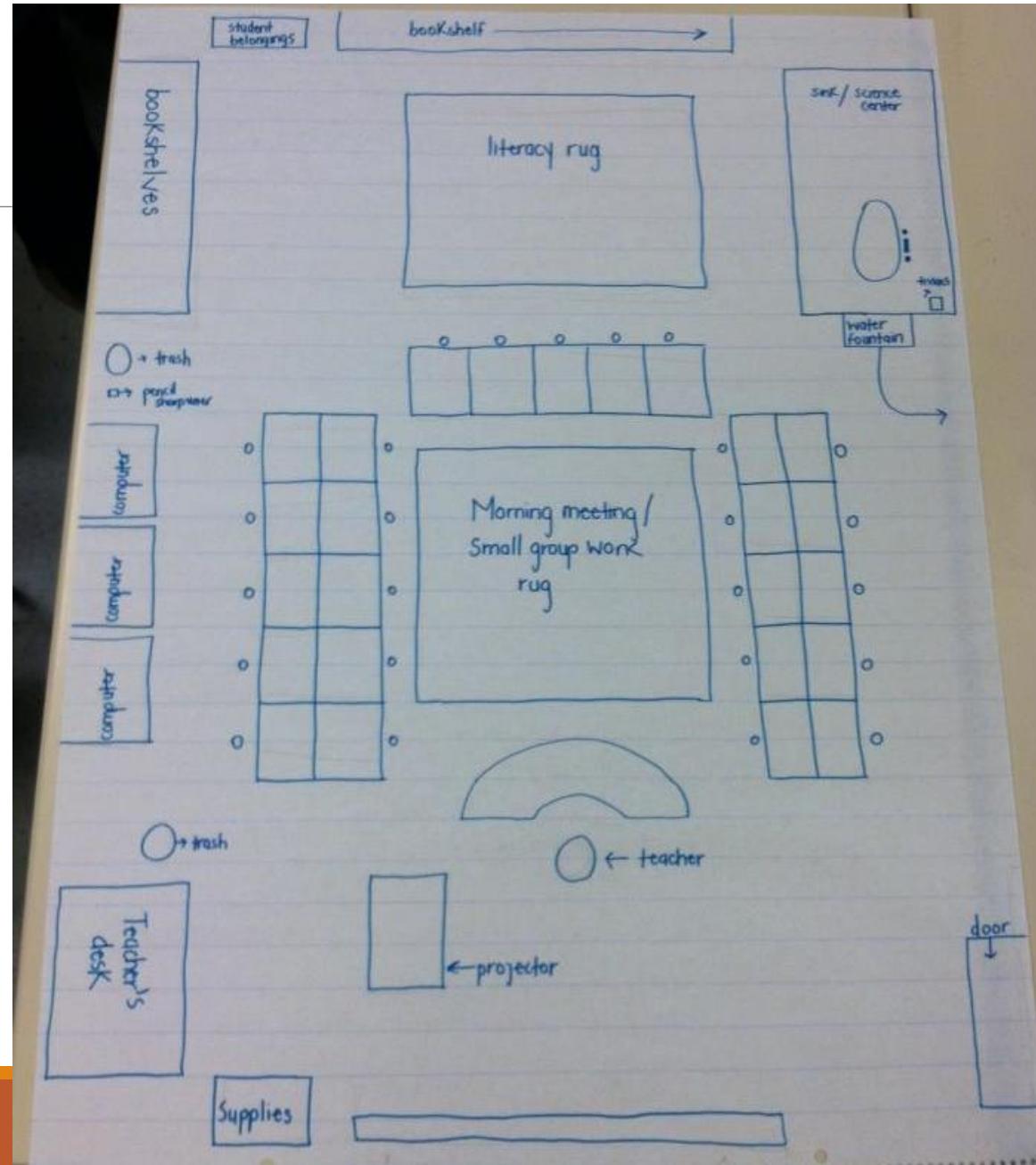
## – Les lieux

Pour plusieurs personnes autistes :

