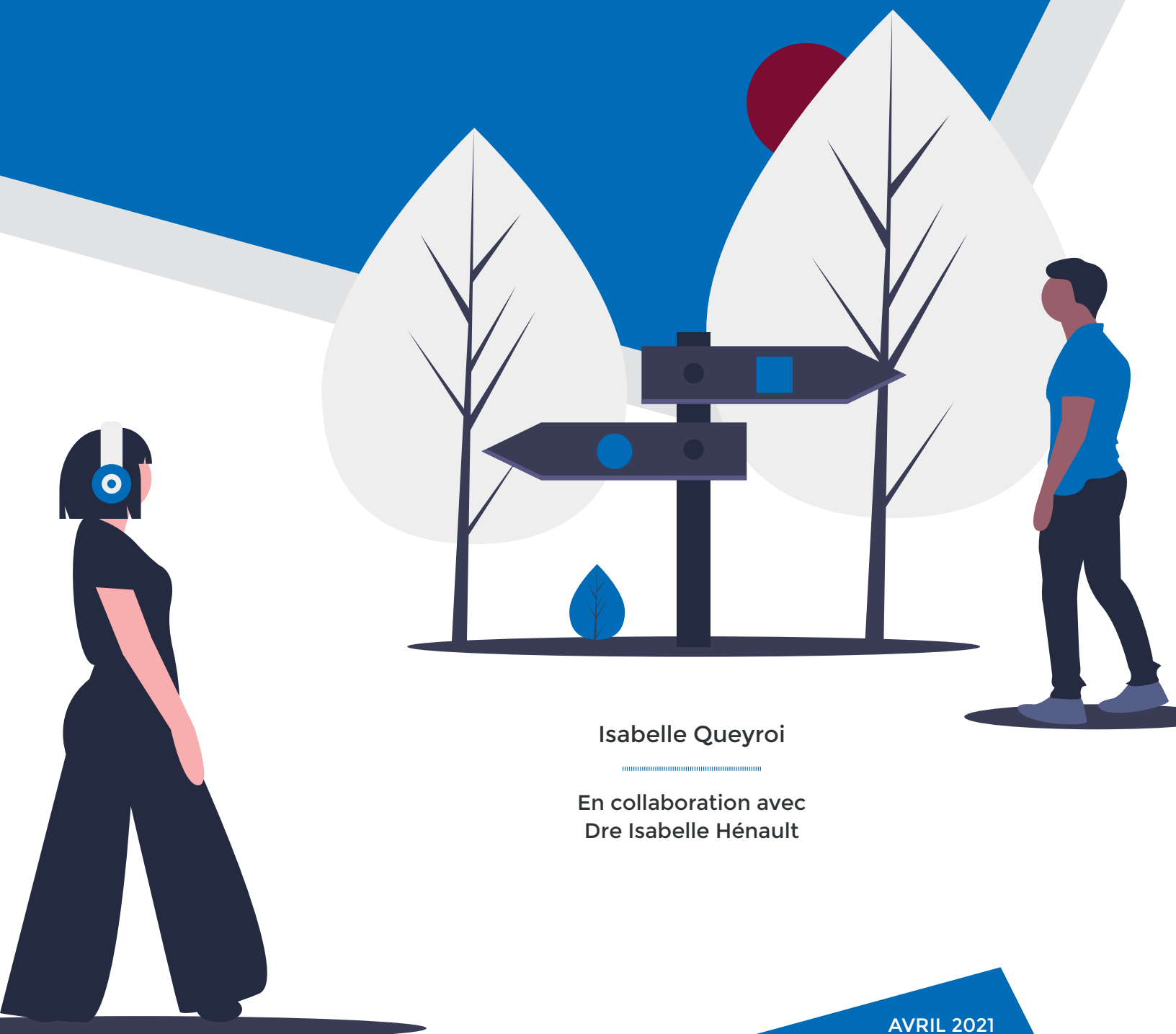


Guide d'accompagnement

pour les étudiants
autistes et Asperger



Isabelle Queyroi

En collaboration avec
Dre Isabelle Hénault

AVRIL 2021

**Guide d'accompagnement
pour les étudiants autistes et Asperger
AVRIL 2021**

Isabelle Queyroi

PhD, Sciences Humaines Appliquées
Intervention en zoothérapie
iqueyroi@yahoo.ca

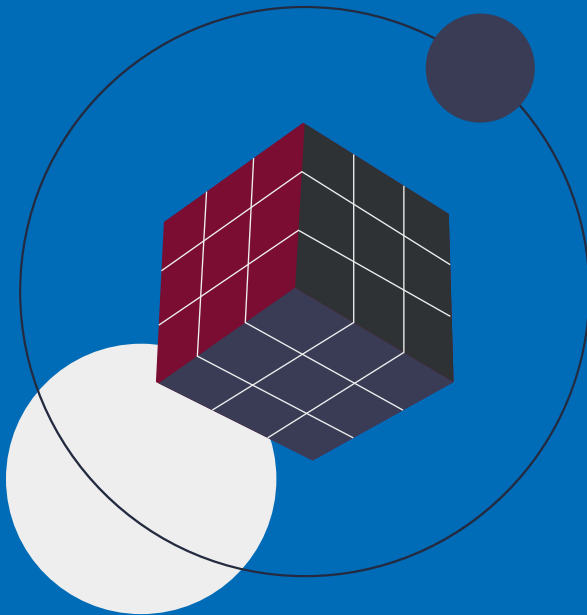
En collaboration avec :

