

**Une conférence présentée par**

**SQETGC**

Service québécois d'expertise  
en troubles graves du comportement

RÉSEAU NATIONAL  
D'EXPERTISE  
EN TROUBLE  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME



**« Autisme et écrans : une relation complexe »**

**18 janvier 2023 – 9 h à 16 h**



**Mondes réel et virtuel,  
une perspective autistique**

Isabelle Faguy, autiste et autrice



# Mondes réel et virtuel, une perspective autistique



## Introduction



- Les impacts positifs des écrans
- Les impacts négatifs des écrans
- Évaluer la situation
- Aider la personne autiste

# Les impacts positifs des écrans

- Pallient aux déficits
- Sentiment de sécurité
- Apprendre à socialiser
- Connaissance et compétence
- Plaisir et détente

3

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Pallier les déficits cognitifs

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mémoire de fonctionnement</li><li>• Planification et organisation</li><li>• Orientation dans le temps ou l'espace</li><li>• Transitions</li><li>• Attention</li><li>• Résolution de problèmes</li><li>• Contrôle et régulation des émotions</li><li>• Autres fonctions exécutives</li><li>• Troubles en «dys»</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire des calculs</li><li>• Vérifier l'orthographe</li><li>• Tâches et rendez-vous</li><li>• Visualiser le passage du temps</li><li>• Tutoriel vidéo pas-à-pas</li><li>• Planificateurs</li><li>• Forums d'entraide</li><li>• Développement des capacités</li><li>• Se tromper sans conséquences graves</li></ul> |
|---|---|

4

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Pallier les déficits de la communication et des interactions

- Communication alternative et augmentative (AAC): pictogrammes, tableaux, langue des signes, clavardage, arbres décisionnels, cartes mentales, extraits vidéos, etc.
- Pas langage: diagrammes, vidéos, etc.
- Faciliter les interactions sociales

5

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Les écrans permettent un sentiment de sécurité

- ▼ inconfort sensoriel
- ▼ insécurité (déficits cognitifs)
- Gens compatibles

6

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Mitigent l'inconfort lié aux anomalies sensorielles

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vue</li><li>• Ouïe</li><li>• Odonat</li><li>• Goût</li><li>• Toucher</li><li>• Proprioception</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Équilibre</li><li>• Thermoception</li><li>• Douleur</li><li>• Soif et faim</li><li>• Vessie et intestins</li></ul> | <p>Cocktail sensoriel / sens:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hyposensibilité</li><li>• Hypersensibilité</li><li>• Synesthésie</li><li>• Bruit blanc</li></ul> |
|---|--|--|

7

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Atténuent l'insécurité causée par les déficits cognitifs

- Pensée concrète
- Perception détaillée
- Analyse toute la situation consciemment avant de tirer du sens
- Pas réagir en temps réel
- Danger perpétuel
- ► Scripts d'interactions

8

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Facilitent la découverte de gens compatibles

- Intérêts inhabituels
- Humains = aversion de l'étrangeté
- ► peur, dégoût ou haine
- ► rejet
- Personnes semblables

9

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Répondent aux besoins de connaissance et de compétence

- Se sentir compétent
- Comprendre et connaître
- «Insuffisants», «incompétents» et «ignorants»...
- Jeu = habiletés et connaissances reconnues et valorisées
- Littératie numérique, carrière ou bénévolat dans le virtuel

10

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Procurent plaisir et détente

- Joyeux ou relaxant
- + tensions ► besoin de + de moments de détente
- Tensions physiques, psychiques et affectives
- ▼ fréquence, durée et intensité des effondrements autistiques

11

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Les impacts négatifs des écrans

- Fatigue physique ou sensorielle
- Fuir la réalité dans les écrans
- Développer une dépendance

12

CC BY-NC-SA 4.0 2022





## Risque de fatigue cognitive, physique ou sensorielle

- Si sollicite une hypersensibilité
- Surcharge sensorielle ► fatigue physique
- Empiéter sur le sommeil
- Si sollicite une faculté cognitive en déficit
- Perçois pas fatigue
- Point d'arrêt?