1 lieu = 1 type d'activité

- Travaux
- Travaux d'équipe
- Dîner
- Pause, récréation

Classe de Monica



## 2- Établir des attentes claires

---

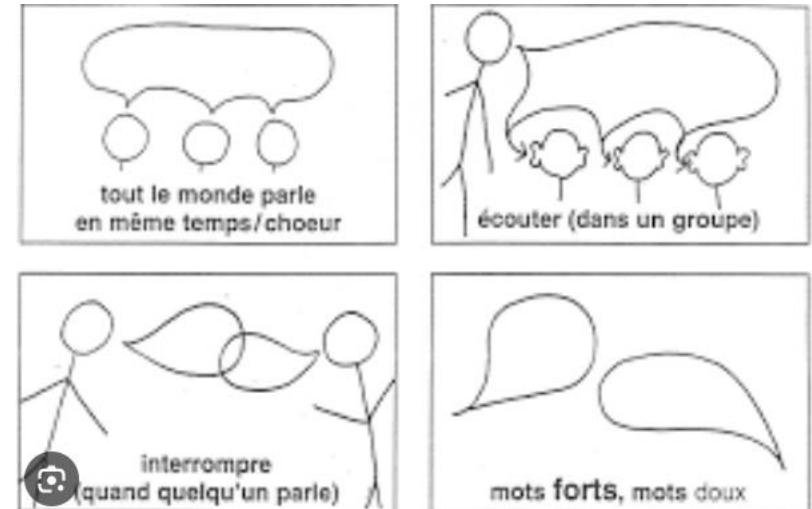
Avoir des attentes réalistes

Illustrer les consignes au besoin (pas besoin de bien dessiner)

Utiliser des consignes alpha (affirmatives, courtes, sans détour, qui réfèrent au comportement attendu).



Site [Les pictogrammes](#)



Carol Gray, 1997

### 3- Développer une relation positive

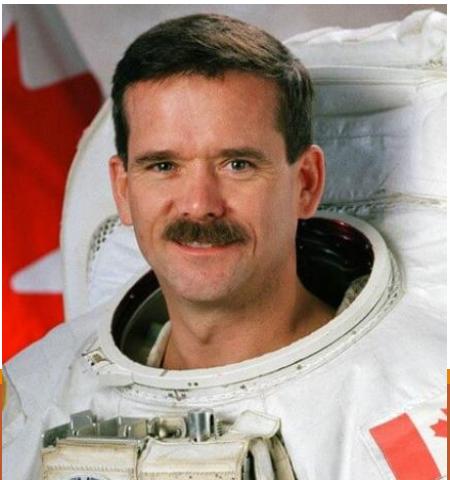
Accueil de l'élève

Garder en tête les caractéristiques du fonctionnement cognitif de l'enfant

Encourager, voir la fleur au milieu du stationnement

Féliciter, être précis dans ce qu'on veut souligner

S'intéresser aux intérêts de l'enfant, les utiliser



Chris Hadfield



[Lien vers l'alphabet](#)

## 4- Capter et maintenir l'attention

Alterner les tâches plus difficiles et les tâches plus faciles

Montrer de la flexibilité : Proposer un scripteur, proposer les notes, réponses à l'oral

Adapter certaines tâches : Un allègement est-il envisageable?



## 4- Capter et maintenir l'attention

L'enfant ne fait pas la tâche...

- S'informer, comment était-ce fait l'année dernière?
- Détailler la tâche
- Proposer une séquence (différent de l'horaire)
- Utiliser un minuteur
- Faire des rappels pour se mettre à la tâche



[Lien vers le document](#)

# 5- Gérer l'indiscipline

---

Habituellement, plus les éléments précédents sont mis en place, moins il y a d'interventions à effectuer.

Sinon :

- Revenir à l'évaluation (observations) pour comprendre les comportements
- Renforcer les bons comportements
- Ignorer (si possible) les comportements dérangeants
- Proposer des comportements alternatifs



# Quelques mots sur l'anxiété

---

Prévalence : entre 47 et 84,1 %

Chalfant et al. (2007)



Provenance des images : Pexels.com

# L'anxiété verbalisée

---

Problème de conscience de soi : « Je pense toujours que tout le monde va me regarder ».

