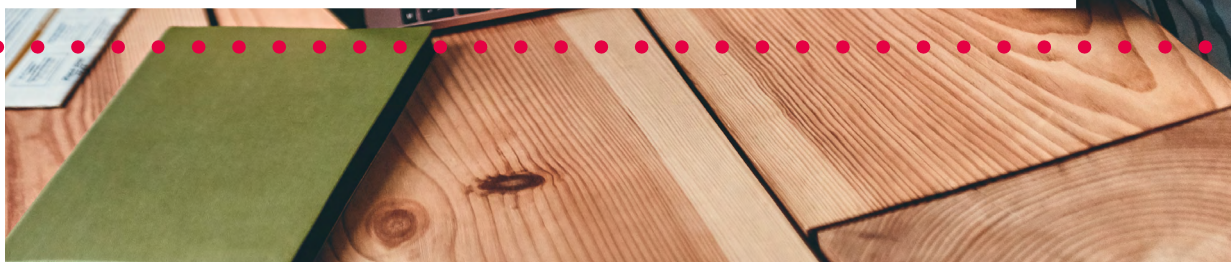




DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE & EMPLOI



Une production réalisée à l'occasion de la journée mondiale
de sensibilisation à l'autisme le 2 avril dans le cadre du réseau
des référents handicap animé par l'  **agefiph**

activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

SOMMAIRE

- 3** QUIZ SUR LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE
- 4** POUR MIEUX COMPRENDRE LES TSA
- 6** QUE SONT LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE ?
- 8** FOCUS SUR LES MANIFESTATIONS DES TROUBLES AUTISTIQUES
- 11** FOCUS SUR LE DIAGNOSTIC
- 13** ET AU TRAVAIL ALORS ?
- 15** JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?
- 16** ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?
- 17** COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE NEUROATYPIQUE ?
- 18** POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE & EMPLOI

Nous tenions à remercier tout particulièrement Stéphanie FOUQUET, directrice d'Asperteam, pour sa précieuse contribution et le temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

QUIZ

Depuis le film « Rain Man » sorti en 1989, nous avons tous une petite idée de ce qu'est l'autisme... Du moins,

nous pensons le savoir. Idée reçue ou réalité : que savez-vous réellement de l'autisme ?

Testez vos connaissances !

1

L'autisme est une maladie.

VRAI

FAUX

2

L'autisme est un trouble psychiatrique.

VRAI

FAUX

3

L'autisme est un trouble chronique.

VRAI

FAUX

4

Les personnes autistes Asperger sont toujours d'excellents informaticiens.

VRAI

FAUX

5

Mozart, Isaac Newton et Nikola Tesla* étaient atteints du syndrome Asperger.

VRAI

FAUX

6

L'autisme est un retard intellectuel.

VRAI

FAUX



STOP aux idées reçues !

- Elle n'est pas autiste cette gamine, elle fait des caprices c'est tout !
- L'autisme c'est une maladie, ça se soigne !
- Impossible d'établir une communication avec un autiste.
- Il n'est pas autiste : ça ne se voit pas.
- Les autistes sont des génies.
- Ils ne peuvent pas travailler en entreprise.

Réponses : 1 Faux / 2 Faux / 3 Vrai / 4 Faux / 5 Vrai (du moins, c'est une forte présomption : il n'existait pas de diagnostic à l'époque !) / 6 Vrai et Faux

* Nikola Tesla est l'inventeur de l'alternateur électrique permettant la naissance des réseaux électriques de distribution en courant alternatif.

POUR MIEUX COMPRENDRE LES TSA



Les troubles du spectre autistique demeurent encore mal connus. Peu de données chiffrées sont disponibles.



En France, l'autisme toucherait **une personne sur 100.**



Environ 700 000 enfants et adultes seraient concernées par un trouble du spectre autistique en France.



L'autisme est un trouble des mécanismes impliqués dans la mise en place des réseaux du cerveau. Il affecte le fonctionnement du cerveau, les perceptions sensorielles et entraîne des difficultés de communication et d'interaction sociale.

Le cerveau d'une personne autiste fonctionne à sa manière, avec des connexions différentes de celles des personnes neurotypiques. Cela induit une autre façon de raisonner et de réagir.

