

GUIDE POUR L'INCLUSION DES ÉTUDIANTS AUTISTES DANS L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



Introduction

Ce guide est à destination des professionnels de l'enseignement supérieur, des professionnels de santé mentale, des professionnels travaillant dans l'orientation scolaire, des parents d'étudiants autistes et des étudiants autistes eux-mêmes.

Il reprend des témoignages d'étudiants autistes, des astuces, des explications et des to-do lists pour permettre une meilleure compréhension, inclusion et accompagnement des étudiants autistes dans leurs parcours avant l'entrée dans l'enseignement supérieur et pendant. Ce guide a été cocréé entre le Centre Ressources Autisme Wallonie et l'Association d'Entraide et de Soutien à l'Autisme dans l'Enseignement Supérieur et ses membres.



Disclaimer : Dans ce guide, de nombreux conseils et exemples sont donnés ainsi que des témoignages de personnes concernées. Néanmoins, ces informations ne doivent pas être prises comme représentatives de l'ensemble des personnes autistes ! Le dicton commun qu'il y a autant d'autismes que de personnes autistes s'applique ici.

**Quelles sont les difficultés
couramment associées à l'autisme
durant les études ?**

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Les difficultés au niveau de la communication et des interactions sociales

- Manque de compréhension des codes sociaux : Difficulté à interpréter le langage non verbal (gestes, expressions faciales) ou les implicites dans les échanges.

Exemple : Lors d'une pause, l'étudiant rejoint un groupe qui parle d'un sujet qu'il ne connaît pas. Ne percevant pas les signes non verbaux de désintérêt ou d'agacement, il continue à poser des questions, sans réaliser que les autres aimeraient changer de sujet ou continuer sans interruptions.

- Difficultés à établir des relations professionnelles : Peine à créer des liens avec des collègues ou à participer à des discussions informelles (small talk) notamment lors des pauses.

Exemple : Dans le cadre des études, ces moments peuvent être sources de stress, car l'élève peut avoir la sensation de ne pas savoir où se positionner, ni quoi faire, ce qui peut entraîner un sentiment d'isolement ou d'inconfort. Ces situations sont particulièrement délicates dans les environnements éducatifs où les interactions sociales spontanées sont fréquentes.

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Les difficultés au niveau de la communication et des interactions sociales

- Malentendus fréquents : Tendance à être perçu comme froid ou distant en raison d'une communication directe et littérale.

Exemple : Cela peut être difficile, notamment lors des travaux de groupe, où la compréhension implicite et les attentes sociales sont importantes. Dans ces situations, il est essentiel de demander les informations par écrit ou de prendre soi-même les notes pour s'assurer d'avoir bien compris les consignes et ce qui est attendu, réduisant ainsi le risque de malentendus.



Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Le manque de flexibilité et la gestion des imprévus

- Rigidité cognitive : Forte préférence pour les routines et les tâches prévisibles, avec des difficultés face aux changements ou interruptions inattendues.

Exemple : Cette situation peut être difficile lorsqu'il y a des professeurs absents ou des horaires trop flexibles. Les imprévus peuvent être difficiles à affronter, surtout lorsque le cours en question intéresse l'étudiant. Cette incertitude sur le déroulement de la journée peut créer un stress supplémentaire, car il est plus difficile de s'organiser et de se préparer efficacement sans une structure stable.

- Difficulté d'adaptation : Problèmes à passer d'une tâche à une autre ou à gérer plusieurs priorités en même temps.

Exemple : Au vu du nombre de matières et de la diversité des tâches et des cours, cela peut rapidement devenir une source de fatigue. La gestion de multiples responsabilités, avec des exigences différentes pour chaque matière, peut s'avérer accablante. Il devient donc crucial de trouver une méthode d'organisation qui convienne, afin de structurer efficacement le temps et les priorités, et ainsi réduire cette surcharge cognitive.

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

La difficulté dans la gestion du stress

Les personnes autistes sont plus vulnérables au stress. Elles présentent notamment des difficultés à exprimer et réguler les émotions :

- **Alexithymie** : Certaines personnes autistes ont du mal à identifier ou verbaliser leurs émotions, ce qui complique la gestion du stress.
- Crises de surcharge émotionnelle (**meltdowns**) : Face à un stress intense, elles peuvent avoir des réactions explosives ou, au contraire, des **shutdowns** (fermeture émotionnelle et retrait).

Certaines situations stressantes sont donc à éviter :

- Les situations floues ou mal structurées pouvant générer une anxiété importante.
- Les interactions sociales complexes ou importantes
- Les changements et les imprévus
- Les situations de surcharge sensorielle

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Sensibilité sensorielle

Les personnes autistes peuvent être très sensibles à certains stimuli comme les lumières vives, les bruits forts ou les contacts physiques, ce qui peut provoquer un inconfort ou une surcharge sensorielle. Les environnements ouverts ou trop bruyants peuvent constituer un obstacle majeur.

Exemple : Les amphithéâtres peuvent représenter un environnement difficile à gérer en raison du bruit (e.g. chuchotements, claviers d'ordinateurs) et de l'éclairage (e.g. néon ou éclairage qui clignotent). Lorsque l'on se place à l'arrière, le volume sonore peut rapidement devenir dérangeant, et les lumières parfois trop vives ou mal adaptées peuvent aggraver la surcharge sensorielle. Cela peut rendre la concentration difficile et entraîner une fatigue accrue, perturbant ainsi l'apprentissage et la participation active en cours.

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Problèmes liés aux fonctions exécutives

- Organisation et gestion du temps : Difficulté à prioriser les tâches ou à respecter des délais stricts.

Exemple : Les périodes d'examens et les différentes deadlines peuvent être stressantes. Devoir rendre plusieurs travaux simultanément peut créer des difficultés de gestion du temps et de la charge de travail. Cela peut avoir comme conséquence d'entretenir une surcharge cognitive et un sentiment de mal être qui peut affecter la performance et le bien-être de l'étudiant le long de son cursus.

- Initiative et autonomie : Besoin d'instructions claires et détaillées, avec parfois des difficultés à prendre des initiatives en l'absence de consignes précises.

Exemple : L'absence de documents écrits ou de consignes claires de la part de certains enseignants peut compliquer la compréhension des attentes et la préparation des travaux. Le manque de repères concrets pour comprendre et bien intégrer les éléments des cours peut rendre l'engagement et l'apprentissage difficile.

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Particularités perceptives

- Manque de cohérence centrale et cécité contextuelle : Difficulté à saisir l'ensemble d'une situation et à relier les éléments entre eux.

Exemple : Durant les études, cela peut créer une difficulté pour comprendre comment les différents cours s'articulent entre eux, notamment lorsqu'ils abordent des concepts similaires sous des angles différents. Par exemple, un étudiant peut avoir du mal à faire des liens entre les connaissances acquises en histoire et celles acquises en philosophie. Cela complique l'apprentissage et l'application cohérente de ces connaissances dans des travaux interdisciplinaires.

Quelles sont les difficultés couramment associées à l'autisme durant les études ?

Difficultés liées au perfectionnisme

- Auto-exigence excessive : Vouloir tout faire parfaitement peut entraîner un stress chronique et un épuisement professionnel.
- Peur de l'échec : Une appréhension excessive d'échouer ou de ne pas répondre aux attentes peut paralyser l'action.

Exemple : Lorsque l'étudiant choisit un sujet qui le passionne particulièrement, il souhaite souvent atteindre le plus haut niveau de compétence attendu par les enseignants. Cela peut se traduire par des heures de travail excessives pour la réussite d'un devoir. Cette recherche de perfection peut entraîner une surcharge, de la fatigue et des problèmes d'organisation. Tous ces facteurs entraînent une peur constante de ne pas être à la hauteur ou d'échouer.