Dre Isabelle Hénault

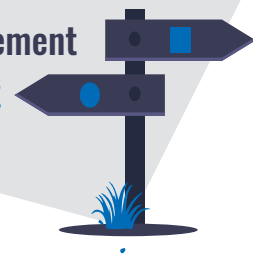
M.A, PhD
Psychologue, Sexologue
Directrice de la Clinique Autisme & Asperger De
Montréal
dr.isabellehenault@gmail.com

Annabelle Petit

Design graphique



L'utilisation du masculin a été privilégiée pour assurer fluidité du style et clarté du propos.



Le TSA, c'est quoi ?

Le « *Trouble du Spectre de l'Autisme*¹ » (TSA) est une condition neuro-développementale.

Déjà présente dans la petite enfance, elle peut apparaître de façon plus évidente au moment de l'entrée à l'école, au CEGEP ou à l'Université. Cette condition neurologique se manifeste différemment selon les personnes. Selon le DSM-V, le TSA se caractérise par des difficultés importantes dans ces domaines : la communication, les interactions sociales, les comportements, les activités et intérêts restreints ou répétitifs.

L'autisme se représente sous forme d'un spectre s'étirant de l'autisme dit 'classique', de Kanner jusqu'à l'autisme de haut niveau de fonctionnement, soit le syndrome d'Asperger. Le développement du langage, ainsi que le niveau de capacités cognitives déterminent le gradient autistique.

Ce guide s'adresse aux étudiants autistes et Asperger (c'est à dire à ceux disposant d'un haut niveau de fonctionnement).

L'humain avant tout ; le potentiel des étudiants au cœur de nos préoccupations

Le choix sémantique d'utiliser le terme « étudiant autiste ou Asperger », en lieu et place de celui de « trouble du spectre de l'autisme » ou TSA, se veut une façon d'éviter toute forme de pathologisation que peut induire la notion de « trouble ». Il s'agit ici de considérer la personne avant tout en évitant toute connotation de handicap ou de désordre (pour référer au terme anglais « *Autism Spectrum Disorder* »). Nous considérons en effet que l'autisme/le

syndrome d'Asperger induit une façon différente de voir et conceptualiser le monde et constitue une forme d'intelligence différente. Le potentiel et les qualités des étudiants méritent d'être mis à profit et ce guide pourra contribuer à leur succès.

Les caractéristiques

Le portrait clinique peut grandement varier d'une personne à une autre. Chacune présente une combinaison unique de manifestations caractéristiques selon l'âge, le profil cognitif et comportemental. La plupart des personnes autistes présentent des conditions associées qui peuvent varier avec le temps. Par exemple, une anxiété trop prégnante ; de la comorbidité ; des stéréotypies... Les personnes autistes représentent un groupe tellement hétérogène qu'on dit souvent qu'il y a autant de formes d'autisme que de personnes autistes.

Le profil féminin

Le profil autistique/Asperger féminin est généralement moins décelable que celui des garçons et pour les filles, le diagnostic est souvent posé plus tardivement. La majorité des jeunes filles avec un syndrome d'Asperger sont plutôt timides et réservées, recherchant peu l'attention sociale. Plusieurs facteurs expliquent le diagnostic tardif d'Asperger. Celles que l'on nomme parfois « Aspergirls » ou « Aspies » développent très tôt des stratégies pour se fondre parmi les autres. Ainsi, elles procèdent par observation et imitation afin de copier les comportements sociaux des filles plus populaires. Elles peuvent dès lors sembler très adéquates et fonctionnelles au plan social mais les efforts déployés pour être « normales et conformes » provoquent stress, fatigue et anxiété allant parfois jusqu'à des troubles de maladie men-

tales associés : comorbidité ; troubles alimentaires ; troubles du sommeil, etc...

