

2025



L'Autisme

Mieux comprendre le quotidien des personnes autistes

FONDATION
NICOLAS & CHARLOTTE
DE DINECHIN



Sous égide de la
Fondation Caritas France

Tous droits réservés - Fondation Nicolas et Charlotte de Dinechin

FONDATION
NICOLAS & CHARLOTTE
DE DINECHIN



Sous égide de la
Fondation Caritas France

Cet ebook a été conçu pour vous offrir un aperçu du quotidien des personnes autistes, à travers des descriptions simples et des exemples concrets. Il ne s'agit pas d'un manuel scientifique, mais d'une invitation à découvrir une réalité complexe, parfois déconcertante, toujours unique.

1. Anticiper l'imprévu

une clé essentielle pour accompagner l'autisme



LE CHANGEMENT

Certes, nous **sommes tous plus ou moins routiniers**, mais le changement, l'imprévu n'est pas forcément considéré comme une agression.

Les **personnes atteintes de TSA** peuvent parfaitement et **doivent gérer le changement**.



Mais elles ont **besoin plus** que les personnes neuro-typiques **d'être préparées**, de pouvoir anticiper les changements de rythme de leur journée, de leur semaine, de l'environnement matériel, de l'environnement affectif ou professionnel.



Ainsi, il est **important de prendre le temps d'expliquer**, de faire **comprendre** les raisons des **changements prévisibles** avec toute la panoplie des outils existants et adaptés à chaque personne selon ses **capacités de compréhension** et ses difficultés face au changement.

2. Derrière le regard

comprendre la vision des personnes autistes



CONTACT OCULAIRE

Pour les **personnes sans difficultés graves de vision**, « le premier regard », le regard de manière générale, est une **forme d'entrée en relation**, et bien souvent évidente. C'est aussi un comportement social théoriquement naturel.

Ne dit-on pas souvent aux enfants, « regarde les gens lorsque tu dis bonjour ». Croiser le regard de son enfant, le voir sourire en raison de l'interprétation d'un regard entre une mère et son enfant est essentiel.

Les **personnes atteintes de TSA** peuvent dans certains cas utiliser la vision à bon escient. Mais le plus souvent le **contact oculaire n'aura pas lieu naturellement**, aura parfois lieu après apprentissage, mais parfois, croiser le regard de son enfant sera un moment exceptionnel.



La **personne autiste** a souvent une **vision de détail** et **non pas** une **vision d'ensemble**. Elle reconnaîtra une personne grâce à ses lunettes, ou la couleur d'un vêtement.



Chaque personne est spécifique ce qui implique des approches **d'apprentissages différencés**. Quelle est le niveau de vision globale ? Quel est le niveau de compréhension ? Apprendre à comprendre la manière de « voir » les choses est structurant pour une personne autiste.

3. Décrypter l'écholalie

Quand répéter devient communiquer

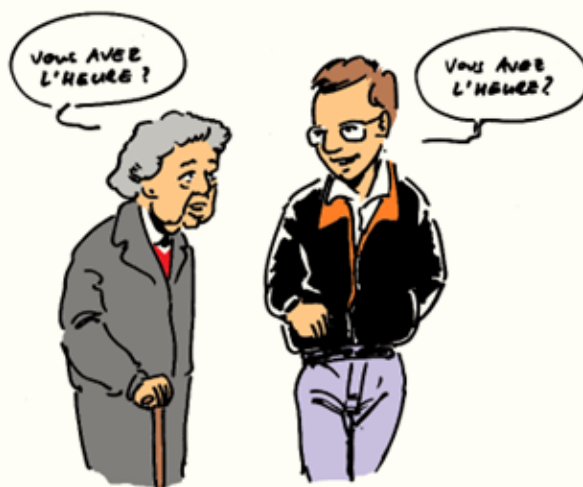


ECHOLALIE

L'écholalie est **la répétition de la question posée** ou de la phrase **dite par une personne**, sans pour autant apporter la réponse à la question ou un suivi de la phrase dite.

C'est parfois un **mode de communication quasi exclusif**. Mais c'est de la **communication**.