« J'ai commencé mes études en mathématiques avec l'ambition de faire de la recherche et d'avoir un parcours d'excellence académique. Ma première année s'est très bien passée, mais le COVID frappa au début de ma deuxième année, et l'isolement ainsi que le manque d'encadrement m'empêcha de suivre attentivement les cours à distance. Au lieu de ça, j'ai décidé d'étudier de manière autonome, en lisant plusieurs ouvrages de référence pour un même cours ; la charge de travail devint vite conséquente, jusqu'au burnout et à la dépression.

A cela s'ajouta la peur de l'échec et du jugement des camarades et des professeurs, ainsi que d'autres problèmes de santé. Le conseil que je donnerais aujourd'hui est d'essayer de se simplifier la vie en suivant avant tout uniquement la matière du cours, et ne pas hésiter de parler à un professeur de confiance lorsque les premiers signes de burnout ou de dépression font leur apparition. »

ANONYME, 24 ANS

Table des matières

1. Choix des études.....	14
2. Transition.....	33
3. Durant l'année scolaire.....	48
3.1. Surveillance du niveau de stress.....	49
3.2. Réévaluation des ressources.....	50
3.3. Soutien psychologique.....	51
3.4. Soutien académique et aménagements raisonnables.....	52
3.5. Accompagnement à la méthodologie d'étude.....	53
3.5. Soutien au bien-être sensoriel.....	54
3.6. Soutien aux interactions sociales.....	57
3.7. Soutien à l'autonomie.....	59
3.8. Soutien à la vie sexuelle et affective.....	60
3.9. Soutien aux loisirs.....	63
3.10. Stages.....	64
4. Bibliographie.....	68
5. Remerciements.....	69

« J'ai eu mon diagnostic officiel d'autisme, c'est quand même assez récent. J'ai toutes mes passions et hyperfixations qui rentrent en jeu dans mon processus de sélection de filière, si je veux faire l'informatique c'est parce que j'adore l'informatique mais en même temps j'ai d'autres passions plus spécifiques qui m'intéressent grandement mais dans lesquelles j'ai l'impression de manquer de compétences car mon niveau d'intérêt n'est pas si élevé, par exemple en psychologie.

Ma plus grande peur c'est de faire quelque chose qui ne me permette pas de vivre. Dans mon processus de sélection d'étude, je suis surtout inquiet de ma sécurité. On m'a souvent dit : tu peux faire quelque chose qui te plaît mais ça ne va pas bien payer, et si tu fais quelque chose qui ne te plaît pas, tu seras bien payé.

Ce qui est difficile aussi c'est que je n'ai pas envie de perdre du temps. Quand je vais commencer ma première année, je veux que ce soit la bonne filière directement. La situation sociale dans laquelle je vais me retrouver m'inquiète, j'ai toujours été mal perçu, harcelé, pas avec les bonnes personnes pour m'accompagner. Et moi, je vois le supérieur comme le moyen d'arrêter ce cycle. Je m'inquiète de trouver une école où il y a plus de cercles sociaux ou de bons cercles sociaux afin d'avoir donc plus de chance de ne pas me retrouver seul. »

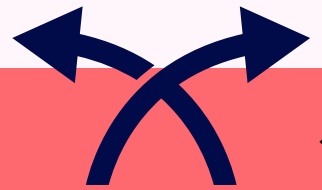


Choix des études

Pour de nombreuses personnes autistes, se projeter dans l'avenir peut être une étape complexe, rendant le choix des études supérieures et de la carrière professionnelle particulièrement délicat. Concilier leurs aspirations personnelles, les conseils extérieurs et la prise en compte de leurs besoins spécifiques constitue souvent un défi important.

Afin de faire un choix éclairé, il est essentiel que le futur étudiant, accompagné d'une personne de confiance, collecte des informations détaillées sur les programmes : contenus des matières, emplois du temps, témoignages d'anciens étudiants, modalités de stage, travaux pratiques, et débouchés professionnels. Ces données devront ensuite être mises en perspective avec son profil, ses forces et ses particularités.

Un accompagnement personnalisé, des conseils adaptés et des ressources spécifiquement conçues pour répondre aux besoins des personnes autistes sont donc indispensables pour faciliter ce processus d'orientation.



Quelles informations collecter lorsque je me renseigne?



- Participer à une journée d'accueil
- Aller au salon SIEP pour poser des questions et voir les différentes possibilités qui existent
- Points positifs et négatifs associés aux études désirées (page 31)
- Points positifs et négatifs associés aux métiers qui peuvent en découler (page 23)

Travaux
pratiques

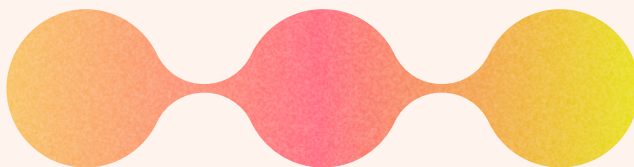
Dans le domaine de l'emploi, plusieurs exigences professionnelles peuvent constituer des défis particuliers pour les personnes autistes, notamment :

Des objectifs de performance élevés qui requièrent des résultats rapides et efficaces, souvent sous pression.	Des délais serrés imposant la réalisation de tâches dans un temps limité.
Les activités multi-tâches , qui nécessitent de gérer plusieurs missions simultanément, ce qui demande de la flexibilité et peut être difficile pour ceux qui préfèrent un environnement structuré et clair.	La gestion des changements et des imprévus , qui demande une capacité d'adaptation face à des modifications soudaines des priorités ou des tâches.
Les postes à responsabilités , qui imposent une charge de travail importante et nécessitent une gestion efficace du temps, des priorités et du stress.	La prise d'initiative et l'autonomie , qui impliquent la capacité de proposer des solutions, de planifier des actions et de faire preuve de proactivité.
Un manque de temps de récupération , avec peu ou pas de pauses entre les tâches, ce qui peut entraîner une surcharge.	Des environnements peu clairs , où les attentes sont floues, les instructions peu détaillées ou les responsabilités mal définies, générant confusion et stress.

Un **manque de contrôle sur l'environnement**, notamment dans les contextes à forts stimuli, et avec des horaires rigides ou sans possibilité de télétravail.

Certaines situations professionnelles impliquent des interactions sociales complexes et requièrent des compétences relationnelles avancées, telles que :

Le travail en équipe ou la collaboration .	Les métiers en relation avec le service client ou les partenaires externes , tels que l'accueil, le conseil, la négociation, la gestion des plaintes ou le suivi relationnel.
Les activités de réseautage et d'événements professionnels, comme la participation à des salons, des conférences, des entretiens d'embauche ou de partenariat, des activités de team-building, des dîners d'affaires ou des réceptions.	L'encadrement et la gestion d'équipe .



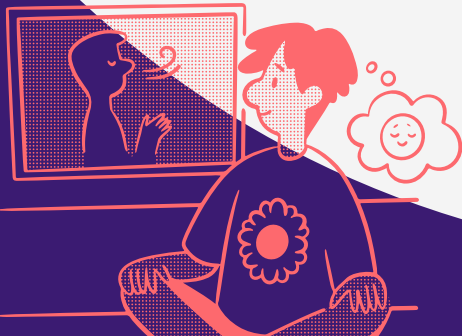
Y-a-t'il des métiers à éviter ou à privilégier lorsque l'on est autiste?

Il n'existe pas de réponse unique à cette question, car l'autisme est un spectre et chaque personne autiste possède des besoins, des compétences et des préférences qui lui sont propres.

Toutefois, en raison des difficultés fréquemment rencontrées par les personnes autistes, certains types de métiers peuvent être plus complexes ou inadaptés en raison de leurs caractéristiques spécifiques.

