

19 janvier 2023

# Construire un espace accueillant pour l'autisme, mode d'emploi

En suite directe de la [campagne d'heures silencieuses réalisée par plusieurs supermarchés](#), nous publions ici un document récapitulatif sur les meilleures manières de rendre un espace accueillant pour des personnes avec autisme.

Ce document offre un aperçu de bonnes pratiques afin d'accueillir les personnes avec troubles du spectre autistique (TSA) dans un espace accueillant et inclusif de leurs différences. Le document ne peut être exhaustif. Plusieurs initiatives se développent actuellement partout dans le monde (aussi en France et en Belgique) et nous fournissent des excellents exemples de bonnes pratiques en la matière.

[>>> Le document complet ici <<<](#)

## Ce qu'il faut savoir sur les TSA

Les enfants avec TSA présentent, à un degré plus ou moins grand, une **triade de difficultés**. Ces caractéristiques aident à définir et évaluer l'autisme :

- **Troubles du langage dans tous les modes de communication** : parole, utilisation du langage, intonation, geste, expression faciale et autre langage corporel.
- **Rigidité et inflexibilité du processus de pensée** : résistance au changement, comportement obsessionnel et ritualiste.
- **Difficultés avec les relations sociales**, mauvais timing social, manque d'empathie sociale, rejet du contact corporel normal, contact visuel inapproprié, etc.

A cette triade, s'ajouteront également d'éventuelles **sensibilités sensorielles particulières**, par exemple au toucher, à la lumière, à l'odorat, au bruit ou au goût, et ces sensibilités peuvent varier au cours d'une journée, voire d'un jour à l'autre.

## Sensoriel

### La vue

Certaines personnes autistes peuvent avoir des difficultés avec des stimuli visuels qui seraient perçus comme offensants. Cela pourrait être au mieux distrayant et causer un manque d'attention et de concentration, au pire, cela pourrait amener une personne à éviter complètement certains environnements. Par exemple : une jeune femme ne pouvait pas parler lors d'une conférence parce que le tapis menant à la scène avait des motifs trop vifs, et elle n'osait pas marcher dessus.

Conseils :

1. Vérifier si les couleurs de l'environnement ne sont pas trop vives. Les tons crème et pastel sont préférables.
2. Vérifier si l'environnement n'est pas trop encombré de meubles. Les personnes autistes sont plus à l'aise si les meubles se trouvent sur les côtés des pièces afin de dégager la zone centrale et leur permettre un passage plus confortable.
3. Éviter les formes et les surfaces à motifs excessifs qui pourraient être visuellement dérangeants ou trop attirer l'attention et distraire la personne.
4. Vérifier selon les mêmes critères les rideaux, stores, etc.
5. Considérer que des vêtements ou des bijoux peuvent être visuellement dérangeants.
6. Vérifier si l'éclairage fluorescent n'est pas trop dur pour les yeux.
7. Aussi, prendre en compte l'éventuel effet de la lumière du soleil provenant des fenêtres ou des lucarnes, l'impact de la lumière à différents moments de la journée et la présence de surfaces réfléchissantes.

### L'odorat

Si vous avez déjà traversé un rayon parfumerie dans un magasin, vous en avez peut-être ressenti l'effet sur vos sens. Chez les personnes hypersensibles aux odeurs, cela peut être dérangeant et engendrer des réactions physiques importantes, telles que des maux de tête ou des nausées.

1. Prendre en compte la toxicité/les odeurs aiguës de la peinture ou des colles à papier-peint utilisées pour décorer l'environnement.
2. Prendre en compte les odeurs des produits de nettoyage utilisés ? Par exemple : vernis, assainisseurs d'air, eau de Javel, alcool, etc.
3. Prendre en compte les odeurs corporelles et des produits comme déodorants, parfums et lotions après-rasage, ainsi que les odeurs des animaux de compagnie.
4. Considérer si des odeurs désagréables circulent dans le bâtiment d'une pièce à l'autre et penser à la manière de les isoler.

