



Je voudrais être
ton ami

Cette année, je suis dans ta classe et
j'aimerais vraiment devenir ton copain.

Je suis **Autiste**

adapté du document de Mme Ninon Legendre



Qu'est-ce que l'autisme?

D'abords, je voudrais t'expliquer ce qu'est ***l'Autisme***, pour que tu comprennes mieux pourquoi parfois, je fais des trucs qui peuvent te sembler "bizarres".

L'***autisme*** fait partie de la famille des TED/TSA, un peu comme le bleu fait partie de l'arc-en-ciel. Et c'est un handicap qui me fait faire des choses moins facilement que pour toi. Ce n'est pas une maladie.

Ca veut dire que ***l'Autisme*** n'est pas contagieux. On ne peut pas devenir ***Autiste*** comme on attrape la grippe! Ca veut dire aussi que ce n'est ni de ma faute, ni de celle de mes parents ou de ma famille, si je suis comme ça.

On ne peut pas reconnaître un enfant ***Autiste*** juste en le regardant. Physiquement, je ressemble à tous les enfants de mon âge. C'est ma façon de vivre les choses qui fonctionne un peu différemment.



Je ne suis pas stupide, loin de là. J'ai juste une autre forme d'intelligence que toi. Il y a des choses que je peux réussir facilement, parfois mieux que toi, et d'autres qui sont vraiment très difficiles pour moi.

Il n'existe pas de médicament pour guérir de ***l'Autisme***. Par contre, j'ai eu de la chance : sur ma route, j'ai rencontré beaucoup de personnes qui m'ont aidé à mieux grandir, à mieux comprendre vos pensées et vos actions, grâce à un gros travail sur moi.

Toi aussi tu peux m'aider si tu le souhaites.

Ce serait vraiment bien pour moi.



Mes difficultés : ma façon de parler



Les enfants **autistes** ont des problèmes de communication. Ce n'est pas du tout qu'ils ne veulent pas communiquer avec les autres enfants, mais c'est plutôt qu'ils ne savent pas trop comment s'y prendre avec eux.

Il y a des enfants autistes qui ne parlent pas, d'autres se parlent tout seul ou sur un ton de robot ou d'une façon étrange.

Mais ce n'est pas aussi facile et naturel que ça l'est pour toi.

J'ai du mal avec mes émotions. La colère, la tristesse, même la joie que je montre peut te sembler trop grande! Je ne sais pas toujours comment agir avec elles. Tu peux me trouver bébé par moment, ou encore, que je me choque vite... Et ça m'angoisse et me rends triste car je sais que ce n'est pas bien. Je travaille fort pour mieux comprendre mes propres émotions et les contrôler. Et j'y arrive plus souvent qu'avant! Mais pas tout le temps...



Ces émotions, je les comprends aussi très mal chez les autres. Toi, tu es capable de voir vite vite que ta mère est heureuse, ou triste, ou fâché. Pas moi. Je dois prendre une pause et analyser à chaque fois, sur chaque personne. Mais des fois, ça va trop vite et je n'ai pas le temps d'analyser comme il le faut. Et je fais des erreurs...



Il se peut que je ne comprenne pas dans ton visage que tu es tanné que je te chatouille, et que je continue. Il faudra, si cela arrive, que tu me le dises clairement: "Arrête! je ne veux plus que tu me chatouilles!" Si tu me pousSES, je peux me sentir agressé et mal réagir. Mais ce ne sera pas parce que je ne t'aime pas, plutôt parce que j'aurai mal interprété ce que ton visage montre comme émotion.

Beaucoup d'enfants **autistes** apprennent à comprendre les émotions des gens, mais ce n'est pas aussi facile et naturel pour eux que ça l'est pour toi.

Tu peux m'aider, si tu veux...



Pour cela, utilise des phrases courtes et simples; exprime par des mots ce que tu ressens; ne me brusque pas physiquement, mais parle moi s'il te plaît. De cette façon, ce sera plus facile pour moi de te comprendre.

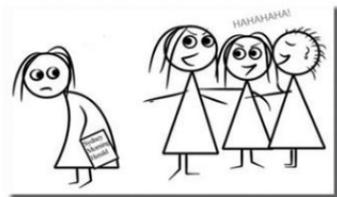
N'hésites pas à me poser des questions et à m'encourager à répondre.