POUR MIEUX COMPRENDRE LES TSA



Afin de tenir compte de la grande diversité des comportements et des réactions des personnes neuroatypiques, **on parle moins « d'autisme » et davantage de troubles du spectre autistique (TSA)**. En effet, ces troubles autistiques peuvent être plus ou moins importants suivant les personnes. De même, il existe des TSA avec ou sans déficience intellectuelle, des TSA légers comme des formes plus sévères...

Neuroatypique et neurotypique : neurotypique est un mot créé par les personnes autistes pour qualifier les personnes qui ne le sont pas. Le terme **neuroatypique** que nous utiliserons dans ce document, permet de parler des personnes concernées par les TSA tout en soulignant positivement le fonctionnement particulier de leur cerveau.

Focus

le syndrome d'Asperger



Il s'agit d'une forme d'autisme sans déficience intellectuelle. Parfois le QI des personnes est même particulièrement élevé. Pour autant, il s'agit bien d'un trouble qui s'accompagne d'une altération des interactions sociales et de comportements répétitifs et stéréotypés. **Aujourd'hui pour tenir compte de ces réalités, on ne parle plus de syndrome Asperger ou d'autisme « de haut niveau », mais de trouble du spectre autistique (TSA) sans déficience intellectuelle.**

QUE SONT LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA) ?

Il n'existe pas une seule forme d'autisme. On parle de troubles du spectre de l'autisme, car le terme d'autisme recouvre une réalité très large.

Chaque personne peut se situer à des degrés différents dans le spectre de l'autisme, selon la fréquence et l'intensité de ses particularités. Certaines parlent beaucoup alors que d'autres ont des difficultés d'expression, certaines ont besoin de temps pour apprendre alors que d'autres brûleront les étapes.

PETIT APERÇU DU SPECTRE DE L'AUTISME



Jacques
63 ans
A du mal à s'exprimer



Paul
42 ans
Parle beaucoup



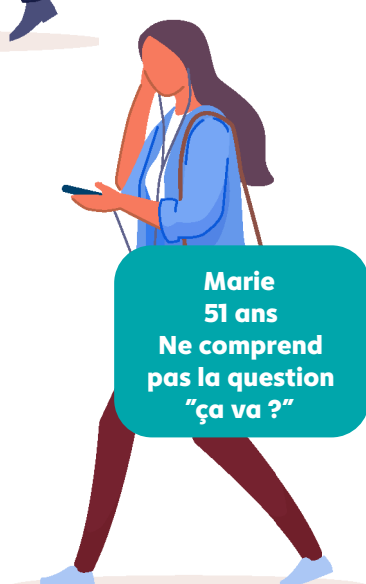
Hélène
34 ans
Ne supporte pas le contact du velours



Bastien
25 ans
Fait preuve d'une grande minutie



Cynthia
22 ans
Vérifie sa montre tout le temps



Marie
51 ans
Ne comprend pas la question "ça va ?"

QUE SONT LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA) ?

Souvent génétiques, les TSA ne se guérissent pas. Les personnes neuroatypiques vivent avec, s'adaptent et compensent les difficultés qu'elles rencontrent, y compris dans le milieu professionnel.

Les TSA sont de deux ordres : avec ou sans déficience intellectuelle. Souvent un TSA ne se perçoit pas du tout !



Les premiers signes des TSA apparaissent généralement avant 3 ans. Mais il n'est pas rare que certaines personnes se découvrent avec un TSA à l'âge adulte.

Focus

TSA et fonctionnement du cerveau

« Les personnes neurotypiques - qui ne présentent pas de troubles autistiques - gèrent les informations et relations sociales naturellement et sans effort, en « mode automatique ». **Au contraire, les personnes neuroatypiques les gèrent en « mode manuel » c'est-à-dire qu'elles traitent une information à la fois, de manière consciente et à l'aide d'une gymnastique cognitive ».**

(d'après le centre d'expertise en autisme SACCADE)

Des célébrités diagnostiquées neuroatypiques ?