Il est important de souligner que l'autisme ne détermine pas la capacité d'une personne à réussir dans n'importe quel domaine. De plus, avec un environnement de travail adapté, des aménagements raisonnables, une personne autiste peut exceller dans tous les domaines.

Les choix de carrière pour une personne autiste doivent se baser sur ses propres intérêts, compétences et besoins. Des tests de carrière et des conseils professionnels peuvent également être utiles pour identifier des métiers adaptés.



Il peut aussi être intéressant de choisir un métier qui permettra de facilement mettre en place des aménagements raisonnables. Par exemple :

1

Métiers qui permettent le **télétravail** : Le télétravail est souvent recommandé pour les personnes autistes car il permet de réduire la surcharge sensorielle, de contrôler l'environnement de travail et de limiter les interactions sociales stressantes. Travailler à domicile offre plus de flexibilité dans les horaires et les tâches, ce qui aide à gérer le stress et l'anxiété. De plus, il permet d'organiser un espace de travail personnalisé et calme, favorisant une meilleure concentration et régulation émotionnelle. Ce cadre plus structuré et prévisible peut améliorer l'efficacité et le bien-être des personnes autistes, tout en offrant une plus grande autonomie et moins de pression sociale.

2

Métiers qui permettent les **horaires aménagés** : permettre une certaine flexibilité dans les horaires, en fonction des moments de la journée où la personne est la plus productive (par exemple, des horaires aménagés pour commencer plus tôt ou finir plus tard).



Il peut aussi être intéressant de choisir un métier qui permettra de facilement mettre en place des aménagements raisonnables. Par exemple :

3 Métiers qui permettent un **aménagement de l'espace de travail** : L'aménagement de l'espace de travail pour une personne autiste devrait inclure un bureau isolé ou un espace calme pour limiter les distractions et la surcharge sensorielle. Il est également important de contrôler les stimuli sensoriels en utilisant un éclairage doux, des rideaux pour atténuer la lumière vive, et d'offrir des casques ou des bouchons d'oreilles pour réduire le bruit. Enfin, un mobilier confortable, comme des chaises ergonomiques et un bureau adapté, peut améliorer le confort et favoriser une meilleure concentration.

4 Métiers qui offrent un **cadre structuré et basés sur des routines** : Ils peuvent être particulièrement adaptés aux personnes autistes car ils offrent de la prévisibilité et de la stabilité, réduisant ainsi l'anxiété et le stress liés aux changements imprévus. Ces environnements permettent une meilleure concentration, une gestion plus facile des tâches grâce à la répétition et à la clarté des attentes, et favorisent l'autonomie. Moins d'interactions sociales non planifiées et un cadre organisé permettent de limiter les distractions et la surcharge sensorielle, ce qui aide la personne autiste à travailler de manière plus efficace et indépendante.



Quelles sont les caractéristiques du métier visé?

- Le tableau aux pages suivantes permet de repérer la présence ou l'absence de certaines caractéristiques dans un métier qui pourraient mettre en difficulté les personnes autistes (par exemple l'imprévisibilité). Cela permet de mieux comprendre si un environnement professionnel est adapté ou non aux besoins de la personne autiste.
- Pour chaque métier, tu peux compléter la première ligne avec le nom du métier qui t'intéresse, puis répondre aux questions par "oui" ou "non". Ensuite, tu peux ajouter des commentaires pour expliquer ta réponse ou pour donner plus de précisions.
- Il ne faut pas hésiter à varier ses sources de renseignements (forums, employés, proches qui connaissent le domaine etc.) pour mieux être informé sur un métier.

Quelles sont les caractéristiques du métier visé?

Nom du métier :			
Caractéristiques	oui/non	Est-ce que cela me convient ? Inscris un chiffre de 1 (ne me convient pas du tout) à 5 (me convient tout à fait).	Commentaires
Objectifs de performance élevés Ce métier se centre t-il excessivement sur la performance ?			
Délais serrés Ce métier a-t-il beaucoup de deadlines rapprochés ?			
Activités multi-tâches Ce métier demande-t-il souvent de réaliser plusieurs tâches en même temps ?			
Gestion des changements et des imprévus Ce métier a-t-il un environnement trop imprévisible ?			

Quelles sont les caractéristiques du métier visé?

Caractéristiques	oui/non	Est-ce que cela me convient ? Inscris un chiffre de 1 (ne me convient pas du tout) à 5 (me convient tout à fait).	Commentaires
Manque d'accompagnement Ce métier te laisse-t-il souvent livré à toi même ? Y a-t-il suffisamment d'instructions adaptées à ta compréhension ?			
Manque de contrôle sur l'environnement Ce métier offre-t-il des aménagements permettant de mieux contrôler mon environnement, tels qu'un espace calme, la possibilité de réduire la luminosité etc. ?			
Interactions sociales complexes Ce métier implique-t-il un environnement de travail qui exige une présence systématique aux afterworks ou aux activités hors du travail ?			

« Je ne peux pas donner un domaine d'études où on ne peut pas réussir si on a un TSA, personnellement j'ai beaucoup de mal en programmation dans mon école par exemple mais ce n'est pas le cas d'un ami à moi qui lui y arrive très bien en ayant aussi un TSA. »

J'ai beaucoup de difficultés avec les études en général, car j'ai énormément de mal à me motiver et sature rapidement au travail, je ne pense personnellement pas être faite pour ça, je fais surtout des études pour m'aider à trouver du boulot parce que c'est difficile dans la branche artistique. »

“J’ai malheureusement reçu mon diagnostic après la plus grande partie de mes études. Si j’avais compris plus tôt, je me serais orientée plus vite vers mon intérêt spécifique. Ce n’est qu’après mes études que j’ai réalisé que mon intérêt principal était les handicaps et plus précisément l’autisme, tout cela me passionne au quotidien.

Au-delà de mes études en arts, que j’ai toujours menées en partenariat avec des personnes en situation de handicap, j’aurais pu m’orienter plus tôt vers l’étude des handicaps. Aujourd’hui, en orthopédagogie, je me sens comme un poisson dans l’eau.

Finalement, je réalise que je n’ai pas perdu de temps. Mais les études en arts, il faut vraiment savoir quoi en faire ensuite : ne pas les suivre uniquement par intérêt, mais avoir un projet derrière pour en vivre.”

ANONYME, 28 ANS

Difficultés pouvant être rencontrées durant les études :

Les études à éviter pour une personne autiste dépendent largement des caractéristiques individuelles de chaque personne, notamment de son profil sensoriel, social et cognitif mais aussi de sa personnalité.

Il est important de souligner que l'autisme ne détermine pas la capacité d'une personne à réussir dans n'importe quel domaine. Avec un environnement de travail adapté et des aménagements raisonnables (par exemple, un espace de travail calme), une personne autiste peut exceller dans tous les domaines.

Les choix de carrière pour une personne autiste doivent donc se baser sur ses propres intérêts, compétences et besoins. Il est aussi très important de s'assurer que la formation choisie s'aligne avec les valeurs de la personne, et qu'elle puisse lui procurer du sens à sa vie, au-delà d'une simple affinité ou intérêt pour le sujet. Des tests de carrière et des conseils professionnels peuvent également être utiles pour identifier des métiers adaptés.

Cependant, certains types de formations peuvent poser davantage de difficultés en raison des exigences sociales, émotionnelles et environnementales qu'elles impliquent. Voici quelques exemples de formations qui pourraient être plus difficiles pour certaines personnes autistes :

Difficultés pouvant être rencontrées durant les études :

Formations axées sur le travail en équipe :

Les cursus nécessitant des projets collaboratifs intenses ou une communication constante, comme ceux en gestion de projet ou dans les écoles de commerce, peuvent être complexes pour les personnes qui préfèrent travailler de manière autonome. Cela peut également être mis en lien avec les difficultés émergeant fréquemment lors de la réalisation de travaux de groupe. Les travaux de groupe sont notamment très présents dans les études en psychologie, mais aussi dans celles artistiques et pédagogiques.