Et si tu ne comprends pas mes réponses parce que je parle trop bas ou avec une voix trop aiguë, ou parce que je bafouille, alors demande-moi de répéter.

Parfois, quand tu me parles, tu peux avoir l'impression que je ne t'écoute pas parce que j'ai tendance à ne pas te regarder dans les yeux. Demande moi gentiment si je t'écoute.

Surtout, ne te moque pas de moi, s'il te plaît. Je ne suis pas idiot et je le verrai tout de suite. Ça me rendrait malheureux. Très très malheureux...



N'oublie pas : même si parfois, j'ai une drôle de façon de l'exprimer, j'ai vraiment envie de devenir ton ami.

Mes bizarreries.

Les enfants **Autistes** ont besoin d'une routine et souvent, ils n'aiment pas quand on la change. Ça les stress et les angoisses. Pour que ça n'arrive pas, c'est facile! Tu n'as qu'à me dire un peu d'avance que tu as changé d'avis.

Je peux aussi, quand je suis trop stressé, répéter les mêmes attitudes, Par exemple, je peux jouer avec mes doigts d'une façon un peu étrange ou barbouiller sur une feuille, taper sur mon bureau avec mes doigts encore et encore et encore. Et si je n'arrive pas à me calmer, je peux exprimer mon malàise en criant ou en poussant mes choses par terre.



Il m'arrive parfois de "*faire l'oiseau*" avec mes bras. Mais ne t'inquiète pas! je ne m'envolerai pas! Bouger mes bras très vite comme ça me permet de sortir mon stress, de faire comprendre que je ne suis pas bien. Ça s'appelle du "*flapping*". Tu me laisses faire et je vais m'arrêter seul et être mieux dans ma peau, plus calme aussi.

Parfois aussi, je fais des bruits bizarres. Quand cela arrive, je sors de la classe pour me permettre de me calmer et après, tout va bien.

Le mieux, dans ces cas-là, c'est de me laisser faire. Je sais comment faire pour me calmer. Fais moi confiance. En tous cas, il ne faut surtout pas rigoler. Je suis très triste quand on se moque de moi.

Mes qualités

Être **autiste** a aussi de bons côtés! Je suis un très mauvais menteur! Je suis le plus fidèle des amis. Je suis très concentré sur mes tâches et si tu deviens mon ami, je te défendrai corps et âme! Je suis les règles que je comprends à la lettre. Lorsque je suis doué dans quelque chose, je suis VRAIMENT doué. J'ai de grandes connaissances dans les sujets que j'aime!





Je viens de t'expliquer un petit peu mes difficultés. Pour m'aider, une personne m'accompagne en classe. C'est une éducatrice spécialisée. Elle m'aide à m'organiser, à me concentrer, et à gérer mes stress. Elle est très importante pour moi. À elle aussi, tu peux lui poser des questions! Elle pourra te répondre et bien t'expliquer.

À la maison, Maman se forme continuellement afin de m'apprendre à tempérer par moi-même à apprendre aussi toutes les émotions possibles à gérer mes stress et mes angoisses. Elle n'est pas seule; toute une équipe travaille avec elle à me former à la vie sociale. Je suis vraiment bien entouré!

Ce qu'on peut faire ensemble

Au Québec, la plupart des enfants **autistes** ont la chance de pouvoir aller dans une école ordinaire, avec toi. Et pour moi, c'est quelque chose de vraiment formidable, parce que j'aime beaucoup jouer avec les autres enfants de mon âge.



J'aime aussi apprendre des tas de choses, comme toi. Tu peux m'aider à apprendre comment comprendre les émotions.

Oui, je suis différent. Toi aussi, tu es différent. Tu n'es pas comme ta sœur, ou ton frère. Tu es une personne unique, gagnante. Tout comme moi!

Alors, dis moi,

VEUX-TU ÊTRE MON AMI?



Un grand MERCI à Maman Ninon Legendre d'avoir créer le petite document original et d'en permettre l'adaptation québécoise et sélective pour Asperger, ainsi que sa diffusion au Québec via TAC.

* Le masculin comprend le féminin