

Lien vers la vidéo:
<https://www.canal-u.tv/chaines/af/aspie-friendly-la-serie/7-la-gestion-de-l-imprevu>



Contexte 1:

L'Experte ASPIE insère de façon mécanique une pièce dans la machine et observe le robinet et les mécanismes de la machine préparer son café, automatiquement.

Repères:

Lorsque l'on connaît une situation, on sait, généralement, comment agir.

On le fait de façon quasi automatique :

- Quand on entre dans une pièce sombre on sait qu'il faut appuyer sur l'interrupteur pour allumer la lumière,
- Nombreuses sont les personnes qui savent comment préparer un café sans y porter trop d'attention.
- Quand un étudiant « neurotypique » se rend à l'université il connaît l'enchaînement des transports en commun nécessaire pour s'y rendre et sait aussi le programmer avec le bon timing (où prendre le tram, comment le prendre, à quelle heure...).



Ces activités, ces gestes ont été reproduits tellement de fois qu'ils sont **automatisés** : ils réclament très peu d'attention et sont peu coûteux en ressources cognitives (que l'on sait être limitées). Ils font essentiellement appel à des compétences particulières : **les fonctions exécutives**.



Contexte 2:

Paul est face à la machine à café, il insère une pièce de monnaie, appuie sur une touche, mais rien ne se passe. Paul cherche une autre pièce, sans succès. La

tension monte crescendo, il réfléchit, regarde sa montre, cherche autour de lui quelqu'un qui pourrait l'aider, hésite à abandonner, s'énerve et tape sur la machine...



Contexte 3:

Jean est en cours, il écoute attentivement l'enseignante et prend des notes...

Deux étudiants entrent dans la pièce, s'approchent du professeur et lui parlent à voix basse. Le cours est interrompu, ce n'était pas prévu. Jean observe

la scène, l'air désarçonné.

Les deux jeunes s'adressent ensuite au reste de la classe pour passer une annonce.

Jean est destabilisé, il roule nerveusement un bout de papier entre ses doigts.



Décodage:

Face à une situation nouvelle, s'impose un besoin d'y réfléchir de façon plus « consciente », plus analytique.

Si la machine à café tombe en panne, qu'est-ce-qu'il faut faire?

Peut-être vérifier qu'elle est bien branchée, ou prévenir un membre du personnel qui se chargera de contacter l'exploitant.

Dans une situation imprévue, il faut pouvoir déterminer quelles sont les actions à mener et la réaction à adopter. C'est une situation compliquée en cas d'altération du système exécutif.

Les **dysfonctions exécutives limitent la capacité de toute personne à s'adapter aux situations nouvelles**. Face à un imprévu, la personne ayant des difficultés en termes de fonctions exécutives perd tous ses repères et cela entraîne **une forte anxiété**.



Décodage:

Un tel événement, totalement anodin pour les autres étudiants du cours, est très destabilisant pour Jean. Sa jambe qui gigote est un signe d'une autostimulation qui traduit de manière visible son anxiété. (voir épisode 6)

S'adapter aux imprévus nécessite une **flexibilité mentale** qui fait généralement défaut aux personnes ayant des dysfonctions exécutives [étudiants TSA]. C'est une des raisons pour lesquelles les personnes autistes sont **très attachées à leurs routines, leurs habitudes**.



Contexte 4:

Un groupe d'étudiants est rassemblé devant un grand tableau blanc. Parmi eux, Justine découvre les changements de cours la concernant : « Attention cours avec M. Le Sant : changement de lieu. Ce n'est plus dans l'amphi A mais C. » Justine, désormais



Décodage:

L'**immuabilité** très recherchée par les personnes TSA peut être perturbée par des changements de salle ou de planning qui sont fréquents dans le milieu universitaire. Ces changements ont souvent lieu à la dernière minute, ce qui aggrave lourdement la situation.

Conseil

Quelques éléments de solution

Comment faire alors pour **protéger les personnes autistes** des différents d'aléas ?

- Dans la mesure du possible, éviter les imprévus.
- Essayer par exemple de planifier les devoirs à rendre plutôt que de les annoncer à la dernière minute.
 - Veiller à ne pas modifier les dates de rendu.
- Essayer d'anticiper un changement de planning, qu'il s'agisse d'un changement d'horaire, de salle, d'une annulation ou d'un report de cours.
- Dès le début de l'année, transmettre aux étudiants autistes une sorte de procédure à suivre en cas d'imprévu.
 - Ils pourraient, par exemple, avoir le numéro de portable d'un.e autre étudiant.e qui serait leur personne ressource et qu'ils pourraient contacter en cas de problème...
 - Contexte de la vidéo : Justine écrit un message sur son téléphone. Un étudiant vient à sa rencontre et lui dit : « J'ai bien reçu ton message Justine, viens je vais t'accompagner à l'amphi C. ». Justine est totalement rassurée.
- Lors de situations particulièrement éloignées de la routine, comme la crise sanitaire liée au Covid, il est important de contacter les étudiants. TSA pour s'assurer qu'ils arrivent à reprendre de nouveaux repères.

Mais, souvent, **une personne autiste est capable de gérer les imprévus si on la prévient qu'il y aura de l'imprévu.**

- Par exemple pour un enseignant, il vaut mieux dire : «vous aurez une évaluation dans 2 semaines, mais je ne peux pas vous dire exactement sur quoi portera l'évaluation, je dois valider cela avec mes collègues la semaine prochaine, je préviendrai toute la classe juste après, vendredi au plus tard».
- Puis de vérifier avec l'étudiant ou l'étudiante : « est ce que cela ira pour vous de ne pas savoir tout de suite? Pourrez-vous attendre ? Il y a ainsi de forte chance que la personne, vous réponde « oui » parce que le fait d'explicitier la situation d'imprévu, permet à la personne autiste de mobiliser ses ressources pour faire face à cet imprévu et être ainsi capable de surmonter la situation.
- Pour le bruit au Restaurant Universitaire ou le travail en groupe, avertir et décrire ces situations en amont, la veille, 1h avant ou même 5 min avant, peut suffire à réduire l'anxiété liée à l'imprévu qui pourrait survenir.

NB

Il faut souligner que les efforts d'organisation déployés bénéficient à tous les étudiants.

En savoir plus:

<http://formation.aspie-friendly.fr/>

<https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/vademecum-de-l-accompagnement-des-etudiants-presentant-des-tsa-51152>