

**TONY ATTWOOD • MICHELLE GARNETT**

Révision de Magali Descamps

Traduction de Françoise Forin-Mateos

# « J'apprends à exprimer mes sentiments »

**Manuel psychoéducatif pour  
accompagnants d'enfants  
avec autisme**

- ◆ 7 questionnaires d'évaluation
- ◆ 19 fiches d'activités
- ◆ 11 fiches de révision



**QUESTIONS DE PERSONNE**

**TSA**

**+ EN LIGNE**



**OFFERT**

Toutes les fiches d'activités

**deboeck** **B**  
SUPÉRIEUR



**« J'apprends  
à exprimer  
mes sentiments »**

**COLLECTION DIRIGÉE PAR**

Ghislain **Magerotte**, Professeur émérite à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Mons (Belgique)

Consacrée au **développement psychologique de la personne** ou à ses **difficultés d'adaptation** ou ses **handicaps**, cette collection concerne particulièrement les professionnels de la psychologie et de la neuropsychologie, de la santé, de l'éducation et de la rééducation, mais aussi tous ceux que préoccupe la place dans la communauté des personnes souffrant d'un handicap, dans une perspective de valorisation des rôles sociaux. *Questions de personne* privilégie, dans une perspective internationale, **une méthodologie empirique, clinique et qualitative**.

**TONY ATTWOOD • MICHELLE GARNETT**

Révision de Magali Descamps

Traduction de Françoise Forin-Mateos

# **« J'apprends à exprimer mes sentiments »**

**Manuel psychoéducatif pour accompagnants  
d'enfants avec autisme**

**QUESTIONS DE PERSONNE**

**TSA**

Cet ouvrage s'accompagne de ressources numériques complémentaires. Elles sont signalées au fil du texte par des QR codes et des URL. Pour y accéder :

Flashez le code avec votre  
téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL  
dans votre navigateur



### Ouvrage original :

Copyright © Tony Attwood and Michelle Garnett 2013

Illustrations copyright © Kaiyee Tay 2013

First published in 2013 by Jessica Kingsley Publishers,  
73 Collier Street London N1 9BE, UK and 400 Market Street,  
Suite 400, Philadelphia, PA 19106, USA

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine  
de spécialisation, consultez notre site web : [www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

*L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.*

© De Boeck Supérieur s.a., 2026  
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Illustrations : © Tomo Miura/Adobe Stock, sauf pp. 72 & 76 Anton Dzyna/Adobe Stock

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 : janvier 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/043

ISSN : 2031-5899

ISBN : 978-2-8073-6587-2

# Sommaire

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Avertissement de l'éditeur..... | 7 |
| Avant-propos .....              | 9 |

## **PARTIE 1**

### **PRÉSENTATION DU PROGRAMME**

|                                                                                                                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CHAPITRE 1</b>                                                                                                                                                        |           |
| <b>POURQUOI LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS AVEC TSA<br/>ONT BESOIN D'UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE QUI LES AIDE<br/>À EXPRIMER ET À RECEVOIR DES MARQUES D'AFFECTION .....</b> | <b>13</b> |
| <b>CHAPITRE 2</b>                                                                                                                                                        |           |
| <b>TCC ET PSYCHOÉDUCATION .....</b>                                                                                                                                      | <b>23</b> |
| <b>CHAPITRE 3</b>                                                                                                                                                        |           |
| <b>OBJECTIFS ET MODE D'EMPLOI DU PROGRAMME .....</b>                                                                                                                     | <b>35</b> |

## **PARTIE 2**

### **LE PROGRAMME**

#### **ÉTAPE 1**

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>L'ÉVALUATION INITIALE .....</b> | <b>43</b> |
|------------------------------------|-----------|

#### **ÉTAPE 2**

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>LA PRÉPARATION DES ANIMATIONS .....</b> | <b>59</b> |
|--------------------------------------------|-----------|

#### **ÉTAPE 3**

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME .....</b> | <b>67</b> |
|--------------------------------------------|-----------|

#### **ÉTAPE 4**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>L'ÉVALUATION FINALE .....</b> | <b>137</b> |
|----------------------------------|------------|

