

Charlotte Payen

50^{es}

POUR AIDER UN ENFANT AUTISTE



Comprendre les troubles du spectre autistique

Renforcer ses compétences au quotidien

Le préparer pour l'entrée à l'école

LE GUIDE PARENTAL
**de 3
à 10 ans**
POUR LES ENFANTS

● Éditions
EYROLLES

CHARLOTTE PAYEN

50 CLÉS
POUR AIDER
UN ENFANT AUTISTE

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : PCA
Relecture/correction : Clotilde de Royer, Emmanuelle Peraldi
Illustrations : Shutterstock ; Hung Ho Than p. 139

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00937-2

Table des matières

Introduction	9
Abréviations	11
Clé 1. Les troubles du spectre de l'autisme	13
Clé 2. Terminologie et autisme	15
Clé 3. Les causes	16
Clé 4. Le diagnostic, étape par étape	18
Clé 5. Apparition précoce chez l'enfant.....	20
Clé 6. Repérer les premiers signes entre 1 et 3 ans.....	22
Clé 7. La guidance parentale, pour apaiser la charge mentale	25
Clé 8. Mythes et réalités autour de l'autisme	28
Clé 9. L'approche corporelle, le pilier de tout accompagnement	30
Clé 10. Relaxations adaptées	32
Clé 11. Comment gérer les écholalias et/ou les échopraxies ?	35
Clé 12. Aider mon enfant à mieux agir avec son corps	38
Clé 13. Laisser place à la motricité volontaire, analyse.....	41
Clé 14. Laisser place à la motricité volontaire, pratique	42
Clé 15. Apaiser les difficultés comportementales de mon enfant.....	45
Clé 16. Réagir face aux jets d'objets	48
Clé 17. Le tonus et l'axe corporel	50
Clé 18. L'importance de la conscience corporelle.....	52
Clé 19. La posture « W ».....	54
Clé 20. Les troubles des apprentissages.....	58

TABLE DES MATIÈRES

Clé 21. Aider mon enfant face à une problématique d'apprentissage scolaire	60
Clé 22. Accompagner le processus de lecture.....	62
Clé 23. Généralités sur la scolarité.....	64
Clé 24. Conseils pour les enseignants	66
Clé 25. Le planning visuel, un outil salulaire	69
Clé 26. Accompagner l'acquisition de la propreté.....	72
Clé 27. Les difficultés alimentaires	74
Clé 28. Les difficultés de sommeil.....	77
Clé 29. Les émotions, analyse	79
Clé 30. Les émotions, pratique.....	81
Clé 31. Émotions et anxiété	84
Clé 32. Émotions et agressivité	87
Clé 33. Aménagement de l'espace.....	88
Clé 34. Généralités sur l'activité cognitive.....	90
Clé 35. La planification	93
Clé 36. L'utilité des fidgets	95
Clé 37. Ce qu'il faut éviter avec un enfant autiste	97
Clé 38. Se mettre dans la peau (sensorielle) d'un enfant autiste.....	99
Clé 39. Généralités sur le traitement des informations sensorielles.....	102
Clé 40. Hypersensibilité.....	104
Clé 41. Hyposensibilité	107
Clé 42. Apaiser mon enfant chez le dentiste	110
Clé 43. Capter l'intérêt de mon enfant pour des activités construites.....	112
Clé 44. Idées d'activités de motricité fine.....	114
Clé 45. Idées d'activités graphiques	119
Clé 46. Mettre en place un outil de communication augmentée	122

TABLE DES MATIÈRES

Clé 47. Les signes pour communiquer	124
Clé 48. L'importance des sorties en extérieur	126
Clé 49. Parents, vivre avec le regard des autres	128
Clé 50. Quelle vie pour mon enfant à son devenir adulte ?.....	130
Conclusion	133
Remerciements	135
Annexes	137
Bibliographie	141

Introduction

Si vous avez ce livre entre vos mains, c'est certainement que le comportement de votre enfant vous questionne ou qu'il a été diagnostiqué avec un Trouble du Spectre Autistique. Selon le niveau de sévérité de l'autisme et la présence ou non d'autres troubles associés, un enfant avec autisme a des ressources pour apprendre et évoluer. Néanmoins, son bon développement nécessite alors un investissement de sa famille impliquant patience et accompagnement. Beaucoup de familles me confient se sentir seules que malgré l'accompagnement par les prises en charges médicales et paramédicales : au quotidien, elles doivent se battre jour après jour. J'ai imaginé cet ouvrage comme un guide réflexif dont chacun peut se saisir pour accompagner au mieux son enfant, au regard de ses propres besoins et difficultés.

La part de travail qui me tient le plus à cœur dans ma clinique psychomotrice est celle de la guidance parentale. Je souhaite épauler du mieux que possible l'entourage des enfants car si les séances de psychomotricité sont comme des bulles stimulantes pour les enfants, ce sont avant tout leurs expériences quotidiennes qui leur permettront de progresser. L'environnement familial est très important pour le développement d'un enfant et plus les parents seront soutenus, plus l'enfant pourra progresser. La visée principale de cet ouvrage est donc de reconnaître votre expertise parentale tout en vous accompagnant pour essayer d'apaiser au maximum votre quotidien et celui de votre enfant à la maison, à l'école et à l'extérieur.

Face à la disparité des enfants autistes, écrire noir sur blanc des conseils pour vous soutenir au mieux a été un défi que j'ai réalisé avec beaucoup de précautions et de bienveillance afin de m'adresser au plus grand nombre d'entre vous. J'espère que ce livre vous apportera un léger éclairage et soutien alors que, à juste titre, vous êtes peut-être épuisés, irrités, en perte d'espoir, inquiets malgré tout l'amour que vous portez à votre enfant.