Formations impliquant des

interactions sociales fréquentes : Les domaines tels que la communication, les ressources humaines, le marketing ou la vente requièrent souvent une gestion constante des interactions sociales, des compétences en communication non verbale et des relations interpersonnelles complexes. Ces formations peuvent devenir sources de stress pour une personne autiste, qui pourrait rencontrer des difficultés à décoder les signaux sociaux ou à entretenir des échanges fluides.

Formations avec des attentes sociales implicites :

Les études en gestion, politique ou leadership comportent fréquemment des attentes non explicites concernant le réseautage, la gestion de groupe ou les interactions sociales. Ces éléments peuvent être difficiles pour une personne autiste, notamment en ce qui concerne la gestion des relations informelles, des conflits ou des dynamiques de groupe.

Formations dans des environnements sensoriellement chargés :

Certaines professions, comme celles de la restauration, de l'événementiel, des soins de santé ou de l'enseignement, peuvent être éprouvantes pour les personnes sensibles aux stimuli sensoriels en raison de leurs environnements bruyants ou lumineux.

Difficultés pouvant être rencontrées durant les études :

Formations manquant de structure ou avec des exigences imprévisibles : Bien que certaines personnes autistes soient créatives, des formations dans des domaines sans une structure claire et prévisible peuvent s'avérer déroutantes et anxiogènes. L'absence de routine et de directives strictes peut perturber celles et ceux qui préfèrent des environnements plus organisés.	Formations rigides sans possibilité d'adaptations : Les parcours d'études sans souplesse pour répondre aux besoins individuels peuvent poser des difficultés pour certaines personnes autistes. Cela peut également être le cas dans certaines universités à grande échelle, où l'adaptation à chaque individu peut parfois être plus difficile à mettre en place. Certains conseillent ainsi de s'orienter vers des universités aux formats plus familiaux.
Formations impliquant des déplacements fréquents : Les métiers de terrain, tels que le commerce international ou certaines spécialisations liées aux voyages, peuvent être compliqués à suivre pour une personne autiste, notamment en raison des déplacements fréquents, des horaires irréguliers et des situations imprévisibles qui peuvent représenter des sources de stress.	Formations nécessitant une gestion continue du stress ou des émotions : Les carrières en psychologie, travail social, gestion de crises, santé (médecine, soins infirmiers) ou services d'urgence peuvent être difficiles, car elles requièrent une gestion émotionnelle complexe ou des interactions avec des individus en détresse, ce qui peut être difficile à gérer pour certaines personnes autistes.

En conclusion, il est essentiel de rappeler que chaque individu est unique. Ces considérations doivent donc être prises en compte au cas par cas pour garantir la réussite et le bien-être dans les études et la vie professionnelle.

Quelles sont les caractéristiques des études visées ?

- Le tableau suivant permet de repérer la présence ou l'absence de certaines caractéristiques dans un environnement d'études qui pourraient mettre en difficulté les personnes autistes (par exemple les travaux en équipe). Cela permet de mieux comprendre si un environnement de formation est adapté ou non aux besoins de la personne autiste.
- Pour chaque filière, tu peux compléter la première colonne avec le nom des études qui t'intéressent puis répondre aux questions par "oui" ou "non". Ensuite, tu peux rajouter des commentaires pour expliquer ta réponse ou pour donner plus de précisions.
- Disclaimer : Cette liste de questions n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à rajouter vous-mêmes des facteurs qui sont important pour vous et que vous souhaitez questionner.

Quelles sont les caractéristiques des études visées ?

Nom des études :			
Caractéristiques	oui/non	Est-ce que cela me convient ? Inscris un chiffre de 1 (ne me convient pas du tout) à 5 (me convient tout à fait).	Commentaires
Est-ce que je dois souvent travailler en équipe ?			
Est-ce que je dois souvent participer à la vie de la classe ? (sorties, soirées/afterworks etc.)			
Est-ce que je dois être souvent dans des environnements très stimulants sensoriellement ?			
Est-ce je dois souvent présenter des travaux à l'oral ?			
Est-ce que la charge de travail personnel est très importante ?			

Quelles sont les caractéristiques des études visées ?

Caractéristiques	oui/non	Est-ce que cela me convient ? Inscris un chiffre de 1 (ne me convient pas du tout) à 5 (me convient tout à fait).	Commentaires
Est-ce que je suis souvent confronté à des exigences imprévisibles dans ma formation ?			
Est-ce que je suis souvent confronté à des situations d'urgence dans ma formation ? Par exemple : faire des tâches rapidement, résoudre des problèmes etc.			
Est-ce que je dois fournir un travail important dans la création d'un réseau professionnel (par exemple : prise de contact dans des environnements informels etc.) ?			
Est-ce qu'il faut que je me déplace souvent dans le cadre de ma formation ? (par exemple : mobilité internationale, différents campus etc.)			

TRANSITION

« Personnellement je n'ai pas eu le problème du kot, je suis en internat pour jeunes adultes. Quelque part je trouve que c'est un bon compromis entre la vie d'adulte complètement indépendante, et rester à la maison. Tu dois te gérer un minimum, mais tu n'as pas à devoir t'occuper des repas par exemple donc c'est pas mal. C'est moins stressant je pense que d'arriver au kot et devoir encore tout faire en plus d'étudier. »

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA TRANSITION

Les personnes autistes ont souvent une forte préférence pour les routines, la prévisibilité et la stabilité. Cependant, l'entrée dans l'enseignement supérieur implique de nombreux changements qui peuvent donc générer un stress important.

Pour réussir cette transition, il est crucial de bien se préparer à cette nouvelle étape de vie. Cette préparation doit aborder à la fois les aspects académiques (cours, révisions, examens, travaux pratiques, etc.) et la vie étudiante (logement, transports, loisirs, interactions sociales). Anticiper, se préparer et s'entraîner sont des éléments essentiels pour une rentrée plus sereine et pour réduire la pression.

Un accompagnement personnalisé et des conseils adaptés sont également indispensables pour aider l'étudiant dans ses choix : quel logement choisir ? Comment m'organiser ? Quels sont les "imprévus prévisibles" et comment m'y préparer ?

TRANSITION

CHOIX DU TYPE DE KOT

- Le tableau suivant permet de faire un bilan des besoins de la personne autiste concernant le choix du type de kot.
- Avant de commencer à chercher un kot, tu peux répondre aux questions par "oui" ou "non". Ensuite, tu peux rajouter des commentaires pour expliquer ta réponse ou pour donner plus de précisions.

TRANSITION

CHOIX DU TYPE DE KOT

Questions à envisager	oui/non	Commentaires
Est-ce que cela me convient de partager la douche et/ou les toilettes avec d'autres étudiants ?		
Est-ce que cela me convient de partager la cuisine et/ou le frigo avec d'autres étudiants ?		
Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée de faire à manger tout.e seul.e ?		
Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée de faire le ménage tout.e seul.e ?		
Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée de faire la lessive tout.e seul.e ?		
Est-ce que je suis prêt.e à tolérer du bruit non prévu (par exemple voisins bruyants) ?		
Est-ce que j'aurai un espace calme d'étude approprié (bureau, accès à la bibliothèque) ?		

TRANSITION

CHOIX DU TYPE DE KOT

Questions à envisager	oui/non	Commentaires
Est-ce que je préfère choisir un endroit près du centre ou dans le centre qui risque d’être plus bruyant mais avec un accès potentiellement plus facile aux magasins et aux activités ?		
Est-ce que je préfère choisir un endroit éloigné du centre qui sera potentiellement plus calme ?		
Est-ce que je souhaite être proche de mon job étudiant, si j’en ai un, afin de m’éviter une fatigue supplémentaire ?		