#### **ÉTAPE 5**

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>POUR CLÔTURER.....</b> | <b>149</b> |
|---------------------------|------------|

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Conclusion.....</b> | <b>151</b> |
|------------------------|------------|

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>Références bibliographiques.....</b> | <b>153</b> |
|-----------------------------------------|------------|

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Table des matières .....</b> | <b>155</b> |
|---------------------------------|------------|

# Avertissement de l'éditeur

Les définitions de l'autisme ont évolué et continuent d'évoluer régulièrement au gré des descriptions cliniques, des conceptions et des classifications internationales – la première d'entre elles, le DSM-III, datant du début des années 1980.

Pendant de nombreuses années, les experts se sont mis d'accord sur le fait que l'autisme recouvre un spectre de conditions allant d'un autisme léger à un autisme sévère. Pourtant, le DSM-IV a, dans les années 1990, contribué à une perspective catégorielle classant l'autisme et une série de troubles apparentés au sein de la grande famille des Troubles Envahissants du Développement (TED). Ces TED recouvraient plusieurs réalités cliniques : le Trouble Autistique, le Syndrome d'Asperger, le Trouble Désintégratif de l'Enfance, le Syndrome de Rett et, enfin, le Trouble Envahissant du Développement Non Spécifié, représentant diverses formes légères d'autisme ou de présentations atypiques. Au fil du temps, cette dernière catégorie (les TED non spécifiés) est progressivement devenue le diagnostic le plus fréquent en termes de prévalence, confirmant un élargissement des critères et, en quelque sorte, l'existence d'un « spectre de l'autisme » (« Autism Spectrum Disorder » dans la littérature anglo-saxonne).

En 2013<sup>1</sup>, la parution du DSM-V constitue donc, plus qu'une forme de « révolution », un retour à une conception antérieure, avec toutefois quelques nouveautés. En effet, il considère dorénavant qu'il ne s'agit plus que d'un seul trouble neuro-développemental : le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) incluant l'ensemble des diagnostics précédents (TED du DSM-IV). En termes de nouveautés, le manuel réunit les altérations des interactions sociales et de la communication en un seul et unique critère. Il insiste sur l'importance des intérêts restreints, des comportements répétitifs, de l'intolérance aux changements

---

1. La version francophone, quant à elle, est parue en 2015 [N.d.E.].

et surtout des particularités sensorielles (hyper- ou hypo-réactivité à des stimuli sensoriels ou intérêt inhabituel envers des éléments sensoriels de l'environnement), dont il reconnaît la spécificité diagnostique.

Une des implications importantes est la disparition diagnostique du Syndrome d'Asperger en tant que tel, au bénéfice d'une appartenance de ce dernier au Trouble du Spectre de l'Autisme. La collection « Questions de personne – TSA » comprend plusieurs publications relatives à ce syndrome. Nous avons, malgré tout, décidé de maintenir ces publications au catalogue et choisi de garder l'utilisation du terme « Asperger » dans ce livre-ci, dans la mesure où de nombreuses personnes ont reçu préalablement ce diagnostic spécifique et où, conformément aux préconisations du DSM-V, il est intégré au spectre de l'autisme. Nous sommes également conscients qu'il revêt une importance particulière pour beaucoup de personnes de haut niveau qui s'identifient à ce diagnostic, leur permettant d'être reconnues dans leur singularité et mettant en lumière le débat autour de la neuro-diversité et d'une certaine « condition autistique ».

Ghislain MAGEROTTE

ÉRIC WILLAYE

Responsables du comité scientifique de la collection

#### *Note sur l'inclusivité*

Dans un souci de simplification et de lisibilité, les noms (animateur, professionnel, parent, enfant, etc.), les adjectifs ainsi que les pronoms ont été laissés au masculin. Ils sont bien évidemment à lire dans leur acception neutre.

# Avant-propos

L'affection est un élément essentiel de la qualité de vie de tout un chacun. Montrer et recevoir des marques d'affection sont le ciment de toute relation entre deux personnes proches. Nous sommes donc tous d'accord pour reconnaître son importance mais, au fond, comment pouvons-nous la définir ? Quelle est la différence entre amour et affection ?