Si vous êtes parents, vous trouverez des éclairages théoriques pour mieux comprendre votre enfant, des conseils et des activités à appliquer mais surtout des grilles de réflexion pour trouver des solutions adaptées aux difficultés de votre enfant. Par ailleurs, j'observe au quotidien à quel point les temps passés à l'école peuvent parfois être difficiles, alors j'ai consacré une page sur ce sujet. Si vous êtes enseignant ou accompagnant éducatif, vous trouverez des conseils pour aider un enfant autiste à mieux vivre sa scolarité.

INTRODUCTION

Mon approche d'écriture s'articule autour de trois points essentiels à mes yeux :

- ★ **L'observation** : un gros mot pour beaucoup d'entre nous. Qu'est-ce que l'observation ? Comment observe-t-on ? Qu'observe-t-on ? Que fait-on de nos observations ? À mon sens, observer signifie comprendre le comportement d'un enfant pour mieux l'aider. Ainsi, au lieu de se demander comment peut-on faire pour qu'il arrête de crier, il est possible d'observer les moments dans lesquels il crie et de se demander alors comment améliorer spécifiquement le moment du coucher, si la période majoritaire de cris est par exemple le soir.
- ★ **L'expertise parentale** : cet ouvrage permet d'impulser votre réflexion, votre créativité et de soutenir votre parentalité. Il n'y a pas une technique idéale ou magique avec un enfant autiste. Il faut tester des solutions et adapter selon les besoins de l'enfant. Lisez chaque clé attentivement et demandez-vous ce qu'elle vous inspire pour votre enfant particulièrement.
- ★ **La patience** : un enfant autiste, sans pathologie associée peut évoluer à son rythme propre. Il faut se satisfaire de toutes les petites victoires qui le guideront vers de grandes victoires.

« T'as remarqué qu'à une lettre près, autiste ça fait artiste ? »

Virginie Grimaldi

J'ai à cœur que l'on ne réduise pas un enfant autiste à son trouble : il vous sera peut-être actuellement impossible de vous saisir de certaines clés selon les capacités et l'âge de votre enfant, mais peut-être que dans quelques mois ou un an, cela deviendra possible car votre enfant aura évolué. Le potentiel des enfants avec autisme peut se libérer si l'on parvient à éclater la bulle qui les entoure.

Avant de lire les 50 clés à venir, je vous propose à la page suivante de découvrir les sigles utilisés dans l'ouvrage et vous informe que j'emploie majoritairement le terme d'« enfant autiste » pour alléger votre lecture bien que la nouvelle nomenclature officielle soit celle d'enfant atteint de « troubles du spectre de l'autisme ».

1

Les troubles du spectre de l'autisme

Les troubles du spectre de l'autisme (TSA) signent le nouveau terme reconnu par les classifications médicales (CIM-11 et DSM-5) pour parler d'autisme. Ils appartiennent aux troubles neurodéveloppementaux au même titre que le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), les troubles dys-, les troubles des apprentissages ou encore les troubles de la communication.

Un TSA représente un handicap mais n'est pas une maladie, il s'agit d'un trouble neurodéveloppemental.

Le terme « handicap » est un gros mot difficile à entendre et à accepter mais qui permet à toutes les personnes autistes d'obtenir des aides humaines, matérielles et/ou financières. J'explique souvent aux parents qu'il faut alors considérer le mot « handicap » comme un terme administratif pour accéder aux aides.

Les TSA sont un ensemble de désordres d'apparition précoce qui induisent des déficits et des anomalies dans le fonctionnement intellectuel, sensoriel, moteur, communicationnel ou langagier. Ils peuvent s'associer à d'autres pathologies comme la trisomie 21 ou les troubles dys- par exemple.

Le DSM-5 présente deux signes majeurs (dyade symptomatique) :

- ★ un déficit de la communication et des interactions sociales ;
- ★ des comportements et intérêts restreints et répétitifs.

Cette dyade, pour être considérée, doit être présente dès les étapes précoces du développement et doit engendrer un retentissement significatif sur le fonctionnement social, scolaire/professionnel ou sur d'autres domaines du quotidien. Les symptômes ne doivent pas pouvoir s'expliquer par un handicap intellectuel (trouble du développement intellectuel) ou par un retard global du développement.

1. LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME



Le neurodéveloppement est un processus dynamique de la période anténatale jusqu'à l'âge adulte, qui permet la maturation cérébrale afin de guider les fonctions cérébrales : fonctions motrices, langagières, cognitives, d'intégration sensorielle, de structuration psychique ou encore comportementale. Ce flux maturatif est plus ou moins rapide selon les individus mais se construit toujours en suivant la même chronologie : étape par étape. Si ce flux est perturbé, alors cela conduit souvent à un trouble du neurodéveloppement (TND), avec des difficultés plus ou moins grandes mais qui impactent en général le quotidien.

Les critères du DSM-5 permettent de préciser le diagnostic au cas par cas. Pour chaque enfant, la sévérité du trouble est ainsi détaillée par un diagnostic de TSA :

- ★ avec ou sans déficit intellectuel associé ;
- ★ avec ou sans altération du langage associée ;
- ★ associé à une pathologie médicale ou génétique connue ou à un facteur environnemental ;
- ★ associé à un autre trouble développemental, mental ou comportemental.

Par cette définition, il faut comprendre qu'un enfant qui avait antérieurement un diagnostic de trouble d'Asperger aurait maintenant un diagnostic de TSA sans altération du langage ni déficit intellectuel.

Par ailleurs, les TSA se divisent en trois niveaux de sévérité selon le DSM-5 :

- ★ Niveau 1 : nécessitant de l'aide.
- ★ Niveau 2 : nécessitant une aide importante.
- ★ Niveau 3 : nécessitant une aide très importante.