Mozart, Tesla, Einstein, Newton : tous atteints de TSA ? C'est possible compte-tenu des « obsessions » de chacun pour un centre d'intérêt particulier et des éléments biographiques existants. **Néanmoins, ces personnalités n'ont jamais été diagnostiquées** et les reconstitutions d'analyse a posteriori n'ont pas de fondement scientifique véritable.

FOCUS SUR LES MANIFESTATIONS DES TROUBLES AUTISTIQUES

La façon dont un TSA se manifeste est très variée.

**MAIS UN TSA SE DÉFINIT
PAR CES TRAITS PRINCIPAUX :**



DÉFICITS DE LA COMMUNICATION ET DES INTERACTIONS SOCIALES

- Déficit de la réciprocité sociale ou émotionnelle
- Déficit des comportements non verbaux
- Déficit du développement, du maintien et de la compréhension des relations sociales



CARACTÈRE RESTREINT ET RÉPÉTITIF DES COMPORTEMENTS, DES INTÉRÊTS

- Mouvements répétitifs ou stéréotypés
- Intolérance aux changements, adhésion inflexible à des routines
- Intérêts restreints ou fixes, anormaux dans leur intensité ou leur but
- Hyper ou hypo sensibilité aux stimuli sensoriels

FOCUS SUR LES MANIFESTATIONS DES TROUBLES AUTISTIQUES

Les manifestations concrètes des TSA chez une personne neuroatypique peuvent être :

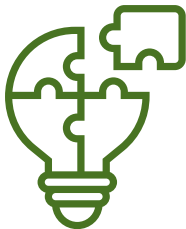
Une hypersensibilité sensorielle à la vue

Exemple : pour elle, la luminosité d'un néon est perçue aussi violemment que celle des rayons du soleil.



Une hyposensibilité sensorielle à l'ouïe

Exemple : elle aime se retrouver dans des environnements bruyants qui vont la stimuler.

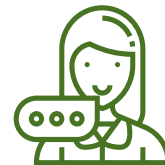


Une hyper perception des détails

Exemple : Interrogée pour donner son avis sur la manière dont un collègue est habillée, la personne neuroatypique ne répondra pas sur la silhouette mais relèvera la couleur des chaussettes, la forme de la veste ou l'absence de ceinture.

Une élocution particulière

Exemple : elle peut avoir un langage très formalisé, voire plat. Elle peut être passive dans les échanges verbaux et ne répondre que par oui ou non. Dialogue : « comment ça va aujourd'hui ? » / « ça va ».



Le décodage des émotions de l'échange verbal est complexe

Exemple : elle peut ne pas comprendre les images ou expressions du quotidien. « Avec tout ce travail, je suis sous l'eau » est une image qui ne peut être correctement interprétée par une personne neuroatypique, sinon au sens propre ou après un travail de compréhension et de traduction.



FOCUS SUR LES MANIFESTATIONS DES TROUBLES AUTISTIQUES



Attrait pour les comportements répétitifs

Exemple : elle peut regarder sa montre sans arrêt ou vérifier la position de ses stylos sur son bureau.

Maladresse physique

Exemple : elle peut être naturellement maladroite, mal à l'aise dans son corps. La tenue du stylo est crispée et s'en ressent sur l'écriture (dysgraphie).



Interactions sociales complexes

Exemple : elle peut être socialement maladroite et avoir des difficultés à initier les interactions (savoir s'il faut serrer la main plutôt que faire la bise, dire salut ou bonjour...)

Résistance au changement

Exemple : elle peut avoir des difficultés à s'adapter à un nouvel environnement après un déménagement.



FOCUS SUR LE DIAGNOSTIC

Poser un diagnostic de TSA est souvent un parcours long et compliqué car il implique **plusieurs professionnels de santé et une multitude de tests**. Repéré le plus tôt possible, un trouble du spectre autistique sera mieux accompagné et permettra de limiter la rupture dans le parcours scolaire et professionnel. Cependant, il faut savoir que les TSA se décèlent parfois tardivement et dans un cadre professionnel.



45 % des diagnostics concernent des enfants et adolescents entre 6 et 16 ans*.
* informations-handicap.fr

LES SIGNES D'ALERTE

Les premiers symptômes doivent susciter des interrogations à l'école, à la maison, dans le milieu professionnel :

- Difficulté à établir des relations sociales.
- Besoin inhabituel de stabilité et de comportement ritualisés pour se rassurer.
- Peu ou aucune compréhension des idées abstraites.
- Déficience marquée dans la communication verbale et non verbale.

