

Le 2 avril 2013,



**Je sensibilise ma
communauté à l'autisme!**

« Les gens ont quelque chose en commun : ils sont
tous différents » Robert Zend

Sommaire

SENSIBILISER MA COMMUNAUTÉ À L’AUTISME : POURQUOI?	3
La hausse du nombre de personnes autistes	
Favoriser une meilleure compréhension des TSA	
Permettre aux personnes autistes de mieux s’intégrer dans la société	
Des actions locales pour une cause mondiale : des exemples	
QUELLES SONT LES INFORMATIONS IMPORTANTES À SAVOIR SUR L’AUTISME ?	5
Qu’est-ce que l’autisme?	
Quelques chiffres	
Les causes	
Quelles sont les conséquences au quotidien?	
Comment peut-on se comporter face aux personnes autistes?	
QUI PEUT M’AIDER?	9
Les associations régionales	
La Fédération québécoise de l’autisme	

SENSIBILISER MA COMMUNAUTÉ À L'AUTISME : POURQUOI ?

La hausse du nombre de personnes autistes

La prévalence des troubles du spectre de l'autisme¹ (TSA) atteint aujourd'hui **1% de la population**. Ce chiffre est en constante augmentation depuis les dernières années. Le nombre d'élèves autistes scolarisés dans le secteur public au Québec a d'ailleurs doublé au cours des 5 dernières années². Aujourd'hui les élèves autistes sont les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA) les plus nombreux au Québec.



Favoriser une meilleure compréhension des TSA

Les TSA sont relativement mal connus et mal perçus par la population au sein de laquelle de nombreux clichés sont toujours véhiculés. Les préjugés les plus persistants face à l'autisme sont :

- « Ce sont des personnes dans leur bulle, qui ne parlent pas et ne comprennent pas »
- « Elles sont agressives »
- « Elles ont une déficience intellectuelle »

Et comme l'ignorance mène souvent à la méfiance, les personnes autistes restent souvent exclues de la société, alors que plusieurs d'entre elles auraient tout à fait les capacités de prendre une part active à la société.

Permettre aux personnes autistes de mieux s'intégrer dans la société

Sensibiliser ma communauté à la cause et aux caractéristiques très variables de l'autisme contribue à construire une société plus respectueuse des forces et des difficultés de chacun.

Aussi, plus la population sera informée au sujet de l'autisme, plus les dépistages se feront de façon précoce, et moins les familles seront marginalisées.

¹ Voir la définition des TSA page 5 : Qu'est-ce que l'autisme ?

² Source OPHQ selon les données du MELS : <http://www.autisme.qc.ca/TED/les-ted-en-chiffres/repartition-des-ted-en-milieu-scolaire.html>

Des actions locales pour une cause mondiale : des exemples

Le 2 avril est la journée internationale de l'autisme. Selon le Secrétaire général de l'ONU, M. Ban Ki-moon, « l'autisme n'est pas propre à telle ou telle région ou à tel ou tel pays. C'est un mal mondial qui appelle une action mondiale ».

Partout dans le monde des actions seront entreprises pour cette journée. Nous vous invitons à faire de même.

Que puis-je faire? (quelques exemples)

- Organiser une campagne de sensibilisation et de levée de fonds pour l'autisme et reverser cette somme à un organisme de soutien aux familles touchées par l'autisme. La liste des associations régionales d'autisme du Québec se trouve à la fin de ce guide.
- Acheter des ampoules bleues et faire briller ma maison (il existe un partenariat entre Autism Speaks et les magasins Home Dépôt) : <http://www.homedepot.ca/produit/incandescent-a19-120v-25w-blue/991930>.
- Organiser une journée de sensibilisation dans mon école ou à mon travail.
- Porter des habits bleus.
- Me teindre les cheveux.
- Me maquiller en bleu.
- Porter des bijoux bleus.
- Tout autre type d'activités **EN BLEU!**

...

**Surtout, faites-nous
parvenir vos photos !**

communication@autisme.qc.ca



QUELLES SONT LES INFORMATIONS IMPORTANTES À SAVOIR SUR L'AUTISME ?

Qu'est-ce que l'autisme?

L'autisme est le plus connu des troubles envahissants du développement, appelés aussi «TED». Ces troubles se manifestent habituellement durant les trois premières années de l'enfance.

On estime que le taux moyen de personnes TED est de 1 % de la population.

Les TED sont caractérisés par des atteintes qualitatives dans 3 domaines :

- les interactions sociales;
- la communication verbale et non verbale;
- la variété des intérêts et des comportements.

Les personnes ayant un TED forment un groupe très hétérogène tant par le degré de leurs altérations que par la présence ou l'absence de troubles associés, comme par exemple, la déficience intellectuelle.

En mai 2013, une nouvelle version du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) sera publiée. Il s'agit d'un guide de référence qui détermine pour les médecins quels sont les critères qui définissent tel ou tel trouble mental. Ainsi, l'appellation TED est amenée à disparaître au profit de celle de **Troubles du spectre de l'autisme (TSA)**, une famille de troubles avec des degrés d'atteinte variables en fonction des personnes, mais toujours en lien avec la communication, les interactions sociales et les intérêts restreints et répétitifs. Pour simplifier, nous utiliserons ici le terme de **TSA** pour désigner les Troubles du spectre de l'autisme.



Dans cette vidéo, N.Ciccone nous parle de l'autisme.

