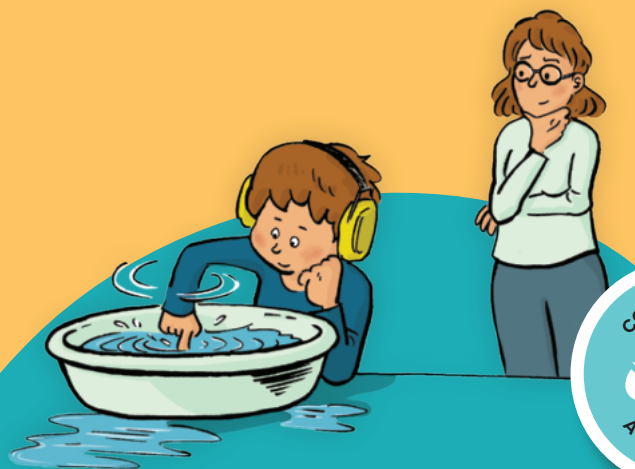


Catherine Viès-Duffau

Illustrations de Mathias Rebuffé

J'ai un trouble du spectre de l'autisme et alors ?



*L'autisme expliqué
aux enfants et à leurs proches*

DBS

J'ai un
trouble du spectre
de l'autisme,
et alors ?

Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

DES MÊMES AUTEURS :

J'ai été adopté(e), et alors ? (2024)

J'ai des troubles dys, et alors ? (2024, 2^e éd.)

Je suis diabétique, et alors ? (2024)

Je suis hypersensible, et alors ? (2024, 2^e éd.)

Je suis hyperactif(ve), et alors ? (2023)

Je suis un zèbre, et alors ? (2020)

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale, Paris : mars 2025

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/021

ISBN : 978-2-8073-6712-8

Catherine Viès-Duffau

Illustrations de Mathias Rebuffé

J'ai un trouble du spectre de l'autisme, et alors ?



*L'autisme expliqué
aux enfants et à leurs proches*

DBS

Table des matières

Avant-propos	7
Comment lire ce livre ?	9

Le TSA et moi **12**

■ Dis, c'est quoi le TSA ?	15
Communiquer, un sacré défi !	20
Des relations sociales compliquées	21
Des passions oui, mais restreintes !	21
À toi de jouer	24
■ Le TSA, qu'est-ce que ce n'est pas ?	25
Ce n'est pas une maladie !	25
Tu n'es pas bête !	26
Tu n'es pas fou !	27
Ce n'est pas ta faute, ni celle de tes parents !	28
Ce n'est pas une maladie grave !	28
Ce n'est pas qu'une histoire de garçons !	29
À toi de jouer	31

Mon monde et moi **34**

■ Une perception du monde unique	37
Hyper-réactivité sensorielle	37
À toi de jouer	40
À toi de jouer	44
À toi de jouer	49
À toi de jouer	52
À toi de jouer	57
À toi de jouer	59
Hypo-réactivité sensorielle	64
■ Mon corps, ce drôle d'oiseau	66
À toi de jouer	68

■ Les mystères des émotions	70
Hyper et hypo-réactivité émotionnelle	70
À toi de jouer	73
Réguler ses émotions	76
À toi de jouer	80
Des émotions qui empêchent de fermer l'œil	82
À toi de jouer	83
■ Les comportements répétitifs et stéréotypés	84
■ Ma perception du temps et mes routines	86
La gestion du temps	86
Les routines	89
À toi de jouer	91
L'intolérance au changement	92
À toi de jouer	93

Moi et les autres 94

■ Créer un lien avec les autres	97
■ Communiquer avec les autres	101
Des mots qui trompent	101
La communication non verbale	103
À toi de jouer	104
Les codes sociaux	106
À toi de jouer	108
■ Se faire un ami pour la vie	109
À toi de jouer	111
■ Le bonheur de faire plaisir	112
À toi de jouer	113
■ Gare à la suradaptation !	115