FOCUS SUR LE DIAGNOSTIC



À l'âge adulte, la multiplication de situations de burn-out peut être le révélateur d'un TSA.

Une personne n'ayant pas connaissance de son handicap a pu chercher à le compenser sans aide et provoquer une surcharge émotionnelle.

Le diagnostic est posé par un neuro-psychiatre ou un psychiatre.

Partout en France, il existe :

- Des centres de diagnostic.
- Des centres expert Asperger.
- Des centres Ressource Autisme.



**Un handicap « invisible » est souvent incompris...
Poser un diagnostic est le meilleur moyen pour
avancer et être bien accompagné.**

ET AU TRAVAIL ALORS ?

Oui, TSA et travail en entreprise sont compatibles.
Non, tous les autistes ne sont pas informaticiens ou comptables.

Il n'existe pas de profil type. Les personnes neuroatypiques peuvent occuper tous types de métiers. Un bémol : les fonctions complexes qui réclament une vision globale et une prise en compte des émotions (gestion de projet, management...) sont peu adaptées à leurs mode de fonctionnement. À l'inverse, **ils ont de vrais atouts à mettre en avant dans l'entreprise :**

DES COMPÉTENCES

- Capacité à résoudre les problèmes
- Capacité à se concentrer sur les détails
- Capacité de systématisation
- Capacité à percevoir les détails
- Capacité à percevoir les chaînons manquants
- Capacité d'innovation : pensée « out of the box »
- Capacité à challenger la personne ou l'organisation
- Centres d'intérêts et donc compétences très spécialisées

DES QUALITÉS

- Persévérance
- Fiabilité
- Authenticité
- Rigueur
- Respect des règles
- Curiosité (pour ses centres d'intérêts)



Dans l'emploi, les personnes neuroatypiques ont besoin d'un cadre, de règles et de processus détaillés qui leur permettront d'évoluer dans un environnement rassurant.

Pour cela, il faut bien connaître leurs besoins pour adapter leur environnement de travail.

ET AU TRAVAIL ALORS ?



QUELS AMÉNAGEMENTS DE LA SITUATION DE TRAVAIL ?

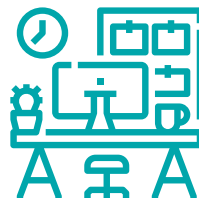
Structurer les missions

- Privilégier les consignes par écrit,
- Ritualiser la journée et découper la mission en plusieurs tâches,
- Anticiper un maximum les agendas,
- Limiter les réunions, source de fatigue et d'incompréhension des interactions sociales,
- Proposer le télétravail, un mode de fonctionnement rassurant dans un environnement déjà adapté à la personne,
- Donner des informations précises sur les délais de réalisation,
- Faire des retours clairs, constructifs et factuels.



Structurer et aménager l'environnement de travail

- Pour une hypersensibilité à la lumière : éviter l'exposition à de la lumière directe de néons.
- Pour une hypersensibilité aux bruits : équiper d'un casque anti-bruits ou de parois transparentes pour favoriser la concentration.
- Pour un problème de concentration : éviter les aires de passage fréquentées ou les distractions visuelles.
- Pour une hypo-sensibilité au toucher : éviter tout contact avec une source de chaleur intense.



JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous êtes concerné par un TSA et que cela a des répercussions importantes sur votre activité professionnelle, vous pouvez demander le statut de « travailleur handicapé ».



Vous devez engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).



Retirez le dossier auprès de la MDPH.



Remplissez-le avec votre médecin traitant.



Puis déposez-le auprès de la MDPH.



Vous pouvez transmettre le récépissé de votre demande à votre employeur en attendant votre RQTH officielle.

« Est considérée comme travailleur handicapé (...) toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions (...) ».

Art. L5213-1 du code du travail

**Cette démarche est
totalement personnelle
et confidentielle**

ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?

Vous pouvez communiquer votre statut de travailleur handicapé au médecin du travail et au référent handicap de votre entreprise.