Les filles et les femmes Aspies sont généralement plus intéressées à socialiser et à se lier d'amitié avec un(e) amie significative qui peut servir de guide au plan social. Il est à noter que les attentes et la pression sociale envers le genre féminin, en général, et les femmes, en particulier, contribuent au développement, chez les Aspergirls, du *camouflage* social. Ainsi, elles prennent le rôle d'un caméléon qui s'adapte aux relations et différents contextes sociaux. Plusieurs d'entre elles mentionnent qu'elles *jouent un rôle* afin de répondre aux nombreuses attentes. Cela s'ajoute aux facteurs qui rendent le diagnostic invisible aux yeux des pairs et des professionnels qui ne perçoivent pas toutes les difficultés et défis auxquels elles doivent faire face au quotidien.

Le diagnostic tardif des filles s'explique également en partie par des grilles d'évaluation souvent utilisées dans le diagnostic des garçons. Ce n'est que depuis une dizaine d'années environ, que des chercheurs et des cliniciens ont créé et validé grilles d'évaluations et questionnaires cliniques spécifiquement adaptés au profil féminin.

Ainsi, afin de copier ses amies et de répondre aux multiples exigences de la vie universitaire, l'étudiante autiste/Asperger aura tendance à être invisible et invisibilisée. Elle n'aura sans doute pas le réflexe de solliciter un conseiller pour obtenir des accommodements auxquels elle peut prétendre et qui pourraient mieux l'outiller dans son cursus universitaire.

Autisme, Syndrome d'Asperger et études universitaires

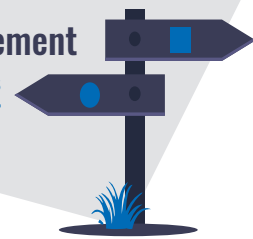
Nombreux sont les étudiants concernés par la condition autistique. Ainsi, concilier sa couleur d'être à ses études peut parfois s'avérer complexe. Si la plupart poursuivent leur cursus universitaire tant bien que mal, beaucoup trop finissent par lâcher leurs études. Et au final, tout le monde est perdant ... pas seulement l'étudiant qui abandonne.

Certaines universités (et CEGEP) offrent quelques solutions pour accommoder leurs étudiants autistes/Asperger. Cependant, force est de constater que les mesures mises en place s'avèrent insuffisantes et insatisfaisantes. Malgré une volonté de soutenir et de mieux intégrer les étudiants autistes/Asperger à la vie universitaire, il reste encore beaucoup à faire pour améliorer les ressources.

C'est dans une perspective d'aider de manière plus efficiente encore ces étudiants que l'idée de ce guide a germé. Ainsi, il vous est proposé des solutions très concrètes et adaptées au contexte autistique. Certains personnels, en charge de vous accompagner dans votre cheminement universitaire, pourront également en tirer bénéfice.

**Alors, ensemble, écrivons
votre avenir ; ensemble
ouvrons une voie pour les
employeurs émérites et les
employés méritants que vous
serez demain !**





Quelques spécificités...

Vivre avec une condition autistique implique quelques particularités, liées le plus souvent aux échanges interpersonnels ; à un mode de fonctionnement atypique (hyper logique ; hyper vérité ; routines...) ; à des comorbidités parfois importantes et envahissantes (anxiété ; dépression ; troubles alimentaires...) ; à des hyper/hypo sensibilités sensorielles (lumière ; sons ; odeurs ; touchers..).

Pour les étudiants autistes/Asperger, certaines particularités vont s'avérer plus problématiques que d'autres eu égard aux contextes : la prise de notes ; une compréhension littérale des énoncés et propos du professeur ; le travail en équipe ; nécessité impérieuse d'occuper toujours la même place dans la salle de cours, etc...

Communication et interactions sociales

La communication et les interactions sociales sont souvent altérées ce qui induit des lacunes dans la réciprocité des échanges pouvant conduire ou être perçues comme un manque d'intérêt pour autrui. L'altération communicationnelle s'étire entre la disposition à ne manifester aucune attention à l'autre et le manque de compétences et d'habiletés sociales pour pouvoir amorcer ou maintenir une interaction.

Les difficultés de communication sont également présentes dans la communication non verbale. Par exemple, il est souvent complexe pour une personne autiste/Asperger de décoder ce qui est sous-entendu dans l'intonation ou dans l'émotion du visage (un haussement de sourcils de son interlocuteur par exemple). De plus, les règles implicites ou codes sociaux non écrits des interactions sociales, ne sont pas acquises instinctivement. Dès lors, surgissent des malentendus, incompréhensions, pouvant conduire à la mise à distance, à l'intimidation, voire au rejet des personnes autistes/Asperger.