Mes petits trucs en plus 116

■ Une âme d'inventeur	119
À toi de jouer	120
■ Une super mémoire	121
■ La franchise	122
Le garant des règles	123
À toi de jouer	124
■ La capacité à être heureux	125
Conclusion	126
Remerciements	128



Ressources numériques

Au fil de ta lecture, retrouve des compléments à télécharger :

Cahier de l'accompagnant, p. 10
Questionnaire sur l'hyperacousie, p. 40
Questionnaire sur l'hypersensibilité aux odeurs, p. 44
Questionnaire sur l'hyperesthésie visuelle, p. 49
Questionnaire sur l'hyperesthésie gustative, p. 52
Journal de bord des découvertes alimentaires, p. 53
Audio : Les vertus magiques des câlins, p. 56
Questionnaire sur l'hyperesthésie tactile, p. 57
Audio : Crée ta bulle, p. 59
Le plein d'énergie, p. 61
Les échelles sensorielles, p. 63
Le jeu de cartes des émotions et ses consignes, p. 73
Fiche-outil pour les situations nouvelles, p. 81
Rituel du scan des émotions, p. 83
Plannings, p. 88

Repère les ressources numériques dans ton livre sous forme de QR codes accompagnés d'un lien mini.

Comment télécharger ta ressource ?

Scanne les QR codes avec un téléphone ou une tablette



OU

Tape l'URL des liens minis dans ton navigateur



■ Avant-propos

En tant que directrice depuis dix ans de l'école Arborescences (un établissement associatif à pédagogie alternative destiné aux enfants neuro-atypiques) et thérapeute pour les familles neuro-atypiques, j'ai eu l'occasion de rencontrer de nombreux enfants porteurs d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA), diagnostiqués ou non. Leurs caractéristiques, leur personnalité hors du commun et leur parcours m'ont particulièrement touchée. J'entretiens d'ailleurs une relation très spéciale, très forte et très personnelle avec ces enfants si spéciaux. Bien sûr, le quotidien des familles avec un enfant autiste est souvent douloureux et complexes, mais grâce à une bonne prise en charge et si on donne à ces enfants les outils appropriés, ce « petit quelque chose en plus » fait d'eux des enfants extraordinairement riches !

La plupart de ces enfants arrivent dans mon école lourds d'un passé scolaire extrêmement douloureux. Ils ont souvent été ballotés d'école en école, ont été rejetés, n'ont pas trouvé leur place ni un accompagnement adéquat. Ce sont des enfants pour qui, souvent, la violence, les crises font partie du quotidien. Pourtant, ces comportements peuvent rapidement diminuer voire disparaître, dès lors que l'adulte accompagnant comprend et modifie sa posture envers l'enfant. Preuve qu'il y a des choses à revoir dans la prise en charge globale des enfants avec un TSA dans nos pays !

Avoir un TSA peut être considéré comme un handicap par la société dans de nombreuses situations. Mon avis,

néanmoins, est que ces enfants se *retrouvent en situation de handicap* dans un quotidien qui n'est pas pensé pour eux. Le TSA est avant tout défini par des comportements atypiques, une autre manière d'être au monde mais qui apporte son lot de difficultés.

Malgré la complexité de vivre avec un enfant autiste, nous verrons que ce sont des personnalités intenses, riches et merveilleuses. Elles nous apprennent à revoir nos *a priori*, à adapter nos réactions, notre vision, nos ambitions, à remettre en question nos pratiques, nos pensées et nous-mêmes, en somme !

Les enfants avec TSA ont trop longtemps été abandonnés sur le bord du chemin ou mal accompagnés par des professionnels pas toujours bien formés. C'est un véritable gâchis pour tous ! Il est temps de les intégrer et de tenir compte de leurs spécificités, de leur montrer à quel point ils sont précieux et de modifier l'image associée au TSA.

Ce livre me tient tout particulièrement à cœur car le sort de ces enfants m'interpelle énormément. J'y développe de véritables outils pratiques pour améliorer et faciliter la vie de tous au quotidien. J'espère sincèrement que ce livre aidera ces enfants ainsi que leur entourage à mieux comprendre le TSA et à s'épanouir.