Apprendre à utiliser la parole, poser des questions, répondre aux interrogations se fera pour les personnes ayant le langage verbal grâce à une éducation adaptée, avec des succès divers, mais **toutes les victoires sont importantes** et permettent de faire un pas de plus.



4. Un monde intérieur fascinant

Au-delà de l'apparente indifférence



INDIFFÉRENCE

On voit que **les personnes autistes** sont souvent **dans leur monde**, indifférentes à ce qui les entourent, les bruits, les odeurs, les personnes, les mouvements ...



Cette **indifférence ne signifie pas pour autant que les personnes n'entendent pas**, ne perçoivent pas ou ne portent pas d'intérêt à leur environnement. Mais leur comportement n'est **pas « socialement » habituel**. Et cela déroute. De plus, cette indifférence n'est parfois qu'une indifférence **justifiée par la difficulté d'exprimer ses émotions**.

Il est **important d'expliquer** à la personne **ce qui se passe**, de lui **faire exprimer une émotion**, un ressenti à travers tout support qui lui est accessible.



A retenir

Faire corps avec le monde qui les entoure est **une ambition que nous devons promouvoir** sans cesse à travers la **socialisation**, la participation à la vie dans son **environnement**, la participation à des **activités**, des **réussites de la vie quotidienne** dès lors qu'elles représentent le **résultat concret** d'un effort, d'un dépassement de soi.

5. Le jeu solitaire

Un moment vital pour se recentrer



JOUE SEULE

L'une des caractéristiques des personnes autistes est donc la **difficulté à participer au monde et à communiquer**.

On verra parfois les personnes autistes **seules, autour d'un objet**, d'un jeu, d'une activité autonome.

Peut-être que **l'activité sera répétitive** ou considérée comme telle. On les verra aussi souvent, ce qui peut sembler être décrit comme « **errer** » dans la maison, dans le lieu de vie.



S'ennuient-elles ? **Je ne le pense pas**. Elles ont **besoin de ces moments de détente**, peut-être de **repli pour se recentrer**, pour récupérer, certainement pour se donner des **forces en prévision de la sollicitation** bienvenue que l'entourage lui proposera dans les moments à venir.



Ces moments doivent être conservés, mais ils doivent aussi être suffisamment dosés, personne par personne, pour permettre une bonne adéquation avec le bien-être et le développement de chacun.

6. Apprendre les codes de la société

Un apprentissage qui demande du temps



COMPRÉHENSION DES RÈGLES SOCIALES

Il n'y a malheureusement pas que les personnes autistes qui ne se lèvent plus lorsqu'une personne plus fragile qu'eux-mêmes est présente !

Mais les **règles sociales recouvrent tous les comportements publics**, et certains comportements privés, de la société dans laquelle on évolue.

“ *Quand et comment se tenir, répondre, sourire, rire, s'habiller ? Pourquoi ne pas se montrer nu ? Comment réagir si l'on est inquiet, si l'on a faim, si l'on a envie de quelque chose ?* ”

Ces éléments simples font partie de l'éducation, mais aussi et peut-être d'abord du savoir vivre ensemble, qui est un mélange de traditions locales, d'habitudes et d'apprentissages.

Ce comportement social n'est **pas toujours naturel chez les personnes autistes** qui, bien souvent, ne **voient** pas en format « d'ensemble », mais **en logique** de « **détail** » (voir fiche « [le contact oculaire](#) »).

Souvent, nous, parents, avons entendu, ou compris à demi-mots, des remarques de type « il est vraiment mal élevé cet enfant ».



Apprendre à agir de manière socialement acceptable est très important pour participer à la vie en société et demande un long travail d'apprentissages, d'efforts, parsemé d'efforts, d'échecs, de réussites.

7. Comprendre et se faire comprendre

Lever les barrières de la communication



COMPREND MAL ET A DU MAL À SE FAIRE COMPRENDRE

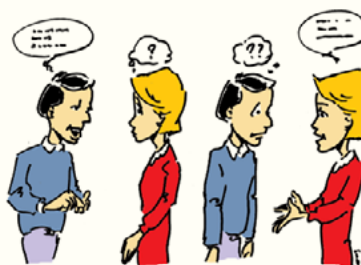
C'est peut-être l'une des **choses les plus décisives** au titre de la **communication** : comprendre et se faire comprendre.