Difficulté avec les situations sociales non structurées « Il y a comme une course folle, les gens courent partout ».

Certains très conscients que ces inquiétudes peuvent déboucher en explosion publique sur lesquelles ils ont peu de contrôle

- « Parfois, je pleure... je dis des mots qui n'ont pas de sens. J'ai cette colère stupide et je dis des trucs comme "J'aimerais être mort", ce que je ne veux pas dire. Parfois, je le dis juste parce que je m'inquiète pour mon corps et la situation. [...] Si je me fâche, c'est comme si je ne me contrôlais pas. Quelqu'un d'autre est fâché à ma place. Je suis donc contrôlé par une télécommande ».

Suggestion : Proposer une liste pour mieux se comprendre

## Comment les gens réagissent lorsqu'ils se sentent inquiets

Étourdissements

Mains moites

Bouche sèche

Sensation de chaleur

Visage rouge

Tremblements

Muscles tendus

Avoir le cœur qui bat rapidement

Maux de tête

Maux d'estomac

Pleurs ou cris

Se mettre en colère

Frapper quelqu'un

Avoir du mal à rester assis

Rire ou faire l'idiot

Refuser de faire quelque chose

Reaven, 2009

# Suggestion : Graduer la montée du stress

---

À quel niveau est mon STRESS ?

Crier

Pleurer

Cœur qui  
bat plus vite

Mal au  
ventre

Rire pour  
rien

Paisible  
/concentré



# Les stratégies utilisées par les personnes autistes

## La solitude :

- « J'aime être seule. Parfois, je ne traîne pas avec Jenny et Sarah. Je vais juste marcher toute seule et penser aux choses qui se sont produites. C'est un peu comme une conversation avec un miroir de moi-même ».

## Les explosions :

- « Cela me soulage, car j'avais toujours l'habitude de retenir mes émotions, je retenais toujours mes émotions jusqu'à la fin et maintenant je me sens mieux quand je les sors. Mais c'est difficile de les sortir, parce que je les ai laissées à l'intérieur si longtemps. »

## Avoir une lunette autiste :

- « Savoir que j'avais un syndrome d'Asperger a aidé... les livres sur le syndrome d'Asperger en disent plus sur moi que je n'en sais sur moi-même. Chaque fois que je faisais quelque chose, je pensais : "Oh! tu es cinglé, qu'est-ce que tu fais?", puis quand je le lis dans un livre, je me dis : "Eh bien, je ne suis pas un cinglé si c'est dans un livre!" »

# Suggestions pour aider à surmonter l'anxiété

---

Avoir une bonne hygiène de vie

Faire de l'activité physique régulièrement

Avoir une alimentation saine

Prendre du repos, avoir un sommeil régulier

Respecter une routine au coucher

Pratiquer des techniques de relaxation, yoga, pleine conscience

Éviter les drogues et l'abus d'alcool

# Suggestion pour aider à surmonter l'anxiété

## Technique de pleine conscience



### S'arrêter

Arrêter tout ce qu'on est en train de faire et faire une vraie pause



### Trois respirations

Prendre trois respirations profondes en se concentrant sur le ventre qui gonfle à l'inspiration et qui dégonfle à l'expiration



### Observer

Observer sans juger et nommer :

- ce qu'on voit
- ce qu'on ressent dans le corps
- ce qu'on ressent comme émotions
- ce qu'on pense



### Passer à l'action

Prendre une décision en fonction de ce dont on a besoin et faire une demande ou une action

# Suggestion pour aider à surmonter l'anxiété

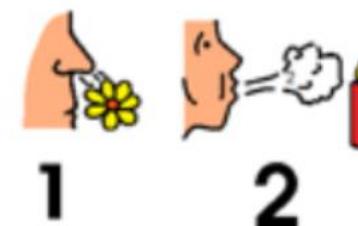
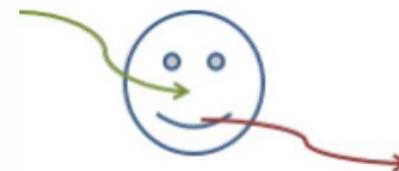
## Apprendre la respiration profonde