13

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Risque de fuir la réalité dans les écrans

- Relation épuisante et douloureuse avec l'environnement physique ou humain
- Environnement virtuel = seul supportable

14

CC BY-NC-SA 4.0 2022



# Évaluer la situation

- Le style d'attachement distinctif de certaines personnes autistes
- Dépendance ou stratégie adaptative?
- Les besoins et les attentes de la personne autiste
- Les besoins et les attentes des proches

15

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## 1. Le style d'attachement distinctif de certaines personnes autistes

- Si les parents sont neurotypiques
- Si les besoins non perçus et compris ► non répondus rapidement et adéquatement
- Réponse inadéquate perçue comme agression
- Non-réponse perçue comme abandon
- Lien d'attachement problématique ou inexistant «personnes attribuées à mes soins»
- Relations avec les humains = aucun bénéfice et même danger

16

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## 2. Dépendance ou stratégie adaptative?

- Connaissez-vous vraiment la dépendance?
- Êtes-vous formé pour la différencier des stratégies d'adaptation des personnes autistes?

17

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Dépendance ou stratégie adaptative?

- **Dépendance:** Condition caractérisée par l'utilisation d'une substance ou d'un comportement en vue d'obtenir quelque chose de très attirant, malgré les conséquences nuisibles de poursuivre. Dépendance aux sensations de plaisir, de pouvoir, de risque contrôlé, etc.
- **Stratégie adaptative:** Moyen pour pallier à ses déficits, limiter ses effondrements autistiques, se sentir enfin compétent, socialiser avec des gens compatibles, apprendre et développer des habiletés, ressentir un moment de sécurité, etc.

18

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Vérifier les causes des comportements observés

- Pas attribuer vos intentions neurotypiques, toujours vérifier avec la personne!
- Perceptions sensorielles, style cognitif, perception de la réalité, valeurs...
- Jeu vidéo = stéréotypie pour évacuer la tension
- Jeu vidéo = prévisible, logique, règles claires (cognitif)
- Possibilité d'ajuster l'environnement virtuel (sensoriel)
- Mécanismes de protection psychologique + fuite cognitive (repos) + fuite sensorielle (confort)

19

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Vérifier l'état psychologique

- Absence de futur ► absence d'espoir
- Fuir un monde qui ne propose rien aux autistes
- Détresse (environnement douloureux, insupportable en continu)
- Couper le jeu ► recherche solution à la détresse et douleur

20

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Tirer des conclusions

- Jouer n'est pas mauvais en soi
- Source de réassurance dans monde chaotique
- Moment de détente: règles claires, conséquences compréhensibles et fixes
- Le virtuel ne doit pas être la seule stratégie disponible pour se protéger
- Variété de solutions, stratégies et accommodements, dans chaque lieux/situations

21

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## 3. Évaluer les besoins et attentes de la personne autiste

- Besoin de la personne autiste ou du parent / intervenant(e)?
- Connaître la personne: ambitions, rêves, désirs, projets, intérêts, valeurs, SENS à sa vie
- Artistes-caméléons: fragmentés dans leurs personnages, déconnectés de leur personne
- Besoin réel ou mécanisme de défense face aux années de souffrance?
- Croyance que toute relation sera négative ou dangereuse? (vous penseriez ça aussi si vous aviez subi les mêmes violences, exclusion sociale et autres abus toute votre vie)

22

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Notre développement non standard

- Maturation socioaffective plus lente pour certains
- Tension ► utilisation de mécanismes de défense psychologique
- Ressources insuffisantes, conseils inadaptés, intervenant(e)s mal formés et pas assez expérimentés ► parents impatients, irritables, épuisés, anxieux, découragés, impuissants

23

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Les risques d'attribuer des intentions à la personne autiste

- VÉRIFIEZ LES MOTIVATIONS!!!
- Croyez la personne
- Carl Rogers:  
L'organisme réagit au champ perceptuel tel qu'il est expérimenté et perçu. Ce champ perceptuel est « la réalité » pour l'individu.