Comportements, activités et intérêts restreints ou répétitifs

Il est traditionnellement observé que les personnes autistes/Asperger développent des intérêts spécifiques (ou restreints) dans un ou plusieurs domaines pointus, dont elles deviennent des spécialistes. Elles sont alors intarissables sur leurs sujets de prédilection sans décoder qu'elles peuvent lasser leur auditoire. Des routines concernant les activités ou les comportements répétitifs sont également observées. Ces routines et comportements répétitifs sont essentiels aux personnes autistes/Asperger car ils contribuent à la fois à leur bien-être et à une façon d'être fonctionnelles en société. Certains comportements permettent de recentrer l'attention, libérer le trop plein de stress ou d'idées, etc. Ce qui est le plus souvent remarqué ce sont des stéréotypes corporelles (balancement du corps, torsion, battement des mains...) ; une manipulation compulsive d'objets divers (balle sensorielle, spinner...) ; des maladresses répétitives des fonctions sensori-motrices (se cogner, échapper des objets...)

Quand les personnes autistes/Asperger dérogent à leurs routines ou habitudes de vie, cela peut entraîner une détresse importante, accompagnée de vives réactions émotionnelles souvent subites et disproportionnées. En raison de leur caractère familier, ces activités répétitives sont source d'apaisement et de réconfort.

Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives désignent un ensemble de processus cognitifs qui sont nécessaires pour contrôler nos pensées, nos émotions et notre comportement. Quand elles sont bien maîtrisées, elles permettent de planifier, d'organiser, de mémoriser les tâches, de faire preuve d'initiative, d'adaptation et de flexibilité, de contrôler ses émotions ou de cesser un comportement si nécessaire.

Les difficultés les plus courantes rencontrées chez les enfants ou adultes autistes/Asperger sont l'inflexibilité (régulation émotionnelle) et l'organisation. Ces difficultés peuvent entraîner des problèmes de lecture, de compréhension des mathématiques et d'expression écrite.

Chez les étudiants, les difficultés se manifestent le plus souvent par de l'inattention, l'utilisation de procédures organisationnelles inefficaces, l'incompréhension d'un texte ou bien encore une difficulté à exposer clairement ses idées par écrit. La difficulté à gérer les émotions peut, quant à elle, générer très rapidement stress, anxiété et dépression chez les étudiants autistes/Asperger. Un trop plein d'émotion bloque la capacité de penser et altère inévitablement les réactions.

Les stratégies gagnantes à envisager

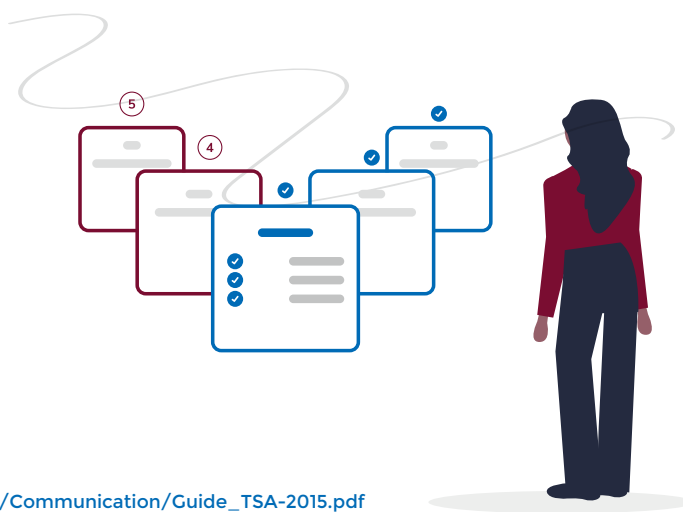
Une grille d'évaluation des fonctions exécutives (Annexe C) peut être complétée pour mieux cibler les défis de l'étudiant afin de pouvoir ensuite proposer des stratégies liées aux difficultés observées. Elle constitue un excellent outil !

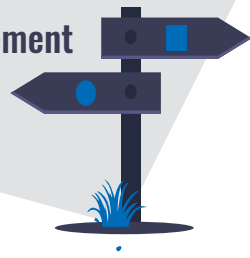
Cette grille peut être auto-administrée par l'étudiant lui-même. En répondant aux différentes questions, il sera en mesure de mieux circonscrire ses défis et par la suite, utiliser des stratégies adaptées et utiles. Idéalement, un répondant (parent, conseiller aux étudiants, autre professionnel qui connaît bien l'étudiant) complètera également les questions afin de comparer les résultats et ainsi, d'obtenir un tableau plus complet du profil des fonctions exécutives de l'étudiant. Voici les stratégies suivantes que nous proposons et préconisons :

- Fournir aide et support pour les procédures administratives (formulaires d'inscriptions, modifications de cours, demande d'accommodements, etc.)
- Tenir un journal de bord pour assurer un suivi régulier au sujet de l'organisation de l'horaire de l'étudiant

- Tenir un agenda : planifier et organiser les tâches par écrit
- Entraînement aux habiletés interpersonnelles et au travail d'équipe : offrir des stratégies et mises en situations concrètes
- Résolution de conflits, comment s'y prendre ? Discuter des stratégies pour résoudre les différents
- Présenter le diagnostic au groupe si cela peut avoir une incidence positive sur la compréhension du profil autistique de l'étudiant
- Informer le groupe à l'aide du document « TSA et neurotypique - Mieux se comprendre² ». Il s'agit d'un guide pour comprendre le fonctionnement et les caractéristiques inhérentes aux étudiants autistes/Asperger en abordant les thèmes suivants :

- le traitement de l'information,
- le traitement sensoriel et moteur,
- la communication,
- les relations sociales,
- l'anxiété, les centres d'intérêts,
- la gestion des émotions,
- l'alimentation,
- le sommeil,
- la motivation.



