

**10 petites choses à savoir  
pour comprendre  
mon copain autiste**



**#BOUGEZ POUR L'AUTISME®**

As-tu déjà rencontré un enfant autiste dans ton école ou ton collège ?

Les adultes t'ont ils déjà parlé d'autisme ?

Tu souhaites mieux comprendre leurs réactions ou leurs gestes ?

Ce petit livret est fait pour ça.  
Si le sujet t'intéresse beaucoup, tu trouveras à la fin du livret des idées pour en apprendre encore plus !

## Je n'ai pas choisi de vivre avec l'autisme



Comme la couleur des cheveux ou des yeux, ou la «personnalité», il y a certaines choses qu'on ne choisit pas à la naissance...

Pour moi, mon cerveau s'est développé de façon différente du tien.

L'autisme touche presque 2 enfants sur 100, parfois de façon très grave. C'est alors un vrai handicap.

## Comment tu peux m'aider ?



En m'acceptant tel que je suis et en essayant de créer le lien même si parfois cela te semble compliqué de me parler.  
Si certains jours je ne viens pas jouer avec toi, ce n'est pas parce que je ne veux pas être ton copain, mais parce j'ai besoin d'être seul à ce moment là.

# J'écoute mais je ne vous comprends pas...

*J'ai des difficultés à  
comprendre ou à me  
faire comprendre.*



Des fois, on pense que je n'entends pas, mais en fait je ne comprends pas bien ce que tu veux que je fasse.

Surtout si on utilise des façons imagées de parler ou de l'humour: je suis dans le concret et je comprends mieux quand je me trouve dans la situation dont tu parles.

Et puis, je comprends mal les intonations, et les émotions dans ce que l'on me dit (la joie, la peur, la colère,...).  
Je comprends mal les expressions du visage.

Et forcément, je ne sais pas bien m'exprimer aussi. Il m'arrive de montrer mes émotions de façon différente, par des gestes, ou de façon désordonnée (rire si j'ai mal, chanter si j'ai peur,...).

## Comment tu peux m'aider ?

En utilisant des mots simples.

Parler de ce qui se passe maintenant, avec des phrases faciles et sans sous-entendu.

Tu peux aussi utiliser des images qui m'aident à me repérer dans le temps (emploi du temps visuel), te placer devant moi, attendre que je termine ce que je suis en train de faire avant de me parler, me montrer le jouet ou l'action que tu attends de moi.



## Je cherche à communiquer

***Mais pour communiquer avec les autres, il faut savoir faire beaucoup de choses en même temps, et c'est difficile pour moi. Je dois apprendre à communiquer pas à pas.***

J'aime parler de ce qui m'intéresse, sans trop savoir si cela vous intéresse aussi ! Cela peut vous saouler parfois ! Il peut m'arriver de ne faire que répéter ce que vous dites en essayant de copier votre manière de parler.

Certaines personnes autistes parlent en utilisant autre chose que la voix : les signes avec les mains ou des images simples et claires.

C'est difficile pour moi d'écouter quand tu me parles d'un sujet qui ne m'intéresse pas.

## Comment tu peux m'aider ?

Si tu veux te rapprocher de moi, intéresse-toi à ce que j'aime et joue aux mêmes jeux que moi !

Si tu vois que le jeu que tu me proposes est trop compliqué pour moi, tu peux essayer de le simplifier ou de m'aider.



# J'ai des comportements extraordinaires

J'utilise tous les comportements à ma portée pour m'exprimer même si cela peut parfois choquer !

Je peux avoir des gestes répétitifs, il ne faut pas en avoir peur.

Je peux crier très fort, sauter ou me mettre à courir partout.

J'aime bien imiter des sons que j'entends et qui me plaisent.



## Comment tu peux m'aider ?

En m'expliquant bien ce que je peux faire ou pas. En grandissant, cela m'aide à apprendre à faire autrement.





# C'est le grand désordre dans mes sens !



Je peux entendre et être gêné par des petits sons ou par le bruit en général.

Le toucher d'un vêtement peut être pour moi très pénible. Si tu me touches sans me demander, c'est pareil !

J'ai du mal à trier toutes les informations envoyées par mes sens (odorat, vue, ouïe, toucher..). Cela me rend moins disponible pour m'intéresser à ce qu'il se passe autour de moi.

Il m'arrive de mettre un casque sur les oreilles pour me protéger ou de manipuler des petits objets pour m'aider à me concentrer et pouvoir participer à l'activité.

## Comment tu peux m'aider ?

Ne crie pas, ne me touche pas sans me demander. Aide-moi à me mettre à l'abri de ces choses qui peuvent me faire mal, comme les bruits.



## Mes crises ont toujours une raison



Je ne fais pas des crises ou des « colères » parce que je suis autiste !

Il y a toujours une bonne raison à ces moments difficiles :

- Si une chose imprévue arrive, ou une chose qui change par rapport à d'habitude (un objet, une personne, un bruit, une odeur)
- Si je ne sais pas exprimer quelque chose, une peur, une douleur ou une chose que je ne comprends pas.
- Si je ressens une émotion très forte de colère, de tristesse, mais parfois aussi de joie, je peux avoir besoin de temps pour revenir au calme.

### Comment tu peux m'aider ?

Ne prends pas peur et reste calme.  
Appelle un adulte pour ne pas me laisser sans surveillance.  
Évite de venir me parler à ce moment là, j'ai besoin de temps et d'espace pour m'aider à me calmer.



## J'ai besoin d'encouragement

Je connais tous les animaux de la jungle!

Si l'on sait me motiver et m'encourager, je peux apprendre à mieux me comporter et comprendre toutes les choses importantes de la vie, à la maison ou à l'école, dans la rue ou au restaurant.



## Comment tu peux m'aider ?

Propose-moi des choses qui me plaisent et à un moment où je suis disponible. Il faudra sûrement que tu sois patient et que tu me montres et me répètes les choses plusieurs fois.

Et quand je réussis un jeu, une activité, félicite-moi, c'est très important pour moi.

Je suis fier d'y arriver grâce à toi.



# Je suis un enfant avant d'être «autiste»



charmant  
joyeux  
sportif  
curieux  
gourmand

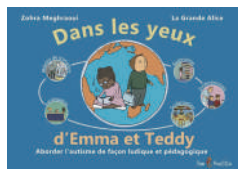
Pour terminer, n'oublie jamais que je suis un enfant avant d'être une personne autiste. Mon handicap n'est pas toute ma vie. J'ai ma personnalité, parfois des super pouvoirs ! Les personnes autistes ne sont pas toutes les mêmes et toutes méritent que tu prennes le temps de faire leur connaissance.

## Tu veux en savoir plus sur l'autisme ?

Deux minutes pour mieux vivre l'autisme : [deux-minutes-pour.org](http://deux-minutes-pour.org)

La maison de l'autisme : [maisondelautisme.gouv.fr](http://maisondelautisme.gouv.fr)

Bougez pour l'autisme : [bougezpouurlautisme.fr](http://bougezpouurlautisme.fr)



## Dans les yeux d'Emma et Teddy

TOM POUCE Editions

**Hier, j'ai rencontré Martin**

Presses Universitaires de Grenoble

Pour nous contacter : [contact@bougezpouurlautisme.fr](mailto:contact@bougezpouurlautisme.fr)

# #BOUGEZ POUR L'AUTISME®