Respirer peut aider

Espirer par le nez, expirer par la bouche

Respirer une fleur, souffler une bougie

Respirer lentement



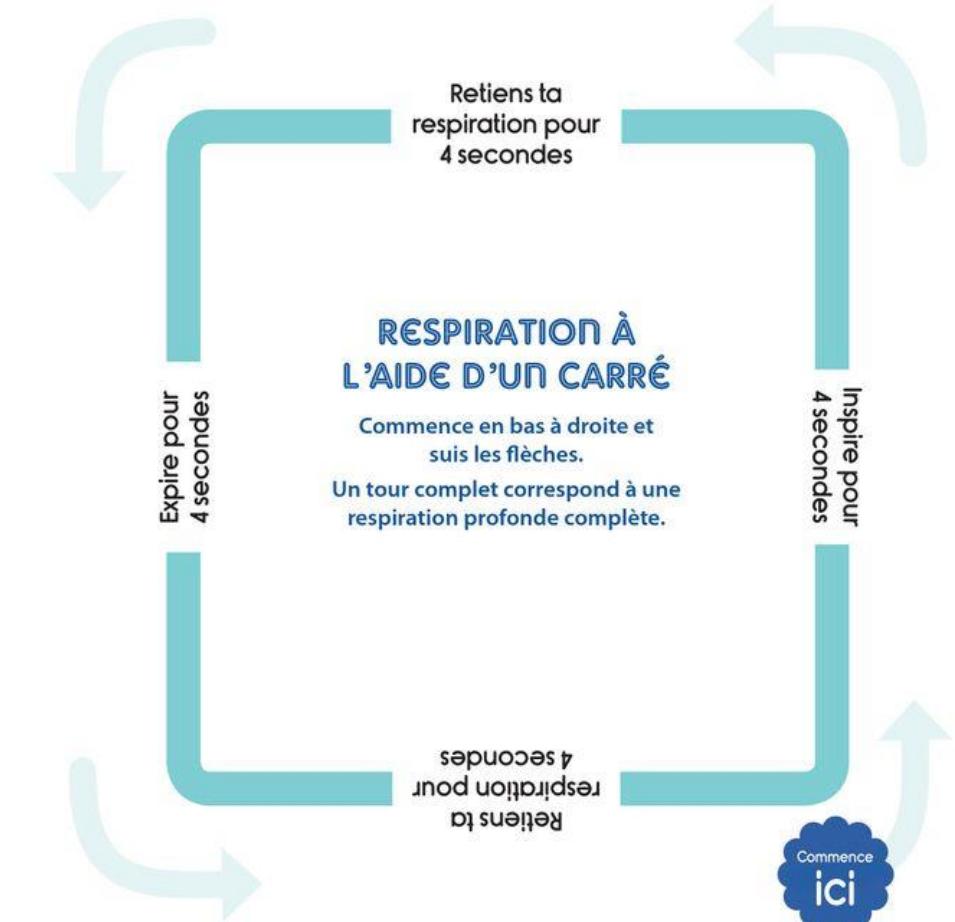
1-2-3-4-5 secondes

Jenson, 2018; [educatout.com](http://educatout.com)

# Suggestion pour aider à surmonter l'anxiété

## 4 techniques de respiration profonde

Savais-tu que tu pouvais utiliser des formes pour apprendre la respiration profonde ? Lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations, essaie cette technique de retour au calme en utilisant ton doigt pour suivre la forme proposée.



<https://www.miditrente.ca/fr/produit/75-trucs-et-strategies-d-adaptation>

Extrait du livre *75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère*,  
Janine Halloran, publié aux Éditions Midi trente.

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils  
d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation

» MIDITRENTE.CA

# Autre suggestion pour aider l'élève anxieux

Se trouver  
différents outils

À quel niveau est  
mon STRESS ?