L'affection, c'est l'expression d'un sentiment d'attachement, d'amitié, de tendresse pour quelqu'un. C'est avoir de l'intérêt pour quelqu'un, lui faire preuve de sollicitude, c'est se soucier de lui...

L'affection peut se manifester de manière variée :

- Par des mots qui rassurent (« ne t'inquiète pas, je reste près de toi »), qui réconfortent (« ça va passer, demain tu auras moins mal », qui encouragent (« tu en es capable », « je suis fier de toi »), qui marquent de l'intérêt (« comment vas-tu ? », « ta journée s'est-elle bien passée ? »).
- Par des gestes, des actes, des marques d'attention qui rassurent (sourire, regarder, acquiescer), qui réconfortent (câliner, caresser, donner un bisou « magique »), qui encouragent (montrer le pouce levé, faire un check), qui marquent de l'intérêt (écrire un petit mot, apporter de l'aide, offrir un cadeau).

La douceur est souvent associée à l'affection. La proximité et les contacts physiques le sont également. Toucher, caresser, embrasser, étreindre, tenir la main, se rapprocher pour être dans la bulle de l'autre sont des marques d'affection importante dans notre culture.

Pourquoi est-ce si important ? L'affection permet de créer un lien fort entre les membres d'une famille, des amis, des partenaires amoureux. L'affection est un

enjeu précoce. Nous ne naissons pas outillés pour faire preuve d'affection. Ce sont les parents qui, dès la naissance, par les mots, les gestes, les jeux, l'écoute vont installer les bases pour que l'enfant présente à son tour des marques d'affection et les apprécie.

Les parents d'enfants avec TSA témoignent régulièrement de leur tristesse face au manque de réciprocité de leur enfant dans ce domaine. Souvent, ces enfants repoussent les marques d'affection (bisous, câlins...) et ils en présentent peu. Les caractéristiques autistiques (difficultés dans les relations sociales, manque d'empathie, particularités sensorielles) rendent complexe le développement des marques d'affection pourtant si importante à l'épanouissement de tous.

C'est pourquoi ce livre propose un programme qui a pour objectif de permettre aux parents et aux professionnels de mener à bien des actions qui viseront le développement des capacités en lien avec les marques d'affection, qui sont par ailleurs nombreuses et complexes. En effet, il s'agit de présenter de manière spontanée ou en réponse, des marques d'affection variées, adaptées à une situation spécifique, en fonction des personnes, du lien qui nous unit à elle... Ce n'est pas chose aisée pour les jeunes avec un TSA.

Nous espérons que ce livre pourra les aider !

Magali Descamps  
Psychologue  
Fondation SUSA

#### *Note de l'éditeur*

Des encadrés « Focus » ponctuent les pages de ce livre ; ce sont des ajouts de Magali Descamps qui ne figurent pas dans la version originale anglaise du livre.

## **PARTIE 1**

# **Présentation du programme**



## Chapitre 1

# **Pourquoi les enfants et les adolescents avec TSA ont besoin d'un programme spécifique qui les aide à exprimer et à recevoir des marques d'affection**

### **1. LES MARQUES D'AFFECTION DANS L'ENFANCE**

Que ce soit dans le cercle familial ou amical, nous avons tous besoin d'échanger régulièrement des mots et des gestes d'affection qui soient à la fois agréables et positifs. Dès le plus jeune âge, les enfants apprécient les marques de tendresse et les recherchent avidement. À mesure qu'ils grandissent, ils parviennent à identifier les moments où leurs proches recherchent leurs marques d'affection et apprennent ainsi à déterminer quand les prodiguer.

L'un des premiers indicateurs d'un trouble du spectre de l'autisme chez le jeune enfant est l'impossibilité de le consoler malgré les gestes d'affection. En grandissant, un enfant neurotypique comprendra de manière intuitive quel type de comportement adopter pour manifester son affection en fonction des situations et des personnes, mais également à quel degré et pendant

combien de temps. Un enfant de moins de deux ans sait déjà que les mots et les gestes d'affection constituent le meilleur remède pour réconforter quelqu'un de triste.