TRANSITION

CHOIX DU TYPE DE KOT

- Voici quelques exemples de sites utiles pour trouver un kot, en dehors des logements universitaires :

À Bruxelles

- <https://www.mykot.be/en>
- <https://www.aise-svks.brussels/etudiants/>
- <https://www.facebook.com/groups/551842041574913/>

En Wallonie

- <https://www.uwais.be/>

À Mons

- <https://www.kotamons.be/>

TRANSITION

- Outre l'obtention du kot, il pourrait être utile de se munir d'une carte de train SNCB student-multi si l'étudiant souhaite rentrer à son domicile initial en Belgique les week-ends par exemple. Cette carte peut être obtenue avec la preuve d'inscription à l'université et diminuera grandement les frais des trajets de train entre le lieu de domicile initial en Belgique et le lieu d'étude. Réaliser le trajet en train quelques fois ainsi que le chemin à prendre pour se rendre sur le campus de la gare avant le commencement des études peut se révéler rassurant pour l'étudiant. À Bruxelles, l'abonnement STIB (bus, trams et métros) est à 12€ par an pour les jeunes étudiants entre 12 et 24 ans. L'abonnement pour la TEC (bus et trams) est également de 12€ par an pour les jeunes entre 18 et 24 ans.
- Il existe d'ailleurs des zones de silence dans les trains : <https://www.belgiantrain.be/fr/about-sncb/en-route-vers-mieux/innovation/silent-zones>. Bien qu'elles ne soient pas toujours respectées, il peut être intéressant de regarder leurs disponibilités sur vos trajets.
- Lorsque l'étudiant est installé dans son kot, il convient de s'assurer qu'il ait toutes les clés nécessaires pour le bon fonctionnement de son quotidien. Par exemple lui donner des astuces pour faire les courses efficacement, se faire à manger, nettoyer son kot, faire la lessive (sauf si le linge est lavé au domicile initial).
- Si l'étudiant choisit de ne pas koter, il serait également pertinent de l'entraîner quelques fois aux trajets à réaliser.

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA DIVULGATION DU DIAGNOSTIC ET À LA SENSIBILISATION À L'AUTISME

- Divulguer un diagnostic d'autisme n'est pas toujours facile. De nombreuses interrogations peuvent surgir : Dois-je en parler ? À qui ? Comment aborder le sujet ? Que dire précisément ? Quelles réactions puis-je anticiper ? Quels sont les avantages et les inconvénients de cette démarche ? Ces questions méritent une réflexion approfondie avant la rentrée scolaire.
- Partager son diagnostic présente à la fois des avantages et des inconvénients. En informant le corps enseignant, l'étudiant permet aux enseignants de mieux comprendre ses besoins et d'adapter leur approche pédagogique en fonction de ses spécificités. Cependant, dans certains cas, cette divulgation peut également entraîner des jugements, voire des attitudes discriminantes ou condescendantes.
- La décision de révéler un diagnostic d'autisme dépend de plusieurs facteurs, notamment de la confiance envers l'institution et les enseignants, ainsi que le souhait d'obtenir des aménagements. Il peut être utile de consulter au préalable le service d'accompagnement pour les étudiants à besoins spécifiques, afin de s'assurer que cette divulgation se fasse dans un cadre sécurisé et approprié.

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA DIVULGATION DU DIAGNOSTIC ET À LA SENSIBILISATION À L'AUTISME

Choses pouvant être blessantes et à éviter de dire lorsque l'étudiant divulgue son diagnostic d'autisme :

- Ça ne se voit pas
- Si tu es autiste, ça doit être très léger
- Tu me regardes dans les yeux pourtant
- On est tous un peu autiste

Etc.

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION D'UNE MINDMAP DES RESSOURCES

En cas de besoin d'aide ou d'imprévu, à qui puis-je m'adresser ? Quels sont les rôles et missions des services susceptibles de m'aider ? Avant la rentrée, il sera très utile de créer un outil visuel qui regroupe toutes les ressources disponibles en fonction de tes besoins, ainsi que les numéros de téléphone et adresses mails des différents organismes importants. Cela inclut les services relatifs à différents domaines : les services des études, les services pour les étudiants à besoins spécifiques et ceux liés à la vie quotidienne.

Trombinoscope des ressources

- ▶ services des études
- ▶ services d'accompagnement pour les étudiants à besoins spécifiques
- ▶ service de la vie quotidienne

Par exemple, voici une mindmap des ressources qui a été créée pour l'université de Mons. Tu peux la modifier selon tes préférences, selon ta faculté et selon ton lieu d'étude :

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION D'UNE MINDMAP DES RESSOURCES

Aide aux étudiants autistes

Association d'Entraide et de Soutien à l'Autisme dans l'Enseignement Supérieur (ESAES)

Contact : association.esaes@gmail.com

Serveur Discord : <https://discord.gg/RcwjtFbn2A>

Aide aux étudiants à besoins spécifiques

(y compris autistes)

LES CEDRES ASBL

Contact : 065/37.33.73

ou lescedreseumons.ac.be

Aide financière et matérielle

U-HELP (Service social étudiant)

Contact : 065/37.30.93

ou uhelpeumons.ac.be

ou 2 Avenue Victor Maistriau 7000

Mons - 5ème étage:

Du lundi au jeudi de 09h à 12h et de 13h à 15h. Vendredi de 09h à 12h.

Aide pour l'orientation, démarches administratives, méthodologiques

Accompagnement et Orientation Etudiants

Contact : aoeumons.ac.be

ou 065/37 37 15

Aide à la réussite

Service d'Appui Pédagogique - étudiants

Contact : SAP-Etudiantsaumons.ac.be

ou 065/37 40 61

Aide psychologique

UPSY - Service d'accompagnement psychologique

Contact : upsyuumons.ac.be

Mind map des ressources

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION D'UNE MINDMAP DES RESSOURCES

Version modifiable :

Aide aux étudiants autistes

Association d'Entraide et de Soutien à
l'Autisme dans l'Enseignement Supérieur
(ESAES)
Contact : association.esaes@gmail.com
Serveur Discord : <https://discord.gg/RcwjtFbn2A>

Aide aux étudiants à besoins spécifiques

Aide pour l'orientation, démarches administratives, méthodologiques

Aide financière et matérielle

Aide à la réussite

Aide psychologique

Mind map des ressources

TRANSITION

ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Les personnes autistes peuvent rencontrer des défis particuliers lorsqu'il s'agit de gérer les démarches administratives en raison de leurs besoins spécifiques en matière d'organisation, de communication et de gestion du stress. Ces difficultés peuvent rendre les processus administratifs complexes et accablants.

La plupart des universités et établissements d'enseignement supérieur disposent de services spécialisés pour soutenir les étudiants en situation de handicap, y compris les étudiants autistes. Ces services offrent un accompagnement personnalisé afin d'aider les étudiants à naviguer dans leurs démarches administratives, à solliciter des aménagements et à accéder aux ressources adaptées. Ils jouent également un rôle de médiateur entre l'étudiant et l'administration, facilitant ainsi la communication et la compréhension des procédures.

TRANSITION

INTÉGRATION DANS L'ASSOCIATION ESAES

L'intégration dans l'association ESAES permettra au nouvel étudiant, soit de rencontrer d'autres étudiants de son lieu d'étude, soit d'anciens étudiants de son lieu d'étude. Cela permettra de mettre en place un processus de pair-aidance entre étudiants autistes.

Pour bénéficier de ceci, tu peux rejoindre le discord de l'association (<https://discord.gg/RcwjtFbn2A>) et faire ta demande là, ou envoyer un email à l'association (association.esaes@gmail.com).