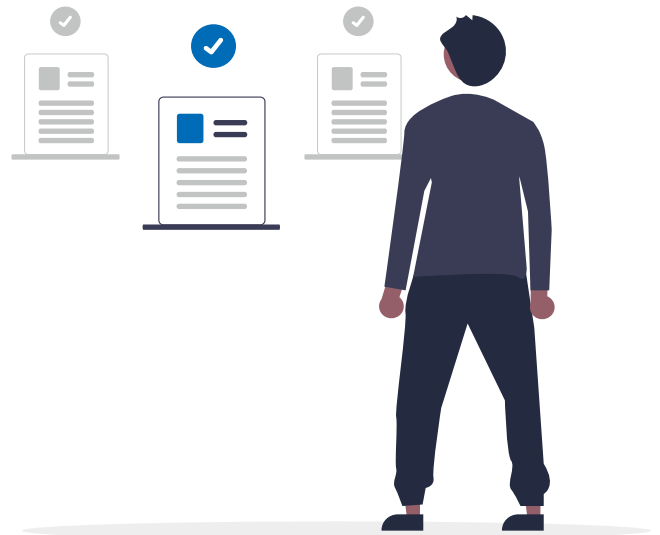


Si les spécificités liées à l'autisme sont trop prégnantes, elles peuvent créer des limitations... un frein à votre envol. Parfois, une psychothérapie ou une médication adaptée (ou bien les deux à la fois) peut être aidante. Entamer un cursus universitaire implique donc de bien connaître ses limitations fonctionnelles, émotionnelles et sensorielles. Car ce sont elles qui vont délimiter les besoins à combler.

Les besoins

Cibler ses besoins, c'est bien ; s'outiller efficacement pour y répondre, c'est mieux !

Ainsi, différentes astuces pourraient vous aider en fonction des besoins concernés, comme par exemple, l'hypersensibilité sensorielle. À chaque besoin son outil !



La boîte à outils

Une fois vos différents besoins identifiés, il est primordial de s'assurer d'avoir les outils appropriés qui y répondront le mieux. La boîte à outils peut être utilisée en tout temps et à n'importe quelle étape de votre cheminement universitaire.

Alors, ne sortez jamais sans elle !

Avant les cours :

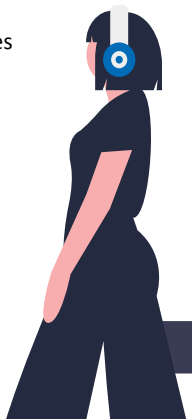
- Repérages anticipés du trajet entre le domicile et l'université ; des lieux ; des locaux de cours ; des syllabus (si disponibles)
- Gérer adéquatement selon ses préférences l'organisation du calendrier ; la planification de l'emploi du temps (par codes couleurs par exemple)
- Cibler ses cours : une stratégie payante

Durant les cours :

- S'installer toujours à la même place si possible
- Au besoin, demander l'autorisation d'enregistrer le professeur
- Si nécessaire, sortir s'isoler quelques minutes à la salle de bains ou autres...

Durant les examens :

- Porter des vêtements confortables ou porter son vêtement favori
- Mettre ses bouchons d'oreilles (ou casque anti-bruit...)
- Prendre le temps de respirer lentement et profondément avant de se jeter sur la feuille d'énoncés
- Faire des démarches préalables auprès des personnels en charge d'étudiants autistes/Asperger afin de bénéficier d'aménagements particuliers





LA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Vous êtes l'expert de votre condition ! Vous savez donc ce qui fonctionnera le mieux pour vous. Dès lors, vous pouvez puiser dans vos ressources personnelles afin d'utiliser l'outil adéquat en fonction de votre besoin.

