

J'apprends à vivre avec mon enfant autiste

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Une fois le diagnostic d'autisme établi, les parents se retrouvent bien souvent perdus dans un monde qu'ils ne comprennent pas. Il faut alors s'armer de patience et apprendre à vivre autrement pour rendre le quotidien de votre enfant - et le vôtre - le plus adapté possible à la maladie.

Je comprends le monde de l'autisme

De façon générale, votre enfant vit dans un monde différent, avec sa propre façon de penser, de percevoir et de comprendre. Il vous faut donc saisir toutes les règles qui régissent ce monde si vous voulez lui apprendre à vivre dans « notre monde ». Le travail est donc partagé : votre enfant ne pourra pas faire le chemin tout seul si vous ne tenez pas votre rôle d'intermédiaire en entrant dans son univers. Si votre enfant adopte un comportement que vous ne comprenez pas, mettez-vous toujours à sa place, en « pensant autiste ».

Je repère ce qui déclenche les crises

Les personnes autistes ont généralement des perceptions sensorielles désordonnées, n'arrivant pas à faire le tri parmi les informations reçues par le cerveau. Un grand nombre de personnes parlant fort dans une pièce, une odeur désagréable ou un éclairage trop vif peuvent surcharger les sens de votre enfant et le pousser à se replier sur lui-même. Repérez les signes qui déclenchent un malaise chez votre enfant pour éviter les situations à risque à l'avenir.

J'apprends à « parler autiste »

Votre enfant est en permanence dans le concret, la logique. Évitez donc les expressions imagées, les métaphores, les concepts abstraits, les doubles sens ou les jeux de mots, sous peine de ne pas être compris. Utilisez des phrases simples, sans détour, lorsque vous souhaitez apprendre quelque chose à votre enfant. Privilégiez également des activités méthodiques et structurées, avec des objectifs simples. L'utilisation d'ordinateurs est par exemple souvent bien assimilée par les personnes autistes.

Je privilégie le visuel

La communication orale étant difficile pour votre enfant, dès que vous le pouvez préférez montrer quelque chose plutôt que de l'expliquer. Dirigez doucement son bras pour terminer un puzzle, parlez-lui en le regardant et en faisant des gestes, etc. Répétez avec patience un geste pour favoriser l'apprentissage par imitation, qui donne d'excellents résultats. Votre enfant vous étonnera sûrement dans toutes les activités nécessitant ainsi un apprentissage par l'observation (travail manuel, piano, etc.).

J'organise la journée de mon enfant

Votre enfant a besoin d'évoluer dans un cadre ordonné, sans surprise, dans lequel il peut savoir à tout moment de quoi sera fait le reste de sa journée. Proposez-lui un planning visuel de ses journées, avec des dessins pour chaque activité. Évitez les surprises et les activités imprévues. Si vous souhaitez casser la routine avec une sortie ou une fête d'anniversaire par exemple, parlez-en avec lui à l'avance en lui expliquant au maximum ce qui va se passer et avec qui il sera. Laissez-lui le choix de refuser.

Je garde mon optimisme

Si l'éducation de votre enfant vous demande de vous armer de patience, les progrès qu'il fera tout au long de son apprentissage seront autant de récompenses. Ne considérez pas l'autisme de votre enfant seulement comme un handicap, mais comme un mode de vie et de compréhension différent. Avant d'être autiste, il est avant tout un enfant, certes différent, mais pas moins heureux, capable de faire de grandes choses. Les symptômes de l'autisme pouvant diminuer au cours de l'enfance, surtout pour les formes légères de la maladie, qui sait si votre enfant ne deviendra pas mathématicien ou musicien ? Quoi qu'il en soit, il aura besoin de votre soutien et de vos encouragements à chaque étape franchie.

Une fois votre enfant arrivé à l'âge adulte, tous ces conseils au quotidien restent valables. S'il s'agit d'une forme légère d'autisme, comme le syndrome d'Asperger, votre enfant peut avoir acquis une grande autonomie et avoir appris à vivre dans le « monde normal ». Si l'autisme s'accompagne d'un retard mental, adressez-vous à lui comme à un adulte, ne lui parlez pas comme s'il était resté dans l'enfance.