TRANSITION

AVOIR UN JOB ÉTUDIANT

Si l'étudiant souhaite avoir un job étudiant en parallèle de ses études, il peut être pertinent de commencer ce job avec la rentrée. De cette manière, cela permettra d'installer déjà une routine avec la rentrée dans la vie universitaire de l'étudiant, évitant ainsi de rajouter une nouveauté et donc une source de stress potentielle à la rentrée.

Il est également possible de travailler pendant les vacances d'été afin de ne pas surcharger son programme pendant l'année académique.

Durant l'année scolaire

SURVEILLANCE DU NIVEAU DE STRESS

Les particularités liées à l'autisme, combinées à un environnement souvent conçu selon les normes des personnes dites « neurotypiques » (plus précisément ici non-autistes), peuvent provoquer un stress considérable chez les personnes autistes. Ce stress peut affecter leur bien-être, leur capacité à se concentrer, à interagir et à accomplir des tâches académiques ou sociales.

De plus, les personnes autistes rencontrent souvent des difficultés à reconnaître et à exprimer leur propre stress, car elles ont souvent de la peine à identifier les signaux internes de leur corps et à mettre des mots sur leurs émotions, telles que l'anxiété, la frustration ou la surcharge sensorielle.

Elles peuvent également ressentir une pression supplémentaire lorsqu'il s'agit de demander de l'aide, par crainte du jugement ou par incompréhension des systèmes de soutien disponibles. Elles hésitent souvent à solliciter des ajustements ou un accompagnement, ne sachant pas toujours comment exprimer leurs besoins ou craignant d'être perçues comme incapables.

Pour répondre à ces défis, il est essentiel de mettre en place un suivi régulier du stress, par exemple chez un.e psychologue/orthopédagogue si besoin et de créer un environnement favorable qui permette aux étudiants autistes de reconnaître et de gérer leur stress dès les premiers signes.

RÉÉVALUATION DES RESSOURCES

Afin de garantir que les ressources et aménagements mis en place pour un étudiant autiste, sont réellement efficaces et adaptés à ses besoins, il est essentiel d'instaurer un suivi régulier tout au long de l'année scolaire.

Ce suivi permet de s'assurer que les dispositifs d'accompagnement restent pertinents face aux éventuelles évolutions de la situation de l'étudiant, qu'il s'agisse de changements dans ses besoins, dans son environnement, ou dans les exigences académiques. L'objectif est d'assurer que l'étudiant bénéficie toujours des soutiens les plus adaptés et de prévenir tout risque de décalage entre ses attentes et les services fournis.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les étudiants autistes peuvent également bénéficier de l'aide de psychologues ou de conseillers d'orientation spécialisés, qui les aident à gérer leur anxiété, à mieux comprendre leurs besoins et à développer des stratégies d'organisation et de communication. Un soutien psychologique peut aussi les aider à surmonter le stress généré par des démarches administratives ou la pression de la vie universitaire. Néanmoins, il n'est pas toujours facile de demander de l'aide.

Il peut être difficile de trouver des professionnels formés à l'autisme en Belgique mais une liste des professionnels de santé (surtout de santé mentale) sensibilisés à l'autisme a été créée par le Collectif Autiste de Belgique (<https://collectifautiste.be/>).

SOUTIEN ACADÉMIQUE ET AMÉNAGEMENTS RAISONNABLES

Pour les étudiants autistes dans l'enseignement supérieur, des soutiens spécifiques peuvent être mis en place pour les cours, les révisions et les examens afin de favoriser leur réussite académique et de leur offrir un environnement d'apprentissage plus adapté à leurs besoins. Les soutiens disponibles sont très variés et concernent les aménagements : pédagogiques, en matière de gestion du travail, les technologies et outils d'assistances, du format et des conditions d'examens, les aides techniques et matérielles.

Ces aménagements peuvent être fournis par la cellule d'aide aux étudiants à besoin spécifique de l'établissement et un soutien peut également être apporté par l'association ESAES (e.g. relecture d'email).

Exemple d'aménagements raisonnables possibles à demander à l'établissement :

- Plus de temps lors des évaluations
- Être seul dans la pièce d'examen
- Tutorat / Aide d'un preneur de note / Aide à la planification / Mentorat
- Accès anticipé aux supports de cours
- Allègement du programme, étalement des examens
- Dispense d'examens oraux
- Donner accès à des locaux calmes, des espaces cloisonnés, dont des espaces de silence total, ou des classes dédiés uniquement à l'étude en silence absolue

ACCOMPAGNEMENT À LA MÉTHODOLOGIE D'ÉTUDE

Il existe généralement dans les établissements d'enseignement supérieur belges des cellules coaching ou des services d'aide à la réussite et à la méthodologie de travail pour les étudiants. Lorsque l'étudiant sent qu'il ne sait pas comment s'y prendre pour s'organiser ou étudier, il peut être utile de s'orienter vers de tels services.

Ensuite, entre étudiants autistes, dans l'association ESAES, nous échangeons parfois des tips sur nos manières d'étudier et sur ce qui peut fonctionner plus ou moins chez l'un ou l'autre. Nous avons par exemple eu un débat sur l'utilisation des mind maps.

Voici quelques tips que nous avons récoltés parmi les étudiants de l'association ESAES :

- Créer un jeu de cartes ou des fiches recto verso avec des codes couleurs, lorsque la matière est trop conséquente pour être apprise de manière plus classique. "J'avais fait ça pour mon cours de psychopharmacologie et cela m'avait aidé à retenir les médicaments, leurs familles (avec différentes couleurs) et leurs actions. " (anonyme, 23 ans)
- Effectuer des rappels libres chaque soir: cela consiste à écrire sur papier les idées qui ont été vues en journée, et essayer de les lier entre elles, sous forme de mind maps par exemple, et sans l'utilisation du cours.
- Diversifier les matières étudiées, surtout afin d'éviter la surcharge cognitive.
- La répétition espacée: revenir fréquemment sur d'anciens points du cours pour réactualiser ses connaissances et progresser avec plus d'assurance.
- Travailler à des heures fixes et respecter son horaire de travail pour éviter les distractions et le surmenage.
- Expliquer ou imaginer expliquer son cours à quelqu'un d'autre, l'idéal plusieurs fois et à différents moments. Ça permet d'ancrer dans la mémoire ce qu'on a compris du cours et c'est aussi là qu'on voit si il y a des problèmes de compréhension.
- Commencer par bien définir pourquoi on étudie.
- Lire la feuille une fois puis fermer son cours et essayer de renoter tout ce dont on se souvient sur une feuille blanche. Puis on réouvre le cours et on complète la feuille avec les infos qui manquaient (utiliser une autre couleur pour qu'on puisse visuellement voir ce qu'on a oublié) et puis tu recommences jusqu'à ce qu'il ne manque plus rien.
- Dessiner, faire des schémas ou utiliser des objets (des figurines, des fluos de couleur etc.) pour rendre concret des choses plus abstraites, et expliquer en même temps le concept.

Choses utiles pour diminuer le mal-être sensoriel dans l'enseignement supérieur

Lunettes de soleil ou de sensibilité à la lumière

Petits gadgets sensoriels silencieux (stimtoys)

Bouchons d'oreilles ou casques anti-bruit

Méditation, exercices de cohérence cardiaque, fermer les yeux



- Les environnements dans les établissements d'enseignement supérieur peuvent être très stimulants sur le plan sensoriel, ce qui peut provoquer un stress intense dû à une surcharge sensorielle. Par exemple le volume et la quantité de sons et de lumières peuvent être difficiles à supporter. L'étudiant autiste devrait avoir la possibilité de pouvoir s'asseoir là où il se sent le plus confortable dans la classe, mais aussi de pouvoir s'extraire d'une situation sensoriellement insoutenable. La mise à disposition d'une pièce sensoriellement inclusive par chaque établissement d'enseignement supérieur est souhaitée par l'association ESAES. Une telle pièce pourrait permettre aux étudiants de se recharger et de diminuer le niveau de stress.
- Néanmoins, plusieurs outils peuvent déjà être utilisés par les étudiants qui en éprouvent le besoin, et ils devraient y être autorisés, même en classe.