## L'audition

De nombreuses personnes autistes sont hypersensibles aux bruits intenses qu'elles ne peuvent pas contrôler. Cela peut leur être très douloureux, raison pour laquelle elles peuvent se boucher les oreilles avec les mains ou faire recours à des casques spécifiques. Rendre accessibles de tels casques à la location ou l'emprunt peut être une alternative. Une autre alternative serait de masquer le son dérangeant avec un "bruit blanc" (du vent qui souffle dans les branches des arbres, les remous d'une rivière, ...). Parfois, des sons discrets peuvent être aussi irritants et distrayants, comme un bourdonnement ou un tic-tac régulier.

Conseils :

1. Prendre en compte le niveau général de bruit de l'environnement.
2. Prendre en compte les niveaux de bruit à différents moments de la journée.
3. Examiner les bruits spécifiques qui peuvent irriter, tels que le tic-tac des horloges, le bourdonnement des néons, des bruits de la route ou des travaux de construction/jardinage dans les environs.
4. Vérifier la présence de bruit provenant du sol et l'atténuer si nécessaire.
5. Considérer les situations où les gens se trouvent ensemble en même temps dans un environnement donné et prévoir des zones calmes et moins bruyantes où les personnes peuvent se réfugier, s'isoler.

## Le toucher

Certaines personnes autistes ont des différences sensorielles en ce qui concerne le toucher. Leur sensibilité peut varier en pression et selon les différentes parties du corps. Toucher une personne autiste de manière incorrecte peut causer un grand stress et des réactions aiguës. Dans les situations d'angoisse ou de stress aussi, certaines personnes peuvent préférer n'avoir aucun contact tactile, d'autres souhaiteraient recevoir une pression ferme, voire être serrées fermement dans des vêtements ou dans le coin d'une pièce.

Conseils :

1. Prévoir lorsque possible des matériaux sensoriels pour que les individus explorent le toucher dans l'environnement. Par exemple : sable, jeux d'eau, textiles.
2. Prévoir une variété suffisante de matériaux pour chaque individu qui rechercherait une stimulation sensorielle.
3. Prévoir des jeux sensoriels auxquels les individus peuvent accéder si cela est approprié.
4. Réfléchir à des séances de massages disponibles pour les particuliers, si nécessaire.
5. Utiliser une carte corporelle où les individus peuvent indiquer les zones qu'ils aiment/n'aiment pas être touchés. Ou à défaut prévoir un système de communication à cet effet.
6. Prévoir des petits espaces étroits où les individus peuvent se faufiler s'ils souhaitent se calmer en exerçant une pression ferme.
7. Penser et prévoir la sécurité des personnes hyposensibles au toucher. Elle pourraient être en danger dans certaines circonstances.
8. Prévoir des indicateurs pour signaler où se trouvent les surfaces chaudes.

## La conscience corporelle et la proprioception

Certaines personnes autistes peuvent avoir des problèmes de perception et de conscience corporelle, ce qui leur cause des difficultés pour trouver leur chemin, se mouvoir et se déplacer, en particulier dans des endroits inconnus. D'autres ont des difficultés mobiles supplémentaires.

Conseils :

1. Réaménager l'environnement afin d'éviter des obstacles inutiles.
2. Simplifier la circulation dans l'environnement, par exemple, en utilisant des couleurs pour distinguer les différentes pièces, les sols, les murs et les meubles.
3. Prendre en compte les difficultés liées aux différentes hauteurs dans l'espace, comme les marches, les escaliers et les bordures.
4. Prévoir des aménagements pour les personnes qui ont des difficultés de motricité fine, par exemple au niveau des serrures, couverts, poignées de porte, etc.

Dans tous les domaines de la vie, une communication efficace est vitale. Pour les personnes autistes, c'est peut-être l'essentiel. Communiquer sans ambiguïté prévient le stress. Il est dès lors utile de développer une communication concrète, précise, appropriée et visuelle.