24

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## 4. Évaluer les besoins et attentes des proches

- Parent en relation  $1+1=1$  avec enfant artiste
- Projette ses besoins sur son fils ou sa fille
- Besoins du proche  $\neq$  besoins de la personne artiste

25

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Aider la personne autiste

- Informer, expliquer et normaliser
- Rendre le monde réel tolérable à défaut d'agréable
- Rendre le monde réel sécuritaire et sécurisant

26

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Informer, expliquer et normaliser

- Normaliser les difficultés
- Déterminer les irritants et trouver des solutions
- Expliquer que parent n'est pas méchant, juste ignorant

27

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Normaliser les difficultés

- Normaliser les difficultés, mais ne pas les nier
- ~~« On a tous des difficultés dans la vie »~~
- La personne autiste a réellement + difficultés à surmonter
- Peur de l'échec dans le monde réel (trop chaotique et imprévisible):
  - L'exposer à des situations selon ses capacités et habiletés
  - Échec ≠ stupidité ou absence de valeur
  - Échec = étape du processus d'apprentissage
  - Expérience et compétence + importantes que réussite ou échec

28

CC BY-NC-SA 4.0 2022





## Déterminer les irritants et trouver des solutions

- Liste des irritants et désaccords avec les proches
- Compromis, mais jamais si interfère avec un déficit ou avec une anomalie sensorielle
- Jamais exiger que la personne autiste endure de la douleur (sensorielle, physique) ou un stress insupportable (ex. surcharge cognitive) pour être en relation. Comment pourrait-elle alors percevoir positivement les relations?
- Aider les proches à faire leur bout de chemin (informer, former, accompagner)
- Évaluer s'il s'agit d'un « non-problème » (Est-ce vraiment nécessaire?)
- Évaluer les alternatives (ex. bain au lieu de douche), soyez créatifs!

29

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Expliquer que son parent n'est pas méchant, juste dans l'ignorance

- Important d'expliquer:
  - La particularité d'élever un enfant autiste pour un parent NT.
  - Le deuil complexe de ses rêves de toutes les choses qu'il pensait faire avec son fils ou sa fille.
  - La difficulté de théorie de l'esprit et d'empathie envers son enfant, à cause du style cognitif différent, des anomalies sensorielles, etc. Google: « double empathy problem »
- Illustrez des situations où la personne autiste a aussi été incapable de se mettre à la place d'une personne NT. Ça ne fait pas d'elle une personne méchante, seulement une personne qui ignore ce qu'est être NT.
- N'exigez jamais + de la personne autiste que de ses parents, professeurs ou intervenant(e)s!
- Capacité de compréhension selon stade de développement atteint ( $\neq$  âge chronologique)

30

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Rendre le monde réel tolérable à défaut d'agréable

- Mitiger les hypersensibilités et les hyposensibilités
- Médication, psychothérapie et autres thérapies
- ▼ le stress lié aux déficits cognitifs

31

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Mitiger les hypersensibilités et les hyposensibilités

- MYTHE: ~~L'exposition va éliminer l'hypersensibilité.~~
- RÉALITÉ: L'exposition va renforcer la croyance que le monde réel est source de souffrance et qu'en plus, les gens qui prétendent vouloir t'aider aiment en fait te torturer!
- Évaluer les anomalies sensorielles (ergothérapeute)
- Trouver des pistes de solution et les essayer
- Passer du temps avec un(e) adulte autiste, il trouvera sûrement des choses qui ont échappé aux intervenant(e)s NT.
- Assurez-vous que tous les milieux de la personne suivent les recommandations et appliquent les accommodements!

32

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Médication, psychothérapie et autres thérapies

- Pas de médicament pour l'autisme, ce n'est pas une maladie. C'est une condition.
- Situations où la médication peut aider : anxiété débilante, ruminations incessantes et envahissantes, stimuli sensoriels intolérables malgré des moyens essayés pour réduire l'exposition, dépression, sommeil insuffisant, etc.
- Les personnes autistes sont capables de développer l'introspection et l'autocritique. Certaines personnes autistes ne sont pas rendues à ce stade développemental. Aidez-les à y parvenir!

