



Lien vers la vidéo:  
<https://www.canal-u.tv/chaines/af/aspie-friendly-la-serie/5-l-autostimulation>

**Contexte 1:**

Dans une succession de gros plans on découvre des gestes répétitifs d'étudiants autistes devant les regards intrigués de leurs camarades.

On voit :

- Louna qui **se balance de gauche à droite** sur la pelouse du campus universitaire.
- La main d'Ali qui **caresse une petite peluche** dans un amphithéâtre.
- Les mains de Jean qui **roulent un petit papier**.
- **Les mains de Justine qui « claquent »** l'une contre l'autre dans une salle de classe.

**Repères:**



Peut-être avez-vous remarqué que les personnes autistes ont des comportements d'**autostimulation** qui sont appelés les «**stéréotypies**» (dans sa formulation clinique). Mais la communauté autiste préfère le terme de «**stimming**», terme retenu dans cette fiche.

Ces comportements répétitifs ne sont pas seulement produits par les personnes autistes. Peut-être êtes-vous de ceux qui se rongent les ongles, mâchouillent leur stylo, bougent nerveusement leur jambe quand ils sont assis, jouent avec leurs cheveux ou leur barbe... Disons juste que les personnes autistes s'y adonnent de façon intense et peuvent présenter des comportements d'autostimulation plus **atypiques**, et ainsi parfois **non-acceptés socialement**.

Ces comportements d'autostimulation peuvent recouvrir beaucoup de formes différentes et **remplissent plusieurs fonctions** pour les personnes autistes.



**Contexte 2 : (exprimer)**

Dans une salle de classe, l'enseignante distribue les copies corrigées d'un devoir à ses élèves. Elle félicite Louna pour son 18/20. Celle-ci, visiblement très heureuse, **"bat" des mains**.



**Contexte 3 : (se protéger)**

À l'extérieur de l'établissement, Louna est assise sur la pelouse du campus. Autour d'elle, de nombreux étudiants et groupes d'étudiants déambulent et gesticulent sur la pelouse.

**De nombreuses stimulations sont émises** dans cette situation, dans des dimensions sensorielles différentes : des mouvements incessants plus ou moins bruyants, de la musique forte avec un son de mauvaise qualité, des odeurs d'aliments, des fumées de cigarettes, des rires, des échanges verbaux relativement forts



**Contexte 4 : (ressentir)**

Dans un amphithéâtre, pendant un cours, Ali caresse doucement une petite peluche qu'il tient dans sa main.



**Décodage:**

Le stimming (stéréotypie) peut, par exemple, **exprimer et/ou apaiser une très forte émotion**. En cas d'anxiété par exemple, le stimming permet de **se calmer**. Et si la personne est très enthousiaste, elle peut « stimmer » pour **exprimer sa joie**. C'est, ici, ce que fait Louna, au grand étonnement de ses voisines (comportement non standard dans les attentes sociales).



**Décodage:**

Toutes ces stimulations viennent "heurter" Louna. Elle est totalement envahie, elle se trouve rapidement en **surcharge sensorielle et cognitive**. On la voit se balancer de gauche à droite (stimming), se boucher les oreilles (protection). Le stimming peut permettre de **se recentrer** en cas de surcharge sensorielle et de surcharge cognitive.



**Décodage:**

Quand les stimuli de l'environnement sont insuffisamment perçus ou traités, alors la personne autiste va **créer ses propres stimulations** et avec **l'intensité qui lui convient**. Par exemple, en cas d'hyposensibilité tactile, la personne peut ressentir le besoin de toucher son propre corps, certains objets, comme une peluche (ici le cas d'Ali), ou même d'être serré très fort (voir la machine à pression de Temple Grandin : [Temple Grandin Hug Machine Demo](#)).

## Repères :



Pour résumer, le stimming permet à la personne de **s'exprimer et de s'autoréguler, émotionnellement et sensoriellement**. Mais, le stimming est généralement stigmatisé par les non autistes, et il existe même, encore aujourd'hui, des méthodes d'accompagnement destinées aux personnes autistes qui visent à réduire ou supprimer les comportements d'autostimulation. Cela est totalement contreproductif puisque **le stimming est "sain" et souvent nécessaire, voire indispensable à l'équilibre de la personne autiste**.

Ainsi, si vous voyez une personne avoir un comportement d'autostimulation, surtout ne l'en empêchez pas. Et si jamais cela est mal perçu par le reste de la classe, vous pouvez **contacter l'équipe d'Aspie-Friendly** afin de mettre en place un **atelier de sensibilisation** visant à expliquer les fonctions positives du stimming.



## Contexte 5:

*Dans la même classe, des étudiants manifestent divers mouvements. L'un bouge ses pieds sous sa chaise, un autre fait tourner un hand-spinner entre ses doigts. Un troisième mordille nerveusement un bouchon de stylo, d'autres comportements de cette nature sont ainsi visibles et très communs.*

On voit donc que le stimming (autostimulation) n'a rien de rare ni d'étrange. Pour information, on retrouve des comportements d'**autostimulation** similaires à ceux des personnes autistes chez d'**autres populations**, comme les personnes présentant un trouble de l'attention ou les personnes souffrant d'anxiété. Raison de plus pour favoriser une plus grande **acceptation sociale de ces comportements**. Il faut aussi préciser que ce n'est pas parce qu'une personne autiste ne présente pas de comportement d'autostimulation **visible** qu'elle n'est pas autiste [Toutes les particularités présentées dans ces fiches ne sont pas systématiquement exprimées par les personnes autistes, ou du moins pas observées]. Certaines personnes ont appris à très bien **compenser leurs difficultés ou à camoufler le stimming**, au prix de nombreux efforts (fort coût cognitif). Elles n'en sont pas moins autistes pour autant. Et nous ferions une grave erreur en niant leurs besoins sous prétexte que leur différence est invisible.

Nous faisons tous des gestes d'autostimulation dans notre quotidien, comme par exemple, quand nous sommes au téléphone : il peut nous arriver de marcher en rond dans une pièce en même temps, ou de gribouiller des dessins sur une feuille sans réfléchir. Cela nous permet d'être plus concentré sur la conversation, tout en laissant notre corps réaliser des tâches simples et répétitives.. Mais souvent, nous sommes attentifs à ce que ces comportements soient socialement acceptables et ne soient pas trop envahissants. C'est pareil pour la personne autiste si on la prévient que ses gestes d'autostimulation paraissent inappropriés dans la situation. Ainsi, elle sera souvent capable d'ajuster tout ou partie de son comportement. Si ce n'est pas le cas, il faut pouvoir lui laisser un espace ou un moment dans la journée, où elle pourra par exemple évacuer sa surcharge sensorielle par des gestes d'autostimulation.

## En savoir plus:

<https://www.bloghoptoys.fr/stimming-tout-savoir-sur-lautostimulation>

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

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.

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.