-  Je bouge et je fais du sport pendant 30 minutes.
-  Je fais un câlin.
-  Je visualise un lieu où je me sens bien.
-  Je marche pour m'éloigner de la source de mon stress.
-  J'écoute une musique calme ou je chante dans ma tête.
-  Je ferme les yeux. J'inspire par le nez comme si je sentais le parfum d'une fleur. J'expire par la bouche en imaginant que le stress sort de mon corps.
-  Je bois un verre d'eau lentement.

# Ne pas attendre que ça soit problématique

---

Insérer une technique de respiration dans la routine

## Routine du matin

- J'entre dans la classe en silence
- Je défais mon sac calmement
- Je remets les messages (s'il y en a)
- Je pratique ma respiration en carré 5 fois
- Je lis en silence

Provenance  
des images :  
[Pexels.com](#)



# Pour aller plus loin

<https://fondationjasminroy.com/coffre-a-outils/>



COFFRE à OUTILS  
POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS  
ET LES ADOLESCENTS :  
MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beauleu  
Sarah Krouse

**CQJDC**  
COMITÉ QUÉBECORPOREL DES JEUNES  
EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

A young boy with his hands on his head, looking stressed, sitting at a desk with papers in front of him, in a library setting.

# Quelques suggestions plus spécifiques aux contenus académiques

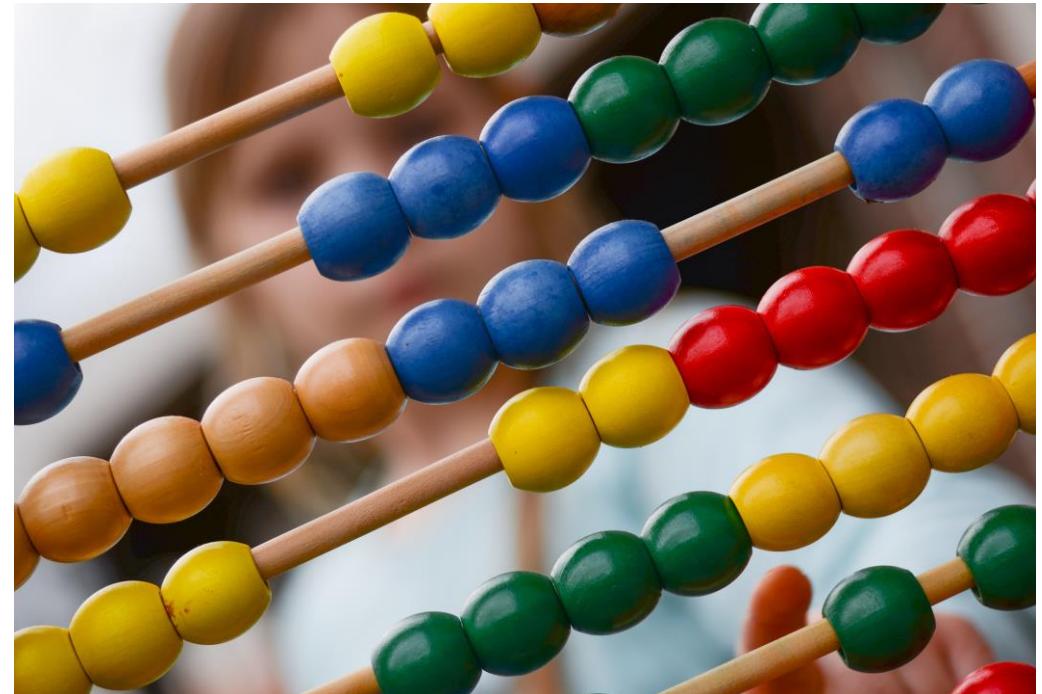
---

En mathématiques :

Aller voir les vidéos explicatives ([AlloProf](#))