Je souhaite que tous les parents d'enfants avec TSA, leurs familles et leurs proches, trouvent dans ces pages toutes les explications et les réponses à leurs questions mais aussi les clés pour être heureux ensemble et adopter un point de vue plus serein sur ces enfants complexes et attachants.

■ Comment lire ce livre ?

J'espère avant tout que ce livre vous sera utile, car c'est dans cette optique que je l'ai imaginé et créé : qu'il soit un livre-outil, un livre-ami, comme un livre de chevet que l'on aime ! Un livre qui pourra être lu, en première lecture, avec le parent ou l'adulte pour comprendre, faire le lien, discuter... Puis, en seconde lecture, l'enfant pourra se l'approprier, s'impliquer, gribouiller, réfléchir, fabriquer son propre livre intime, en quelque sorte. Il pourra alors le ressortir, le lire et le relire quand il en aura besoin, certains jours où ça ne va pas trop ou, simplement, pour se rappeler certaines idées.

Des outils sont disponibles en plus de ce livre :

- **Des compléments audio** auxquels vous pourrez accéder en scannant les QR codes disséminés dans le livre avec un smartphone ou une tablette (voir p. 6).
- **Des ressources supplémentaires**, telles que les échelles des sensations, des canvas de planning, des tableaux ou encore le jeu de cartes des émotions. Tous ces bonus peuvent être téléchargés en une fois grâce au QR code ci-dessous, ou individuellement grâce aux QR codes indiqués au fil des pages.



Tous les documents bonus
www.lienmini.fr/67128-bonus

- **Un cahier pour l'accompagnant**, lui dispensant des conseils supplémentaires ou des pistes pour aider l'enfant.



Cahier de l'accompagnant
www.lienmini.fr/67128-adulte

Je souhaite que ce livre vive dans les mains de ces enfants si riches de tant de choses et les guide sur un chemin certes plus compliqué mais aussi rempli de perspectives positives...

Retrouvez-moi sur...

- **Ma chaîne YouTube**, où je propose des vidéos sur les relations parent-enfant, les émotions, la mise en place des règles à la maison, l'enfant et l'école, les situations difficiles de la vie de l'enfant, etc.



Ma chaîne YouTube
www.lienmini.fr/chaineYT

- **Mon site Internet**, où je publie des articles sur les sujets que je traite au quotidien, à savoir, l'épanouissement de l'enfant, l'éducation, la parentalité, les enfants neuroatypiques, etc.



Mon site Internet
www.lienmini.fr/50663-site



Comment parler du TSA en famille ?

Qu'est-ce que le trouble du spectre de l'autisme (TSA) ? Comment le cerveau des enfants avec un TSA fonctionne-t-il ? Quelles sont leurs particularités ? Quelles difficultés rencontrent-ils au quotidien ? Comment les aider à s'autogérer ?

Grâce à des explications claires richement illustrées et à de nombreuses activités, ce livre aidera les enfants autistes ainsi que leurs parents, frères et sœurs à mieux se comprendre et à découvrir, main dans la main, toutes les ressources à leur disposition pour s'épanouir.

Véritable boîte à outils à destination des enfants de 7 à 12 ans, **J'ai un trouble du spectre de l'autisme** et alors ? offre en complément :

- Du **matériel** pour les activités : tableaux, plannings, échelles des sensations... ;
- Un **questionnaire** pour évaluer l'hyper/hyposensorialité ;
- Des **audios** ;
- Un **cahier pour l'accompagnant** ;
- Le **jeu de cartes des émotions**, pour apprendre aux enfants à exprimer leurs ressentis et aider leur entourage à les déchiffrer !



Dans la même collection



Catherine Viès-Duffau est infirmière de formation, thérapeute ainsi que fondatrice et directrice d'une école associative à pédagogie alternative, membre du réseau Arborescences, destinée aux enfants à haut potentiel, notamment présentant un trouble du spectre de l'autisme.

Mathias Rebuffé est illustrateur et dessinateur de bandes dessinées.



9 782807 367128

14,95 €



www.deboecksuperieur.com