<http://youtu.be/gkErPthXXhc>

(Accessible à partir du 20 mars 2013)

Quelques chiffres

Environ 1 personne sur 100 présente un TSA

L'autisme touche plus d'enfants que le diabète, le sida et le cancer réunis

Avec une dominante masculine : 4 enfants avec TSA sur 5 sont des garçons

Environ 75% des personnes avec TSA n'ont pas de déficience intellectuelle

La très grande majorité (+ de 93 %) des jeunes avec TSA ne présente pas de déficience physique

La présence des élèves autistes à l'école publique québécoise a doublé au cours de ces 5 dernières années



Au sujet des causes...

Il s'agit toujours de la grande inconnue.



Concrètement, on sait que les messages que les sens transmettent au cerveau sont mal reçus ou mal interprétés. Il en résulte une appréciation confuse de la vie et de l'environnement.

Mais aucun chercheur n'a pour le moment réussi à trouver le phénomène à l'origine de ce traitement atypique de l'information. Plusieurs pistes sont activement explorées et à l'heure actuelle on peut dire que les TSA sont un dysfonctionnement neurologique qui serait dû soit à des facteurs environnementaux affectant les neurotransmetteurs (atteinte biochimique) soit à une atteinte structurale au niveau des gènes ou encore à la combinaison des deux.

Autrement dit, on ne connaît pas les causes exactes et elles sont probablement multiples, mais on soupçonne fortement les causes génétiques.

Quelles sont les conséquences au quotidien ?

Les personnes avec un TSA sont très différentes les unes des autres dépendamment du caractère plus ou moins envahissant de leurs troubles et des facteurs qui peuvent être associés (comme la déficience intellectuelle, l'épilepsie, les troubles sensoriels, l'hyperactivité...). Mais toutes ont des difficultés plus ou moins marquées à interagir avec leur entourage.

Ces difficultés sont dues à plusieurs caractéristiques liées à l'autisme comme, par exemple : *(ce ne sont que des exemples, chaque personne ayant ses propres forces et difficultés)*

- La difficulté à comprendre les non-dits (éléments sous-entendus).
- La mauvaise interprétation des sens figurés (phrase imagée).
- La non-compréhension de certains codes sociaux qui peuvent paraître naturels (comme savoir nuancer ses propos lors d'une critique, mentir ou adoucir la vérité pour ne pas heurter les gens, ne pas couper la parole à quelqu'un qui parle, vouvoyer un supérieur hiérarchique, répondre à un sourire par un sourire...).
- La difficulté à imaginer ce que pensent ou ressentent les autres personnes.
- La difficulté à gérer les imprévus et à improviser.
- La prédominance d'un ou plusieurs intérêts spécifiques sur le(s)quel(s) ils focalisent leurs pensées et leurs discussions.
- La sur ou sous-stimulation des sens (éblouissement des lumières, hyper-sensibilité au toucher...).



Les personnes avec TSA peuvent aussi surprendre par leurs compétences particulières de type :

- Une excellente mémoire.
- Un sens des détails très poussé.
- Un talent musical ou artistique hors pair
- ...

Toutes ces particularités sont souvent mal connues et entraînent la plupart du temps de l'incompréhension chez les autres individus. C'est alors que naissent l'isolement et l'exclusion.

Comment peut-on se comporter face aux personnes autistes?

Si les personnes avec un TSA ont des difficultés d'interaction avec les autres individus, cela ne signifie pas qu'elles ne souhaitent pas d'interactions, mais qu'elles ne savent parfois pas comment agir avec les autres. C'est souvent pour cela qu'elles s'isolent.

C'est pourquoi en tant que voisin, collègue, amis... nous jouons tous un rôle majeur dans l'amélioration du bien-être des personnes autistes. En prenant conscience des particularités de ces troubles, il est plus facile d'accepter la différence et de s'ouvrir à l'intégration des personnes autistes.

Voici quelques pistes pour mieux savoir se comporter avec une personne autiste :



- Ne pas parler trop fort ou le toucher de façon inattendue.
- Parler clairement, faire des phrases sans double-sens ou sous-entendus.
- Ne pas rire ou se moquer de ses difficultés dans les interactions sociales, lui expliquer pourquoi une situation peut nous paraître comique.
- Ne pas éviter le contact d'une personne autiste.
- Ne pas juger trop vite une personne avec un TSA.
- L'autisme n'est pas « contagieux ». Vous pouvez parler à une personne autiste, elle pourrait vous surprendre positivement.
- Partir une discussion sur un sujet d'intérêt pour la personne.



Les associations régionales

Vous pouvez aussi contacter l'association d'autisme de votre région pour obtenir son aide ou ses conseils dans votre démarche.

Certaines d'entre elles organisent déjà des actions de sensibilisation ciblées dans les écoles ou dans des places publiques. Elles pourraient être très utiles dans la préparation de votre projet.

Liste des associations régionales en autisme à cette adresse :

<http://www.autisme.qc.ca/la-federation/associations-regionales-dautisme.html>



La Fédération québécoise de l'autisme (FQA)

La FQA est à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 12h30 à 16h30.

Communiquez avec nous au 514-270-7386 ou par courriel à l'adresse :

communication@autisme.qc.ca



Rejoignez notre communauté sur Facebook :

<https://www.facebook.com/pages/Fédération-québécoise-de-lautisme/198123333548170>