Utiliser du matériel de manipulation

Illustrer les problèmes mathématiques



# Quelques suggestions plus spécifiques

## En mathématiques

Utiliser des outils visuels

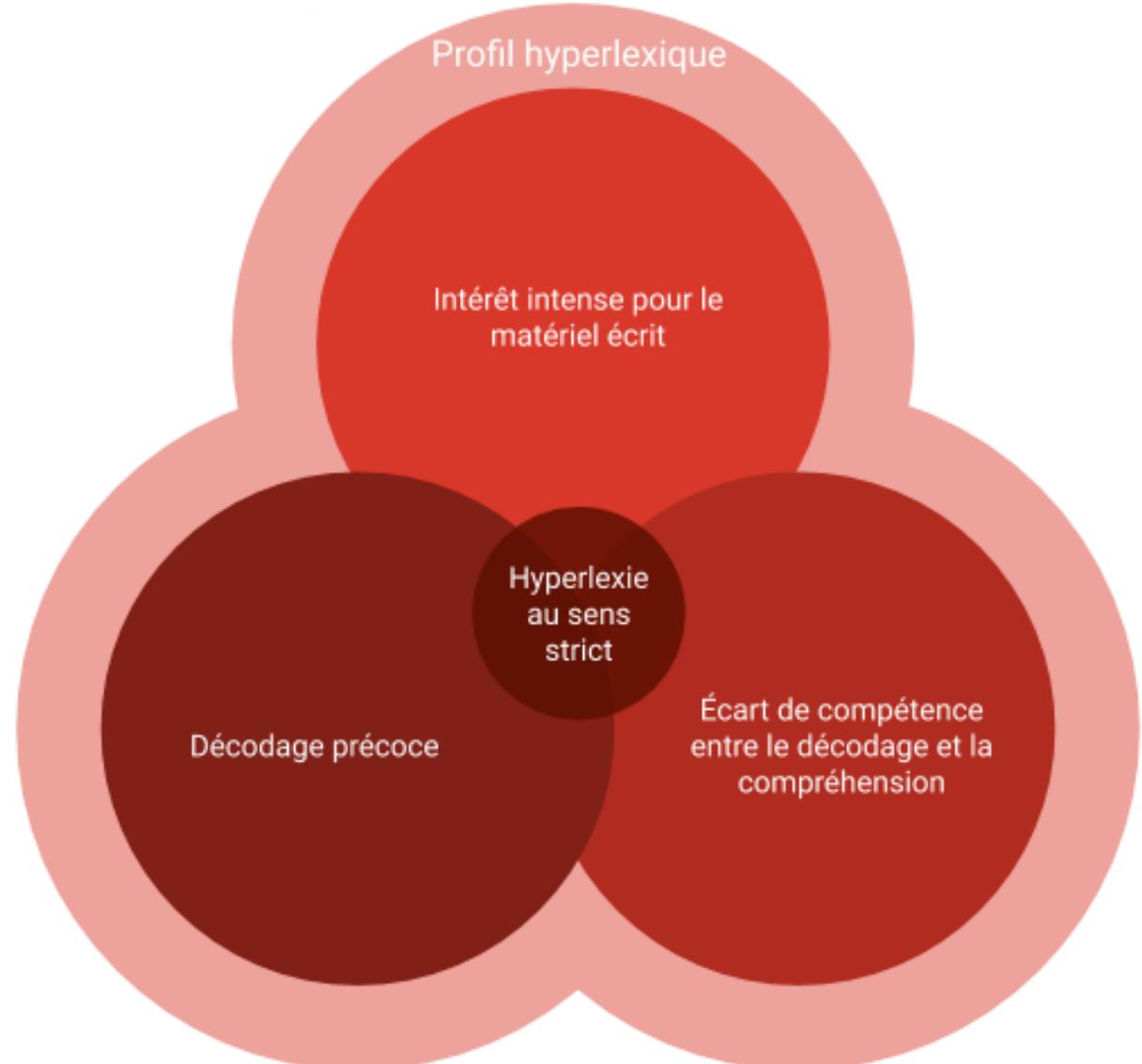
x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

# Lecture et autisme

---

« Il a une DI associé, peut-il apprendre à lire? »

Profil hyperlexique



# Difficultés possibles en lecture

---

Types d'inférence (inférences nécessaires)		
Inférence anaphorique	Lien entre un mot de substitution et son référent	« Lucie marche. Elle se penche. » Qui est « Elle »?
Inférence causale	Lien de causalité entre plusieurs événements	« Il pleut très fort. Marc glisse sur le sol. » Pourquoi Marc glisse-t-il?
Inférence lexicale	Comprendre un mot inconnu (exemple de l'étude de Makdissi et al. 2006)	« Ah! l'automne, comme c'est joli! Regarde dans les arbres toutes les "vadiges" colorées! » Que signifie «vadiges»?

