

Lien vers la vidéo : <https://www.canal-u.tv/chaines/af/aspie-friendly-la-serie/4-les-5-sens-et-meme-plus>



### Contexte 1 :

*Dans une salle de TD, des étudiants font leur entrée.*

*Justine, en allant s'asseoir à côté d'une camarade, se cogne violemment l'épaule contre une fenêtre ouverte, sans réagir.*

*Inquiète, sa camarade lui demande : « Ça va ? ». Elle répond : « Bah oui. »...*

*Justine semble n'avoir rien senti...*



### Repères :

Chez les personnes autistes, le canal sensoriel fonctionne normalement, mais c'est **la façon dont l'information est traitée** par le système nerveux qui diffère. Cela peut toucher **toutes les modalités sensorielles**.

Les modalités sensorielles que nous connaissons le mieux sont les 5 sens les plus communs : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat.

Mais il faut aussi tenir compte du **système vestibulaire**, c'est-à-dire le sens de l'équilibre, du **système proprioceptif** qui concerne la perception de notre corps dans l'espace, de la **nociception** qui nous permet de détecter la douleur, et de la **thermoception** qui est le sens de la température.

**Les personnes autistes peuvent présenter une hypo ou une hypersensorialité dans une ou plusieurs de ces modalités.**



### Contexte 2

*Lors d'un cours en amphithéâtre, on voit Jean, gêné par le néon au plafond, mais aussi par les bavardages de certains de ses camarades et le bruit des claviers d'ordinateur...*

### Décodage:



**L'hypersensibilité** au bruit, appelée **hyperacousie**, est très fréquente au sein de la population autiste. Dans ce cas, la personne autiste perçoit tous les sons de façon intense. L'hyperacousie a des **conséquences lourdes** dans la vie de la personne, qui vont des **nausées jusqu'aux états dépressifs**.

Mais si cette hypersensibilité au bruit est fréquente, ce n'est pas la seule...

L'hypersensibilité peut en effet concerner d'autres modalités sensorielles. Ainsi, la personne peut être extrêmement gênée par :

- un parfum,
- la lumière trop vive d'un néon
- certaines formes de toucher
- les secousses d'un transport en commun
- etc.

Dans ces conditions, la personne autiste est rapidement **surchargée** d'informations sensorielles, entraînant une **grande fatigue**, et des **réactions plus ou moins appropriées** socialement.

Une surcharge cognitive peut provoquer des comportements d'**évitement** ou de **fuite**. (Afin de se soustraire aux difficultés, l'étudiant risque de quitter son cours, son TD...).

Il arrive que la personne, pour éviter une surcharge sensorielle, **traite les informations mais dans une seule modalité**. C'est le cas lorsqu'une personne autiste écoute sans vous regarder dans les yeux : elle traite les informations provenant de la modalité auditive, en se soustrayant aux informations visuelles envahissantes voire inutiles. Ne pas vous regarder lui permet de mieux se concentrer sur ce que vous lui dites. C'est sans doute **contre-intuitif** pour vous, ce qui pourrait même vous faire croire que cette personne ne s'intéresse pas à ce que vous lui dites. Et c'est tout à fait le contraire.

L'**hyposensibilité** doit également être prise en considération :

En cas d'hyposensibilité, la personne peut ne pas se rendre compte qu'elle a faim ou qu'elle s'est blessée, que son stress monte, qu'elle se trouve en danger...

Si, par exemple, un étudiant gigote sans cesse et se balance, c'est peut-être parce qu'il a **besoin de stimulations importantes** pour ressentir son corps dans l'espace.

### Quelques éléments de solution

Que peut-on faire pour atténuer les difficultés engendrées ?

Par exemple:

- Autoriser le port d'un **casque anti-bruit**, de bouchons d'oreille ou de lunettes de soleil est une première étape indispensable.
- Faire au mieux pour **limiter les bruits** environnants.
- **Éviter que plusieurs personnes parlent en même temps**, ce qui entrave généralement la compréhension de la personne autiste.
- **Éviter les lumières artificielles**, surtout quand elles sont agressives (cas des néons).
- D'une manière générale, **interroger régulièrement la personne autiste** à propos de ses perceptions.

#### Conseil

Si la personne réagit d'une façon que vous jugez inappropriée, en criant ou en quittant la salle de cours par exemple, **prenez le temps de vous interroger** sur ce qui, dans l'environnement, a pu provoquer une telle réaction. Quand c'est possible, échangez avec la personne elle-même.

**En identifiant la cause potentielle**, vous saurez quoi faire pour éviter que cette situation ne se reproduise.

#### NB

Il faut aussi savoir que la surcharge sensorielle peut être acceptée pendant un certain temps par la personne autiste, si elle a été prévenue au préalable qu'il y aurait certainement du bruit ou un niveau sonore important.

Ainsi, si la personne est prévenue, que l'amphi sera bruyant, qu'elle peut sortir si la surcharge est trop importante et qu'elle pourra revenir ensuite quand cela ira mieux, voire même qu'elle a le droit de mettre un casque réducteur de bruit, alors, la situation deviendra plus supportable pendant un certain temps.

En revanche, cela générera une fatigue importante et il sera nécessaire de lui laisser un accès à une salle de repos, et accorder un temps indispensable pour «recharger ses batteries».

### En savoir plus:

Le cauchemar du supermarché : <https://youtu.be/vWGTtqEyn9I>

La surcharge sensorielle : <https://youtu.be/gW2js5jSGUQ>

La synesthésie : <https://youtu.be/ObUf7XxtQaY>

<https://handicap.gouv.fr/autisme-et-troubles-du-neuro-developpement>

<https://www.autismeinfoservice.fr/>

Le syndrome d'Asperger : Guide complet de Tony Attwood (Auteur), Elaine Taveau, Cécile Malterre, Josef Schovanec (Traduction). Éditeur : DE BOECK SUP, 4e édition (13 novembre 2018). Langue : français. 512 pages. ISBN-10 : 2807313418 et ISBN-13 : 978-2807313415.

Aspergirls: Empowering Females with Asperger Syndrome de Rudy Simone. Éditeur : Jessica Kingsley Publishers (15 juin 2010). Langue : Anglais. 240 pages. ISBN-10 : 1849058261 et ISBN-13 : 978-1849058261.