## Marques d'affection chez un enfant avec autisme

Malheureusement, chez certains enfants présentant un TSA, un geste affectueux aussi anodin qu'un câlin provoque une sensation d'inconfort et d'étouffement. Ainsi, l'enfant TSA aura sans doute appris à retenir ses larmes afin de ne pas éveiller en son parent le besoin de le serrer dans ses bras. Il ne comprend pas en quoi un câlin parviendrait à le calmer. Un adulte porteur de TSA a d'ailleurs déclaré : « Je ne comprends pas en quoi un câlin peut résoudre un problème. » Ceci dit, il arrive que les câlins soient appréciés par les enfants avec autisme non pas parce qu'ils leur apportent le moindre réconfort mais bien parce qu'ils les perçoivent comme profondément relaxants compte tenu de la pression exercée.

D'ailleurs, les jeunes enfants avec autisme semblent souvent préférer les jouets à surface rigide, comme les dinosaures en plastique ou les petites voitures en métal, aux jouets souples à texture douce. Ces derniers s'apparentent en effet beaucoup trop aux caractéristiques humaines et ont tendance à susciter, tant chez les enfants que chez les adultes neurotypiques, de vifs élans d'affection, voire d'amour. Lorsqu'ils jouent, les enfants TSA interagissent très peu avec leurs camarades. Un enfant neurotypique, en revanche, partagera volontiers un jouet ou une activité avec les autres enfants pour leur manifester de l'affection. Ainsi, un enfant qui ne partage pas est très vite perçu comme antipathique et associal.

Souvent, un enfant avec autisme manifeste les mêmes marques d'affection, quelle que soit la personne qu'il a en face de lui. Ainsi, il sera aussi affectueux avec son enseignant qu'avec ses parents et attendra en retour le même degré d'affection. Il existe également des différences en fonction du genre dans les relations amicales. Pour les filles neurotypiques, témoigner son affection est souvent quelque chose d'essentiel à l'inverse des filles TSA, ce qui peut engendrer des incompréhensions. Ainsi, le fait que les filles présentant un TSA manifestent une résistance au contact physique peut constituer un obstacle à l'amitié. Les garçons et les filles avec TSA sont souvent perçus comme des êtres froids et indifférents à toute marque d'affection de leurs camarades, si bien qu'ils sont la plupart du temps rejetés et ont du mal à se faire des amis.

# 5 étapes pour apprendre à exprimer son affection

**N**ous avons tous besoin d'échanger régulièrement des mots et des gestes d'affection. Si cela est inné la plupart du temps, pour un enfant présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) il peut être difficile d'exprimer ses sentiments et d'apprécier l'affection que d'autres lui témoignent. Cela peut être difficile pour ses proches, en particulier pour ses parents.

Tony Attwood et Michelle Garnett proposent un programme complet à destination des professionnels et des parents pour aider les enfants

TSA de 8 à 13 ans à comprendre ce qu'est l'affection et à élargir leur zone de confort et de plaisir face aux divers types d'expression affectueuse – un geste, une action, une parole – qui leur sont adressés.

Ce livre comprend :

- ◆ Des questionnaires d'évaluation ;
- ◆ Des animations thématiques ;
- ◆ Des fiches d'activités pour chaque animation ;
- ◆ Des fiches de révision à faire entre les animations.

**Tony Attwood** est docteur en psychologie de l'Université de Londres. Il dirige actuellement un établissement à Brisbane en Australie pour diagnostiquer et traiter les enfants et adultes atteints du syndrome d'Asperger. Il est la référence internationale dans ce domaine.

**Michelle Garnett**, PhD, est psychologue clinicienne et fondatrice et directrice de Minds & Hearts, une clinique spécialisée dans le syndrome d'Asperger et l'autisme. Experte du trouble du spectre de l'autisme, elle a créé le premier instrument de dépistage du syndrome d'Asperger, l'Australian Scale for Asperger's Syndrome (ASAS) en 1993.

## DANS LA MÊME COLLECTION



19,95€

ISBN : 978-2-8073-6587-2



9 782807 365872



[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)