Exemples tirés de l'adaptation de Bianco et Coda, 2002, pris dans Dupin de Saint-André et al. (2013)

# Quelques suggestions

---

## Type d'inférence (inférences optionnelles)

Inférence prédictive

Anticipation plausible de la suite du texte

Qu'est-ce que tu penses que le personnage va faire?

Exemples tirés de l'adaptation de Bianco et Coda, 2002, pris dans Dupin de Saint-André et al. (2013)

Comment favoriser la compréhension des questions portant sur l'inférence...



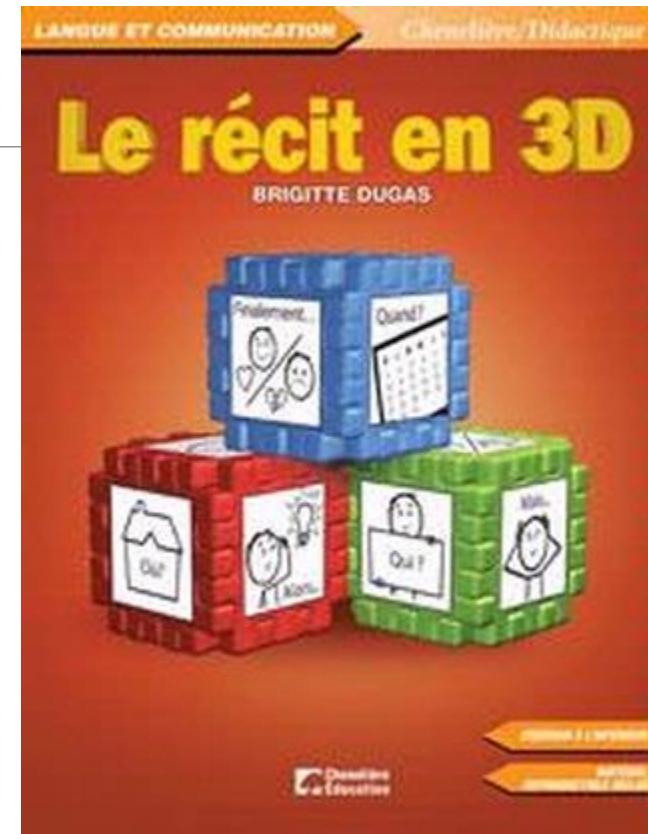
<https://passetemps.com/>

# Quelques suggestions plus spécifiques

## En écriture

### Écriture de récit

- Récit en 3D de Brigitte Dugas (propose un plan du récit imagé)



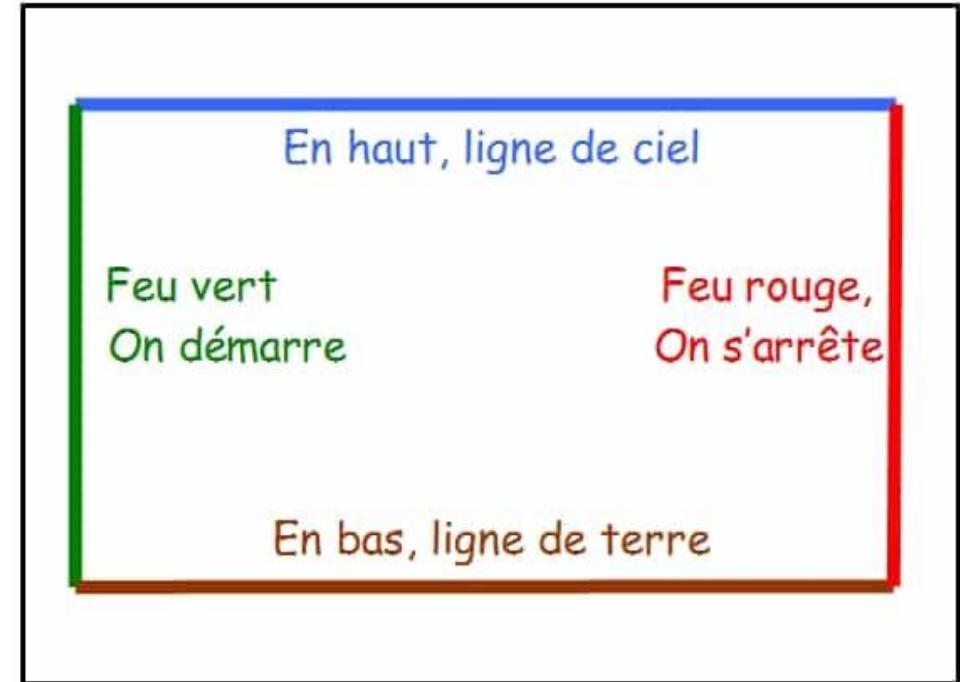
Provenance de l'image : <https://www.cheneliere.ca/916-livre-le-recit-en-3d.html>