Comment communiquer si l'absence de compréhension est prégnante de part et d'autre.

C'est l'enjeu majeur à développer pour améliorer les troubles autistiques. Tous les **efforts doivent converger** pour que, par exemple, le « **OUI** » soit dit ou **compris** comme un signe **d'acceptation** et le « **NON** » soit dit ou **compris** comme un signe de **refus**.

Que le sourire soit compris comme tel et non comme une grimace ayant une autre signification (Exemples réels et fréquents).

Simple mais essentiel.



Diverses écoles et techniques comportementales existent (TEACCH, PECS, ABA...) pour améliorer, compréhension, socialisation, communication. Aucune ne couvre l'ensemble des besoins, chaque personne autiste pourra à un moment ou un autre bénéficier des bienfaits de ces méthodes de développement.

8. Apprendre les codes de la société

Un apprentissage qui demande du temps



UTILISATION INHABITUELLE DES OBJETS

On verra bien souvent des personnes autistes utiliser des **objets usuels de manière inhabituelle**. Cela peut être de faire bouger une ficelle en l'air pensant des heures avec un mouvement identique et répétitif. Cela peut-être de feuilleter un magazine sans fin, parfois le même pendant des jours. Cela peut-être de faire tourner les roues d'une petite voiture dans le vide sans jamais avoir envie de la diriger au sol pour prendre un chemin imaginaire.

Ces **comportements déroutants** font à la fois **partie** d'un **apprentissage** (le bruit, les images, les couleurs, le mouvement...) et d'une **routine rassurante** par sa **régularité**. On verra aussi souvent des personnes recherchant la sensation de tourner, de toupie. Depuis les objets, jusqu'à son corps lui-même.



Parfois agaçants, bruyants, souvent pendant des années, ces comportements font partie intégrante de la personnalité des personnes autistes. Ils pourront évoluer dans leur forme ou leur intensité, s'arrêter, reprendre ; mais ils seront presque toujours présents.

9. Les Répétitions

Quand la routine devient rassurante



JEU RÉPÉTITIF

Les personnes autistes auront tendance à **avoir envie de répéter des jeux**, les situations de **manière répétitive**, parfois de manière **excessive**.

Que ce soit un **empilement de cubes**, regarder le même **film des dizaines des fois**, écouter la même chanson des centaines de fois, on constatera souvent ce besoin de **répétition des situations**.



Pour certaines personnes, **les en empêcher est une agression** pouvant entraîner des troubles.



SUJET RÉCURRENT

Comme pour les jeux répétitifs, la **parole peut être une source de répétition**. Les mots peuvent être répétés de nombreuses fois dans la même journée.

Une **envie**, une **peur**, un **souhait**, une idée peut être prononcée par jeu, pour contourner une angoisse, pour affirmer une envie.



À la différence de l'écholalie ([voir ci-dessus](#)), il ne s'agit pas de la répétition d'un son ou d'une phrase entendue, **mais du choix personnel et volontaire**.

10. Les Sons Amplifiés

Comprendre l'hyperacousie des autistes



PEUR DES BRUITS

“Les bruits bruyants et soudains me blessent les oreilles comme la foreuse d'une dentiste qui frappe un nerf ”

(Grandin 1992a).

Cette description de Temple Grandin, Professeur auxiliaire PhD à l'Université de l'État du Colorado, et elle-même autiste, se passe presque de commentaire. Son **audition est considérée normale au cours des test d'audition...et pourtant.**

De nombreuses personnes autistes auront des **réactions surprenantes au bruit**. Telles qu'un repli sur soi-même, des cris comparables à des cris de douleur, une anticipation de crainte dans des circonstances similaires...





Réalisé avec l'aide de :

Thibaud de Dinechin

Elle est spécialisée dans le diagnostic, les bilans de compétences et les consultations personnalisées, dédiées aux personnes HPI, autistes et autres profils atypiques.

Elle met également son expertise au service de la Fondation de Dinechin, contribuant ainsi à partager ses connaissances et son savoir-faire.

FONDATION
NICOLAS & CHARLOTTE
DE DINECHIN



Sous égide de la
Fondation Caritas France



Retrouvez-nous

www.fondationdedinechin.com