

Carnet de route

E T A P E

Bien Accueillir les Personnes Autistes

Pour favoriser l'accès aux
commerces, aux différents services
et à la vie de la communauté.

E

T

A

P

E

À vous qui ouvrez ce carnet de route
ETAPE,

Que vous soyez coiffeur, policière, commerçant, restauratrice, animateur de club de loisirs, enseignante, soignant, vous avez peut-être déjà observé que certaines personnes peuvent se trouver en **situation d'inconfort**, de stress, voire de crise.

Parmi vos bénéficiaires, les personnes autistes, avec un **handicap invisible**, ont des besoins spécifiques.

L'autisme se décline sur un large spectre et les personnes concernées présentent une grande diversité de profils et ont par conséquent des **besoins très variés**.

Ce carnet offre quelques pistes pour **favoriser leur bien-être et leur accès à la vie sociale**. Il s'articule autour de cinq notions clés :

- Environnement
- Temps
- Alternative sécurisée
- Prévisibilité
- Expression explicite

L'échange avec la personne concernée ou ses proches reste essentiel pour trouver ensemble les ajustements les plus utiles.

Nous espérons que cette lecture éveillera votre curiosité et enrichira vos pratiques.

Bonne lecture !

Environnement

Les personnes autistes peuvent ressentir certaines sensations de manière très inconfortable, fatigante, voir douloureuse, qu'il s'agisse de la vue, du toucher, de l'ouïe, du goût ou de l'odorat. Les stimulations prévisibles sont souvent mieux tolérées.

- S'assurer que les bruits, lumières, odeurs, etc. ne sont pas gênants.
- Demander avant de toucher la personne et privilégier un contact ferme plutôt qu'un effleurement.
- Adapter l'environnement alimentaire : par exemple, séparer les aliments si besoin.
- Porter attention aux stimulations qui pourraient paraître anodines : bruits d'appareils, reflets, écrans, parfums, etc.
- Tenir compte du fait que la douleur et les besoins corporels (faim, soif, WC...) peuvent être perçus de façon amoindrie, exacerbée ou particulière.

Temps

Les personnes autistes ont un cerveau qui traite de nombreux détails qui échappent à la plupart des gens. Ce traitement de l'information en profondeur nécessite plus de temps.

- Prendre le temps de parler clairement, et attendre une réponse sans reformuler.
- Prévoir des temps d'adaptation lors de changements de lieu, d'activité ou d'interaction.
- Préciser les horaires, les durées, les délais et les éventuels retards.
- Fractionner, si besoin, l'activité avec des pauses régulières et clairement définies.
- Donner du temps pour faire un choix.
- Prévoir du temps pour la régulation émotionnelle et sensorielle.

Alternative sécurisée

Les personnes autistes dépensent beaucoup d'énergie à gérer le quotidien. Il est plus confortable d'affronter les difficultés lorsque l'on sait qu'il est possible de se retirer dans une zone sécurisée, faire autrement, arrêter ou différer une action.

- Proposer un espace à l'abri du bruit, du mouvement et des lumières vives.
- Permettre la présence d'une personne de confiance.
- Offrir une alternative en cas d'inconfort : pause, rendez-vous plus court, espace calme.
- Convenir d'un code pour interrompre un acte.
- S'assurer régulièrement du confort de la personne car elle ne pourra pas toujours exprimer son besoin d'arrêter.

Prévisibilité

Vu le mode de traitement de l'information par le détail dans le cerveau des personnes autistes, il leur est difficile de gérer les imprévus. Cela engendre du stress et des émotions intenses.

- Donner un rendez-vous en début de journée pour ne pas avoir d'attente.
- Présenter les activités de façon claire et concrète, dans l'ordre chronologique.
- Donner les informations importantes par écrit ou avec des supports visuels.
- Si la durée est incertaine, donner une marge d'erreur et les éventuelles alternatives.
- Présenter les personnes, leur rôle, prévenir en cas de changement.

Expression explicite

Les personnes autistes ne perçoivent pas toujours les aspects implicites de la communication, l'ironie, le langage imagé ou le deuxième degré. Elles ne sont cependant pas dénuées d'humour explicite !

- Parler précisément, explicitement, donner des faits concrets, aller à l'essentiel.
- Appuyer les explications avec des schémas, dessins ou écrits.
- Privilégier les formulations positives (éviter les « ne pas... »).
- Faire une synthèse écrite des éléments à retenir.
- Éviter les sous-entendus, l'humour ambigu ou les demandes floues.
- L'humour est bienvenu ! Si la plaisanterie n'est pas comprise, expliciter « C'est une blague ! »

Édition :
octobre 2025

Graphisme :
naomicahen.ch

autisme suisse romande
reste à votre disposition
pour toute question :

secretariat@autisme.ch
www.autisme.ch
+41 (0)21 646 56 15

 **autisme**
suisse romande