33

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Diminuer le stress lié aux déficits cognitifs

- Incongruences
- Impossibilités
- Orientation dans le temps ou l'espace
- Transitions
- Imprévisibilité
- Absence de structure
- Avec la personne autiste, soyez logique, direct, explicite, factuel et honnête
- Voir le chapitre 4 de mon livre *L'adulte autiste* (gratuit sur [Archive.org](https://archive.org))

34

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Rendre le monde réel sécuritaire et sécurisant

- Formation à la psychologie NT
- Pas de personnes aux comportements nocifs/violents
- Pas de situations stressantes non nécessaires
- Rendre le monde réel + prédictible

35

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Formation à la psychologie neurotypique

- Pas de formation à la psychologie NT ► Pas de généralisation par ignorance des fondements de la pensée, du ressenti émotif et des attentes NT
- ~~Ateliers d'habiletés sociales~~: suite d'exemples sans explications de fond sont inutiles pour les autistes ► pas de généralisation
- Enfant
- Adolescent
- Adulte

36

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Éloigner les personnes aux comportements nocifs/violents

- Incapable de nous en protéger sans formation à la psychologie NT
- Passer + temps dans son environnement réel, alors qu'il est rempli de personnes nocives/dangereuses? Et quand dénonce abus et violence subies, on ne nous croit pas.
- Passer + temps avec nos proches, alors que notre simple présence ou existence leur cause de la détresse?

37

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Éliminer les situations stressantes non nécessaires

- Moyen efficace ▼ niveau global de stress.
- Coûte rien ou peu. Soyez créatif!
- Simple et rapide.
- Consultez les adultes autistes: livres, blogues, vlogues, conférences, etc. Utilisez Google traduction, des milliers de contenus gratuits en anglais sur Internet.

38

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Rendre le monde réel plus prédictible

- Moyen efficace ▼ niveau global de stress.
- Consultez les adultes autistes, groupes locaux et internationaux (Ask Autistic Adults - Resource for Parents of Autistics / 35 000 membres).
- Niveaux: sensoriel, social et cognitif.
- ▼ sources de surcharge sensorielle
- Pas exiger spontanéité dans les interactions et conversations, remplacer par scripts.
- Utiliser les horaires, séquences et routines.
- Explications concrètes et logiques, schémas et visuels, formes de communication alternatives et augmentatives (AAC).
- Nommer clairement vos besoins, attentes et intentions.

39

CC BY-NC-SA 4.0 2022



## Aider les proches

- Information, formation et accompagnement
- Trouver une autre source d'affection et de compagnie
- Consulter en psychothérapie si nécessaire

40

CC BY-NC-SA 4.0 2022



# Conclusion

- Accepter la différence
- Intégrer la personne dans toutes les sphères
- Mentorat, accommodements, accompagnement, aides sensorielles, communication alternative, transport adapté, soutien monétaire, etc.
- Former la personne à la psychologie et à la communication neurotypique

46

CC BY-NC-SA 4.0 2022

## Licence

Il s'agit d'un résumé lisible par l'humain (et non d'un substitut) de la licence. Pour le texte officiel de la licence, voir : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Vous êtes autorisé à :

- Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats
- Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel

L'Offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

Selon les conditions suivantes :

- Attribution — Vous devez créditer l'Oeuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Oeuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Oeuvre.
- Pas d'Utilisation Commerciale — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Oeuvre, tout ou partie du matériel la composant.
- Partage dans les Mêmes Conditions — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Oeuvre originale, vous devez diffuser l'Oeuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'Oeuvre originale a été diffusée.

Pas de restrictions complémentaires — Vous n'êtes pas autorisé à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'Oeuvre dans les conditions décrites par la licence.

47







# SQETGC

Service québécois d'expertise  
en troubles graves du comportement

[www.sqetgc.org](http://www.sqetgc.org)



[www.rnetsa.ca](http://www.rnetsa.ca)