- **Les repérages** peuvent se faire en solitaire ou en compagnie (amis, conjoint/e, parents, animal de compagnie...). Faites de ce moment un instant plaisant, relaxant

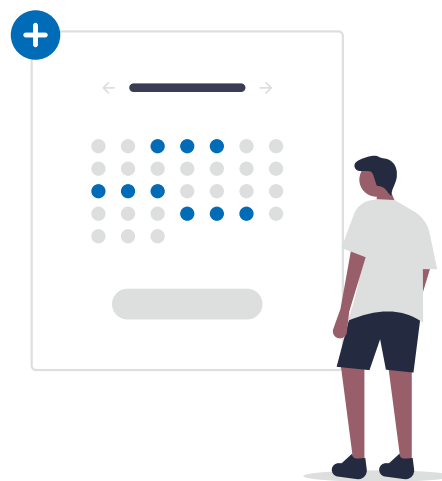
- **Organiser son agenda** à l'aide de Post-its de couleurs, ou établir une couleur par cours ou par cases de calendrier ; utiliser un *timer* pour rythmer le temps ; se faire une liste de choses à faire

- **Choisir ses cours** selon ses intérêts spécifiques. Plus un cours est proche de ce qui vous intéresse, plus il sera motivant de le suivre mais, surtout, il sera un gage de réussite !

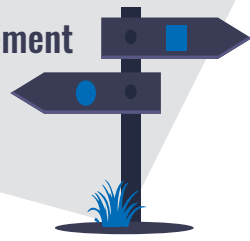
LA BOÎTE À OUTILS INSTITUTIONNELLE

Au sein des Universités, divers services proposent d'améliorer la qualité de vie étudiante et personnelle. Au besoin, les étudiants autistes/Asperger, peuvent bénéficier d'aménagements et d'accommodements fournis par ces services, comme par exemple :

- Un Centre de Santé Étudiante : médecine classique, nutritionniste, infirmière, psychologue... Le recours à un psychologue sur place peut être une excellente option en cas de besoin. Il serait toutefois préférable qu'il soit spécialisé en autisme.



Un bureau spécialement dédié « aux étudiants en situation de handicap » offre des options parfois intéressantes. Cependant, un grand nombre d'étudiants ayant eu recours aux divers services offerts relatent avoir eu une mauvaise expérience, principalement reliée à :



- Une étiquette «handicap» trop stigmatisante. Ce qui, malheureusement, dissuade beaucoup d'étudiants autistes/Asperger d'aller chercher l'aide à laquelle ils peuvent prétendre
- Des locaux inadéquats pour les étudiants autistes/Asperger (trop lumineux ; trop étroits ; trop bruyants ...)
- Des personnels peu ou pas du tout formés à la condition autistique (présentent la main, tapotent le bras ou l'épaule de l'étudiant ; n'offrent pas de réponse claire et précise aux questions claires et précises posées par l'étudiant...)
- Une organisation de réception des étudiants inadaptée : rendez-vous par téléphone avec un conseiller ; attente dans une salle bruyante ; premiers contacts avec le préposé à l'accueil sans grande empathie ou considération pour la condition autistique
- La nécessité d'avoir un diagnostic différentiel pour bénéficier d'accommodements (sont donc exclus les étudiants en attente de leur diagnostic)
- Des accommodements basiques lacunaires : temps supplémentaires pour examens ; examens différés dans un local isolé ; support informatique...

À cet égard, nous recommandons vivement que les accommodements prévus par les universités et les CÉGEP soient systématiquement appliqués. Selon le format que nous préconisons, ils devraient être discutés et proposés avec chaque étudiant afin d'en déterminer la pertinence :

1. Organiser des rencontres fixes avec un tuteur ou conseiller pédagogique pour suivre son évolution et éviter le surmenage.
2. Lors des échanges avec le conseiller du service aux étudiants, cibler les points suivants pour assurer le bon déroulement de la session. Par exemple ; est-ce que les travaux à venir sont

structurés (échancier, étapes à suivre, matériel nécessaire, rencontre d'équipe à planifier, etc.). Noter les étapes dans le calendrier et faire un suivi régulier.

3. Au besoin, estimer le temps nécessaire aux étapes préparatoires d'un travail ou examen, les consignes, les attentes du professeur et instructions par écrit. Prévoir un plan d'étude : cibler la matière, les pages spécifiques à réviser, écrire les instructions, échelonner la matière sur le calendrier.
4. Accéder à la mesure qui prévoit 33% plus de temps pour compléter les examens.
5. Avoir accès à un preneur de notes en classe qui remettra de façon anonyme les notes au professeur/au service aux étudiants à la fin du cours.
6. Avec l'accord des professeurs, avoir accès à leurs notes et plan de cours ou au besoin, enregistrer les cours magistraux.
7. Offrir à l'étudiant un temps précis pour discuter avec les professeurs, (pauses ou fin des cours) afin de poser ses questions et éviter de déranger tout le groupe.
8. L'orienter lors des travaux d'équipe : s'intégrer à un groupe, définir son rôle et sa charge de travail, partager les tâches et les idées, choisir un groupe avec qui il a des affinités, etc.
9. Autre :

Les bibliothèques peuvent, à l'occasion, être un outil intéressant pour s'y ressourcer dans le calme. Cependant, beaucoup d'étudiants autistes/Asperger expriment qu'elles ne sont plus des endroits de préservation sensorielle tant elles sont devenues bruyantes et d'une salubrité douteuse (traces de boisson et de nourriture sur les bureaux et claviers d'ordinateurs...).