Conseils :

1. Utiliser des systèmes de communication avec symboles, images, photos, objets.
2. Indiquer l'utilisation de chaque pièce/espace par des panneaux visuels clairs.
3. Prévoir des panneaux indiquant chaque zone par des pictogrammes/dessins et des textes écrits.
4. Si les pièces n'ont pas une seule fonction, indiquer quand elles sont utilisées pour différentes fonctions afin d'éviter toute confusion.
5. Utiliser des photographies pour faciliter la reconnaissance des personnes (personnel notamment), si nécessaire.
6. Prévoir à l'avance par des moyens visuels des changements.

## L'échappement / espace de sécurité

Ceci est particulièrement important lorsqu'il existe un environnement hostile qu'il est difficile de changer. Les personnes avec TSA souffrent de niveaux de stress beaucoup plus élevés que la population générale. Il est donc important de leur indiquer des espaces *échappatoires*, où ils pourront retrouver leur calme.

Conseils :

1. Prévoir un système pour détecter quand une personne avec autisme doit s'échapper ou quitter un lieu.
2. Prévoir un espace ou une pièce à cet effet uniquement.
3. Adapter cet espace ou pièce en la rendant moins stimulante et stressante.
4. Envisager une alternative à cet espace, par exemple le jardin.

## Flexibilité de la pensée et théorie de l'esprit

La rigidité des schémas de pensée fait partie de la condition autistique. Certaines personnes ont beaucoup de difficultés à généraliser les situations de vie et il est important de ne pas présumer qu'elles en sont capables. Un apparent manque d'empathie est souvent davantage lié aux difficultés de se représenter autrui avec une pensée, des idées et envies propres. Les difficultés à se mettre à la place de l'autre font état de carences dans la *théorie de l'esprit*. C'est davantage une incapacité qu'un acte volontaire.

Conseils :

1. Tenir compte des *intérêts restreints* des personnes avec TSA et faciliter la gestion de ces différences. La formation à l'autisme est primordiale dans ce contexte.
2. Considérer que si certains comportements sont adéquats dans une situation donnée, ils ne seront pas nécessairement généralisés dans des situations similaires.
3. Considérer que les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à comprendre ou à interpréter les autres et peuvent ne pas savoir faire preuve d'empathie.
4. Réfléchir à la manière dont cela affectera les rapports avec les personnes qui les côtoient.

[>>> Le document complet ici <<<](#)

### Des heures silencieuses dans nos supermarchés ?



On en parlait depuis déjà quelques temps... c'est devenu une réalité ! Les HEURES SILENCIEUSES sont en phase de test chez Delhaize et Carrefour ! Ce mercredi 30 novembre, Delhaize a organisé pour la première fois une "heure de silence" ... Lire la suite de (...)  
Lire la suite



## Les effets du bruit sur la prise de décision



Alors que des heures silencieuses sont proposées dans un Delhaize bruxellois pour les personnes autistes, quels sont les effets véritables du bruit sur la prise de décision ? Nous le savons, le bruit peut déconcentrer et altérer nos choix, mais ... Lire la suite de (...)  
Lire la suite



[< Groupes de parole pour mamans d'un enfant en situation de handicap](#)

## Catégories

[Actions et Sit-In](#)

[Autisme](#)

[Cartes blanches / Témoignages](#)

[Colloques et événements](#)

[Documents et Brochures](#)

[Droits et Actions en justice](#)

[Elections](#)

[Enseignement et transport scolaire](#)

[Formations](#)

[Grande Dépendance](#)

[Handicap](#)

[Informations associatives](#)

[Législation et Parlements](#)

[Médias](#)

[Newsletter](#)

[Politique](#)

[Polyhandicap](#)

[Questionnaires](#)

[Transports en commun et accessibilité](#)



Rue du Méridien, 22  
1210 Bruxelles  
0471/30.40.64 • 0470/78.81.07 •  
02/672.13.55  
info@gamp.be  
BE25 0015 2490 6482

## Accès rapides

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Nos services](#)

[Outils d'apprentissage](#)

[Conseils Juridiques](#)

[Soutien aux parents](#)

[News](#)

[Formations](#)

[Handicaps](#)

[Aides](#)

[Politique](#)

[Média](#)

[Contact](#)

## Ils nous soutiennent



## Nous suivre...



[Protection de la vie privée et gestion des cookies](#) |