La prise en compte de votre statut dans l'entreprise vous permet de bénéficier d'un ensemble de droits, d'aides et de services et notamment la possibilité de bénéficier de l'aménagement de votre poste pour compenser votre handicap.



Avec le référent handicap de l'entreprise et le médecin du travail, vous pouvez solliciter l'Agefiph et le Cap Emploi dans votre région pour identifier et mettre en œuvre les solutions qui vous permettront de compenser votre handicap à votre poste.



De quels types de services et d'aides financières, vous et votre employeur pouvez bénéficier ?

Des aides financières et des conseils de spécialistes pour aménager votre situation de travail à votre retour dans l'entreprise mais également à l'avenir si votre poste évolue ou si votre handicap s'aggrave.

COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE NEUROATYPIQUE ?

Pour travailler ensemble et entretenir des relations sereines au quotidien, il est important de garder à l'esprit les spécificités des troubles autistiques et donc :

- > Être bien informé sur les TSA et les manifestations associées, notamment sensorielles.
- > Être direct et très précis dans sa communication : niveau d'exigence, processus, planning...

QUELQUES RECOMMANDATIONS

- **La relation à l'autre n'est pas naturelle pour une personne neuroatypique.**
Avec lui les échanges sont le plus souvent simples et factuels. Ce qui ne veut pas dire que la communication n'est pas importante et nécessaire.
- **Ne soyez pas surpris par ses réactions.** La sensibilité d'une personne neuroatypique est souvent hors norme. En cas de surcharge émotionnelle, mieux vaut la tranquilliser en la laissant s'isoler ou évacuer ses émotions (gestes, mouvements...).
- **Les règles sociales sont une source de stress et même parfois de souffrance pour une personne neuroatypique.** Ne vous sentez pas obligé de l'inviter à « prendre un café », partager votre table à la cantine, lui serrer la main... vos règles sociales ne sont pas les siennes.
- **En cas de répétition d'une action non adaptée à la situation**, n'hésitez pas à lui en parler. Sans agressivité. Précisez les règles.
- **D'une manière générale, soyez précis dans vos demandes ou vos attentes.**
Sa façon de réfléchir n'est pas la vôtre. Il lui faut du détail, de la précision, du factuel. Elle peut ne pas comprendre ou envisager une situation dans sa globalité ou en autonomie.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET



INTERNET



www.autisme-france.fr

www.informations.handicap.fr

www.comprendrelautisme.com

L'Agefiph soutient depuis 2019 l'association Vivre et travailler autrement pour développer la présence de personnes autistes dans l'entreprise, sur le modèle de l'expérience menée chez Andros.

www.autismcanwork.org

QUELQUES VIDÉOS



3 clichés sur le syndrome Asperger / Brut

Deux frères se battent pour une meilleure inclusion des personnes autistes dans la société / Konbini

Julie Dachez et les spécificités de l'autisme féminin / Brut

Hugo Horiot veut faire changer le regard sur l'autisme / Brut

Pourquoi, pour certains autistes, se nourrir est un combat ?
/ Brut

QUELQUES LIVRES



Dans ta bulle
de Julie Dachez

Je suis à l'Est
de Josef Schovanec

Je suis né un jour bleu
de Daniel Tammet

Comment garder un enfant autiste quelques heures pour aider ses parents ?
de Peter Patfawl

Comment comprendre mon copain autiste ?
de Peter Patfawl

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET



DES CHÂÎNES YOUTUBE À SUIVRE



Julie D - Super Pépette

Alistair - H Paradoxæ

QUELQUES FILMS



Rain Man

Hors Normes

Le Monde de Nathan

Le Cerveau d'Hugo

8 h 12

LES INNOVATIONS / APPLICATIONS À CONNAÎTRE



www.auticiel.com/applications

HelpPicto

Pictosom

Ifeel

Voice

Robot Leka

LearnEnjoy

EmoFace

PictoTask

PETIT PLUS

Une affiche éducative prête à imprimer !





Retrouvez plus d'informations sur le site
www.agefiph.fr



Découvrez le témoignage de Auticonsult



Découvrez le témoignage de Stef



Découvrez le témoignage de Thibault Girardon



Et beaucoup d'autres dans le centre de ressources du site agefiph.fr