Quelques accommodements existent mais, pour diverses raisons, la plupart des étudiants autistes/Asperger n'y ont pas accès. Pourtant, s'ils étaient appliqués, cela éviterait à beaucoup d'abandonner leur cursus universitaire et les propulserait vers le succès !

Il est donc essentiel d'établir une collaboration pérenne entre étudiants autistes/Asperger et leur service d'aide.

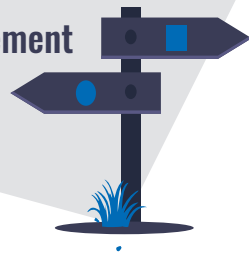
Comment s'y prendre pour développer un partenariat avec les services d'aide aux étudiants ?

1. Fournir une attestation diagnostique telle que présentée en annexe A.
2. Organiser une première rencontre avec le conseiller afin d'expliquer les besoins.
3. Présenter la liste des accommodements suggérés et cibler les points qui seront utiles à l'étudiant (Annexe B).
4. Remplir la Grille d'observation des fonctions exécutives (au besoin) pour déterminer les défis de l'étudiant et mettre en place des stratégies adaptées (Annexe C).



5. Idéalement, organiser une rencontre hebdomadaire avec le conseiller afin de revoir les objectifs, la planification et le bon déroulement des études et travaux. Cet encadrement permet de garder le cap sur les échéanciers et aussi, de cibler les obstacles à court terme, afin d'éviter un cumul de difficultés.
6. Accompagner l'étudiant dans sa recherche d'activités parascolaires, de loisirs, de sports ou de clubs afin d'élargir son cercle social et ainsi, éviter l'isolement social.
7. Au besoin, organiser un suivi téléphonique/Skype/FaceTime régulier entre le conseiller et un professionnel impliqué avec l'étudiant (éducateur, psychoéducateur, psychologue) afin de faire le point sur le bien-être général et contrôler éventuellement le niveau d'anxiété et/ou symptômes dépressifs, éviter l'isolement social, et être attentif aux autres besoins, etc. Ce travail d'équipe interdisciplinaire permet un encadrement efficace et la communication des besoins de l'étudiant entre les professionnels, afin d'harmoniser les interventions nécessaires.



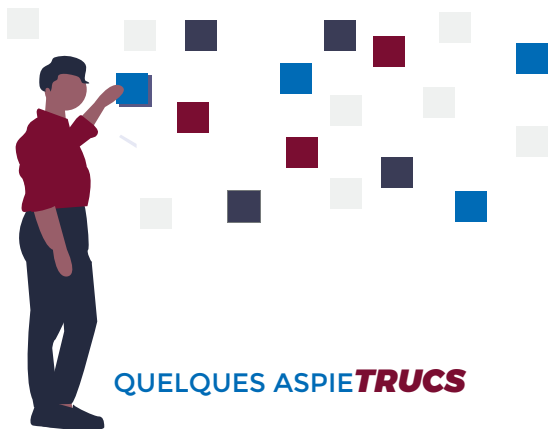


Soyez vous-même une merveilleuse boîte à outils

Votre admission à l'Université signe votre capacité à faire de grandes choses ! Bravo !

Dépendamment de votre programme, un parcours universitaire peut être long et fastidieux. Ce qui nécessite souvent de mobiliser ses énergies intensément ; de conserver intacte la motivation en toutes circonstances... et ce n'est pas toujours facile de persévérer !

Aussi, pour vous assurer les clés de la réussite, n'hésitez-pas à solliciter vos atouts, vos forces, et devenez vous-même la plus merveilleuse des boîtes à outils !



QUELQUES ASPIETRUCS

1. Certains cours obligatoires ne sont pas motivants. Trouvez un aspect ludique ou se rapprochant le plus de l'un de vos intérêts préférés.
2. Pour les présentations orales : aller dans la salle avant l'heure du cours si possible et coller au mur des stickers de vos animaux ou objets préférés.
3. Avant les examens : mettre sur votre bureau tout le nécessaire logistique pour votre examen (stylo ; efface ; règle...) et y rajouter également vos outils personnels (balle sensorielle ; bouchons d'oreilles ; bouteille d'eau ; votre soda ou friandise préférée...)
4. Inclure dans vos affaires une image, un poster, un petit objet qui vous apaise et que vous pourrez regarder en tout temps
5. Avant une surcharge sensorielle ou émotionnelle, prenez les-devant ! Isolez-vous quelques minutes dans la salle de bains ou dans un endroit de prédilection ; écoutez votre musique préférée ; respirez lentement ; pensez à des choses qui vous sont agréables...
6. Durant l'examen, prendre quelques minutes pour lire la totalité des énoncés
7. Commencer par l'ordre de votre choix. Par exemple, débiter par les questions faciles qui mettront en confiance ; ou alors débiter par les questions difficiles qui prendront plus de temps pour réfléchir et/ou composer une réponse structurée
8. Un étudiant vous sollicite trop souvent durant un cours ?