# Quelques suggestions plus spécifiques

## Difficultés motrices



- Écrire les mots sur la tablette, l'ordinateur
- Donner des repères visuels à l'enfant
  - Utiliser des crayons triangulaires,  
un pousse-mine
  - Mettre des X 1 ligne sur 2
  - Utiliser du gros papier quadrillé



Provenance des images : <https://www.weezyoo.fr/dyspraxie/>  
<https://www.walmart.ca>

# Si on ne sait pas...

---

Questionner les parents

Questionner ses anciens enseignants

En parler à la direction d'école

Se former

Ne pas tout prendre sur ses épaules



Provenance des images : Pexels.com

# Références

---

- American Psychiatrie Association (APA). (2013a). Diagnostic and statitical manual of mental disorders (Sc édition). Washington, DC : American Psychiatrie Association.
- Beaulieu, J., et Kirouac, S. (s.d.). Coffre à outils pour accompagner les jeunes dans leurs besoins émotionnels et relationnels.  
[https://cqjdc.org/files/Coffre\\_a\\_outils/CQJDC\\_Lanxiete\\_chez\\_les\\_enfants\\_et\\_les\\_adolescents\\_mieux\\_comprendre\\_pour\\_mieux\\_gerer\\_Outil11.pdf](https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil11.pdf)
- Chalfant, A.M. et al., (2007). Treating Anxiety Disorders in Children with High Functioning Autism Sperctrum Disorders : A Controlled Trial. *Journal of Autism Development Disorder*, 37, 1842-1857.
- Dugas, B. (2006). *Le récit en 3D. Chenelière éducation.*
- Dupin de Saint-André, M. Montésinos-Gelet, I., Morin, M.-F. (2013). Description et comparaison d'interventions d'enseignantes expertes pour travailler les inférences lors des lectures à haute voix au préscolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 39(1), 175-200.
- Gaudet, G. et al. (2013) Comprendre l'intégration sensorielle, IRDPQ institut universitaire de réadaptation
- Gaudreau, N. (2017). *Gérer efficacement sa classe : les cinq ingrédients essentiels.* Presses de l'Université du Québec.
- Giasson, J. (2011). *La lecture : apprentissage et difficultés.* Gaëtan Morin éditeur
- Goupil, G. (2014). Les élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage, 4<sup>e</sup> édition, Gaëtan Morin éditeur
- Halloran, J. (2019). *75 trucs et stratégies d'adaptation : pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère.* Midi trente éditions.
- Hebron, J. et Humphrey, N. (2014). Mental health difficulties among young people on the autistic spectrum in mainstream secondary schools : a comparative study. *Journal of Research in Special Educational Needs.* 14(1), 22-32.
- Reaven, J.A. (2009). Children with High-Functioning Autism Spectrum Disorders and Co-occurring Anxiety Symptoms : Implications for Assessment and Treatment. *Journal Compilation*, 14(3), 192- 199
- Singer, J. (2016). *NeuroDiversity : The birth of an Idea.* Judy Singer.