« J'utilise des bouchons d'oreilles assez discrets et transparents, qui filtrent le bruit lorsque je me sens plus fragile sensoriellement. Cela m'arrive fréquemment, soit quand je ne me sens pas bien émotionnellement à cause d'une situation sociale plus complexe ou d'un changement, ou quand je suis fatiguée. L'avantage c'est que cela me permet de toujours entendre ce qu'il se passe autour de moi et ce que les gens disent mais le bruit est filtré et moins fort. »

“Quand je me sens surstimulé en cours, je prends le temps de fermer les yeux, de respirer et de boire une grande gorgée d’eau fraîche. Je me répète aussi parfois une phrase qui m’aide ou mon objectif actuel afin de gagner en motivation. Faire du sport m’aide aussi à mieux me concentrer et réduire la surcharge mentale.”

ANONYME, 24 ANS

SOUTIEN AUX INTERACTIONS SOCIALES

Les étudiants autistes dans l'enseignement supérieur peuvent rencontrer des défis spécifiques en matière d'interactions sociales : difficultés à comprendre les codes sociaux, difficultés à initier et maintenir des conversations, difficultés à s'intégrer dans un groupe et à développer des relations interpersonnelles... Par ailleurs, les interactions sociales peuvent être une source de stress et d'anxiété, certaines personnes autistes craignent souvent de commettre des erreurs sociales et d'être jugées négativement.

Les soutiens nécessaires sont variés et peuvent inclure un accompagnement spécialisé, des groupes de soutien, des aménagements dans les événements sociaux, ainsi que des services psychologiques et des formations pour le personnel. Ces soutiens sont essentiels pour permettre aux étudiants autistes de s'intégrer pleinement dans la vie universitaire et de réussir leur parcours académique.

► L'association ESAES offre un soutien particulier sur ce point. En effet, un de ses buts principaux est l'organisation de discussions, rencontres régulières en présentiel et en distanciel, dans le but de créer des liens d'amitiés, de discuter, d'étudier ensemble, etc. afin de permettre la vie étudiante à des étudiants qui n'y ont pas toujours accès. Un groupe de discussion en distanciel a lieu toutes les semaines.

« Quand je suis arrivé à l'université, le plus dur à gérer c'était les interactions sociales. On plonge dans un environnement totalement différent de l'école secondaire où les rencontres ne viennent plus à nous, par nos camarades de classe, par nos amis, ... Mais c'est nous qui devons aller chercher nos fréquentations nous-même. Tout ça dans, très souvent dans un environnement très inconfortable sensoriellement pour des personnes autistes (foule, auditoire, cercle étudiants, soirées, ...).

De plus, le rythme des relations sociales est bien plus intense, avec des 8h -> 18h pour les études les plus chargés. Quelques semaines après ma première rentrée universitaire, après avoir essayé tant bien que mal de suivre le rythme de la vie estudiantine, j'ai craqué et me suis isolé le reste de l'année. Il fallait choisir entre la possibilité de vie sociale et la réussite universitaire. Les deux options sont d'une part incompatible et d'une autre non garantie car les deux sont difficilement atteignables pour des personnes autistes.

Une solution pourrait être de développer des espaces bienveillants centrés sur les rencontres entre personnes qui subissent l'isolement ou entre personnes neuroatypiques. Les cercles étudiants sont des espaces intimidants pour nous, car la musique est trop forte, car les lumières sont trop fortes, car les autres ne nous laissent pas respirer, ne nous laisse pas l'occasion de développer notre personnalité, ...

A mon avis, l'isolement d'une personne autiste (ou pas d'ailleurs) n'est pas directement causé par l'individu, il s'agit d'un problème de normes sociales. Dans nos processus de sociabilisation, il y a des violences vers les personnes qui ne rentrent pas dans le moule qui touche énormément de gens et les personnes autistes font parties des plus touché-es. Autrement dit, il ne faut pas considérer le cas de l'isolement personnes autistes comme totalement à part de la société mais le remettre dans le contexte d'une société qui opprime (entre autres) socialement toute personne qui ne rentre pas dans les normes. »

SOUTIEN À L'AUTONOMIE

Les étudiants autistes peuvent aussi rencontrer des difficultés particulières en matière d'autonomie dans la gestion de leur logement étudiant, telles que les courses, le ménage, la lessive et la préparation des repas. Ces tâches quotidiennes, qui peuvent sembler simples pour d'autres, peuvent poser des défis en raison des caractéristiques spécifiques de l'autisme, telles que la surcharge sensorielle, les difficultés d'organisation, la gestion du temps, la communication, et la régulation des émotions. Il est donc important de leur offrir un soutien adapté pour leur permettre de mieux gérer ces aspects de leur vie quotidienne et favoriser leur indépendance.

Pour soutenir les étudiants autistes, il est essentiel de mettre en place des routines structurées, accompagnées d'outils visuels, organisationnels et/ou technologiques. Dans certains cas, ces aides devront être complétées par un accompagnement personnalisé. Cela peut inclure des sessions avec un coach ou un mentor spécialisé qui les aidera à organiser leurs tâches domestiques, à établir des routines et à développer des stratégies pour les gérer efficacement. De plus, des tutoriels vidéo en ligne ou des explications détaillées pourront les guider à chaque étape de la tâche. La création de fiches de tâches visuelles ou de vidéos explicatives pour le ménage ou la lessive peut être particulièrement bénéfique, en clarifiant les actions à accomplir et en rendant ces processus moins stressants.

SOUTIEN À LA VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE

La vie affective et sexuelle représente de nombreux défis pour les personnes autistes, dans la mesure où ces interactions reposent fréquemment sur des implicites et des codes sociaux qui ne sont pas toujours clairement exprimés ou explicités.

Le respect du consentement constitue un principe fondamental. Il est indispensable de s'assurer que la personne en face exprime un accord libre, éclairé et explicite. En cas de doute, il convient de reformuler la question de manière claire. L'absence de réponse affirmative, une hésitation ou une incertitude doivent être interprétées comme un refus. Par ailleurs, une personne ne peut consentir que si elle se trouve dans un état lui permettant de comprendre la situation et d'exprimer sa volonté de manière éclairée.

Un refus exprimé, qu'il soit verbal ou non verbal, doit être respecté sans insistance. Répéter une demande après un refus ne modifie pas la réponse et constitue un comportement inapproprié, pouvant s'apparenter à du harcèlement. En matière de consentement, le principe est clair : en l'absence de « oui », il s'agit d'un « non ».

Si une personne est confrontée à un comportement avec lequel elle n'est pas ou plus en accord, il est important qu'elle puisse exprimer clairement son opposition, par exemple en disant « stop ». Si cette demande n'est pas respectée, il est recommandé de se mettre en sécurité dans la mesure du possible et de solliciter de l'aide. Il est également conseillé d'en parler à une personne de confiance ou à un·e professionnel·le afin d'obtenir soutien et accompagnement.

Enfin, au sein d'une relation, il peut être pertinent d'anticiper ces situations par le dialogue. Clarifier les attentes, établir des règles communes et convenir de signaux explicites peut contribuer à sécuriser les échanges. Lorsque l'expression verbale directe s'avère difficile, il est possible de définir à l'avance un mot ou un signe alternatif permettant d'indiquer clairement un refus ou un inconfort.

« Dans les relations, en particulier amoureuses, il y a pas mal de sous-entendus que perso je ne comprends pas toujours. Par exemple je me suis déjà fait abordée par un mec en soirée et il me propose un verre. Moi je lui répond non merci, je n'ai pas soif. Le mec insiste et moi je comprends pas, j'ai pas soif, j'ai pas soif. point. Sauf qu'en fait c'est pas tellement le verre ou le fait que t'ai soif qui est important, c'est un moyen d'engager la conversation avec toi et de te draguer. Une autre anecdote c'est que un de mes meilleurs amis m'a offert l'année passée une boîte de chocolat en forme de cœur pour mon anniversaire. Donc moi je le remercie pour le cadeau et basta. Mais en reparlant de ça douze jours plus tard avec ma meilleure amie, elle m'explique qu'en fait il m'avait implicitement déclarer sa flamme mais que du coup je lui ai mis un râteau monumental. Mais sur le moment je n'avais pas compris comme il ne m'avait pas dit je t'aime tu veux sortir avec moi, je me suis dit que c'était un cadeau comme ça tu vois. Du coup, il faut être conscient qu'il y a des sous-entendus et ne pas hésiter à demander des clarifications quand les choses ne sont pas claires ou demander conseil à des personnes de notre entourage. »

« Je conseille de trouver un partenaire qui soit tolérant, à l'écoute, ouvert d'esprit, qui soit direct (pas trop d'implicites et de sous-entendus) et qui ne soit pas envahissant (qui te laisse ta bulle, tes moments ressources, qui ne t'envoie pas des messages toutes les heures quoi ou qui ne te harcèle pas au téléphone, qui soit ok si aujourd'hui t'es fatiguée et qui ne prend pas mal si tu as besoin de t'isoler). Il faut pouvoir avoir un dialogue franc, honnête et de confiance avec la personne et prendre le temps de lui expliquer nos besoins. »

ANONYME, 21 ANS

SOUTIEN AUX LOISIRS

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à accéder aux activités de loisir en raison de la surcharge sensorielle, des défis sociaux, de l'anxiété ou des difficultés d'adaptation à des environnements spontanés. Cependant, avec le bon soutien, elles peuvent pleinement bénéficier de ces activités, qui sont cruciales pour leur développement social, émotionnel et physique. En adaptant les environnements de loisirs, en offrant un soutien personnalisé et en centrant les activités sur leurs centres d'intérêt, on peut les aider à s'engager dans des expériences enrichissantes, tout en réduisant le stress et en renforçant leur autonomie et leur bien-être.

Certains loisirs peuvent aussi permettre de rencontrer d'autres personnes, comme par exemple certaines activités sportives, musicales (par exemple les orchestres) ou aller à des conférences.

Les établissements d'enseignement supérieur organisent souvent des activités et cela peut être un bon moyen de rencontrer des étudiants d'autres facultés.

► ESAES souhaite organiser des activités de loisirs et culturelles, par exemple la visite de musées.

« Durant mon stage, la plus grande difficulté pour moi est de m'intégrer en utilisant les bons mots et de savoir si je suis adaptée ou non. J'ai vraiment besoin d'un cadre structuré pour me sentir à l'aise.

Le premier jour, j'ai assisté à un travail de groupe et j'ai suivi une autre personne que ma maître de stage. Comme elle ne prenait pas l'initiative de m'inclure dans les discussions, je suis restée en retrait. Quelqu'un me l'a fait remarquer, alors je me suis approchée de la table, mais ne sachant pas comment interrompre mon interlocutrice, je suis restée les bras ballants à côté d'elle. Finalement, je suis retournée m'asseoir, n'ayant pas réussi à m'inclure dans l'échange.

Je commence à être angoissée dès que la situation n'est pas claire et structurée. Dans ces moments-là, ce qui m'apaise, c'est de créer mon propre cadre en prenant des notes claires et organisées. J'essaie aussi d'avoir en tête quelques phrases toutes faites, des questions à poser pour engager la conversation et découvrir mon interlocuteur ou interlocutrice. Cela m'aide à me sentir plus à l'aise pour aborder les discussions.

Quand je me sens bien, j'évoque mon TSA. C'est plus facile dans un environnement inclusif, surtout dans les lieux où je travaille, qui sont justement axés sur les différents types de handicaps. »

STAGES

Réaliser un stage comporte de nombreux défis. Lorsqu'il est effectué dans un cadre personnel, il peut offrir une véritable ouverture sur le monde du travail et permettre d'acquérir une expérience professionnelle. Dans le cadre des études, il en est de même, mais il faut également continuer à gérer les tâches scolaires en parallèle. Cela nécessite une organisation particulière et une bonne gestion du temps. Certains défis majeurs sont de s'adapter à un environnement inconnu, de devoir adopter la posture de stagiaire, de trouver sa place ainsi que de s'intégrer dans une équipe. On peut voir cela comme des cours "pratiques", où l'on est là pour apprendre. En général, les attentes sont donc moins élevées. Si l'on a eu la possibilité de choisir son maître de stage, on peut espérer que cette personne devienne une ressource de confiance.

Il peut être important, si on le souhaite, de préparer l'annonce de son autisme à cette personne de confiance. Cela permet de créer un point de soutien en cas de difficultés durant le stage et d'éviter de cacher les difficultés rencontrées.

Une autre difficulté majeure pouvant survenir pendant le déroulement d'un stage est le manque de clarté et de structures dans les explications et l'apprentissage :

« Perso j'ai besoin d'exemples concrets pour savoir comment appliquer concrètement la théorie dans la pratique. Souvent on me dit fais comme ci, fait comme ça vite fait mais non, moi je veux savoir comment faire les choses concrètement. Par exemple, on me dit, tu dois créer une leçon où les enfants sont actifs et construisent leur apprentissage. Ok, mais comment on fait ça ? J'aurais besoin dans ce cas là d'une situation ou d'une leçon concrète pour avoir un exemple parlant afin de mieux intégrer les choses et de mieux les comprendre. Une fois que j'ai bien compris (au bout d'une fois ou deux), c'est bon je sais comment faire, je sais comment transférer ce que j'ai vu dans d'autres situations car j'ai compris la logique. Mais pour cela il me faut ce moment concret, sinon ça coince. »

CONSEILS AUX MAITRES DE STAGE

1

Donner les horaires en avance

2

S'assurer de la clarté des situations

3

Être concret

4

Agir dans les règles, pour ne pas provoquer de stress supplémentaires

5

Faire des feedbacks sincères sur les compétences

6

S'assurer du bien-être du stagiaire

BIBLIOGRAPHIE

- <https://leedsbeckett.autism-uni.org/choosing-your-accommodation/>
- <https://atypie-friendly.fr/informations-et-conseils/sinstaller-a-luniversite/>

REMERCIEMENTS

Rédaction et conception,



Association d'Entraide et de Soutien à l'Autisme dans l'Enseignement Supérieur en Belgique

Fondatrice et présidente, Naëlle Casterman

Chargé de mission Organisation des rencontres, Lucas Mangez

Membre, Victoria Cattani

Membre, Adeline Jacobs

Membre, Sophie Krepak

Membre, Constantin Panidis

Membre, Ethan Vanderhaerendt



Centre Ressources Autisme Wallonie
Amandine Renard

Ce guide est à destination des professionnels de l'enseignement supérieur, des professionnels de santé mentale, des professionnels travaillant dans l'orientation scolaire, des parents d'étudiants autistes et des étudiants autistes eux-mêmes.

Il reprend des témoignages d'étudiants autistes, des astuces, des explications et des to-do lists pour permettre une meilleure compréhension, inclusion et accompagnement des étudiants autistes dans leurs parcours avant l'entrée dans l'enseignement supérieur et pendant.