Il vous parle, vous pose une question ou bien vous emprunte quelque chose. Cela vous distrait et vous agace. Vous n'écoutez plus le cours et cela vous stresse.

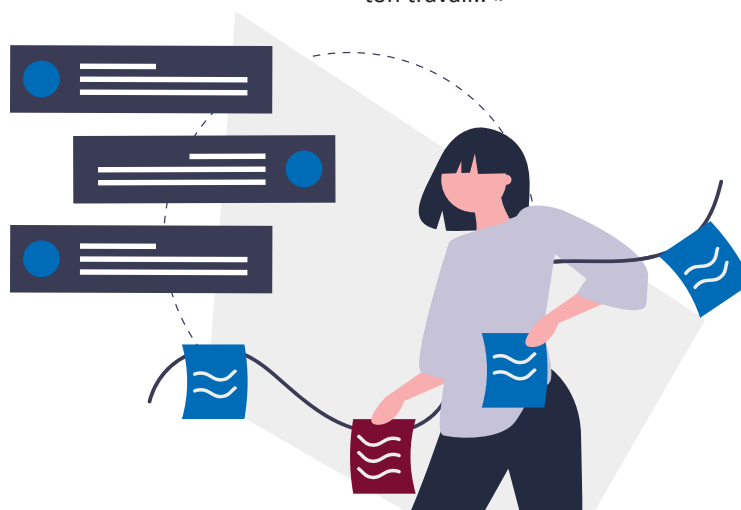
Préparez à l'avance des fiches cartonnées que vous aurez rédigées selon les situations et les faire lire discrètement à l'étudiant en question. Un exemple de messages : « On s'en reparle tantôt mais pas maintenant » ; « Prends ce que tu veux sans me demander » ; « Je n'ai pas l'heure... »
9. Un cours que vous suivez peut rapidement devenir un centre d'intérêt ! Il serait alors souhaitable de s'y adonner pendant un temps que vous aurez délimité.

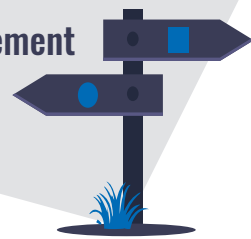
10. Un travail d'envergure vous est demandé ?
Divisez-le en petites parties afin de le rendre plus attractif et d'éviter de se sentir accaparé
11. Vous êtes sensible aux odeurs corporelles et autres... ? Avant le cours, appliquez délicatement sous les narines une senteur que vous aimez particulièrement. Cela pourrait être, par exemple, une pommade à base d'Eucalyptus ; du miel ; ou respirer les senteurs d'écorces d'agrumes (orange, mandarine...) ou bien encore de grains de café cousues dans un morceau de tissu, que vous emportez partout avec vous pour les urgences olfactives !
12. Pratiquer une activité physique régulière de votre choix peut grandement aider à relaxer ; à prendre du recul ; à stimuler votre créativité ou, tout simplement, à vous oxygéner (par exemple, 20/30 mn de marche par jour suffit amplement)
13. Penser à préparer d'avance une « liste d'épicerie » contenant tous les points que vous souhaitez exprimer à un interlocuteur (médecin ; psychologue ; professeur...)
14. Faites partie de la solution ! Votre savoir sur la condition autistique est d'envergure alors, si vous vous sentez à l'aise, offrez-vous d'informer, voire de former, les personnels en charge d'aider les étudiants autistes/Asperger ; les autres étudiants ; le professeur...
15. Exprimez vos postures, vos besoins, vos limites et n'hésitez pas à partager vos trucs et astuces avec d'autres !



QUELQUES ASPIETROCS

- Le travail d'équipe est parfois une étape inévitable. Si vous connaissez les autres étudiants, formez le groupe en fonction de votre degré d'affinités avec eux ; si étudiants imposés, annoncez de suite vos points forts et vos points faibles. Par exemple : « Je ne suis pas capable de présenter le travail à la classe, par contre, j'excelle dans l'écriture ; ou bien dans la mise en page... ».
- Échanger un savoir-faire contre un autre, c'est aussi se faire des alliés en cas de besoin (transfert de notes de cours en cas d'absence, par exemple...)
- Il est également possible de faire du « troc » durant toute la session universitaire avec, notamment, un autre étudiant avec lequel vous vous sentez en confiance. Par exemple : « tu m'expliques ce passage du cours que je n'ai pas compris et moi en contrepartie je t'aiderai à organiser ton travail ou bien à mettre en page ton travail.. »

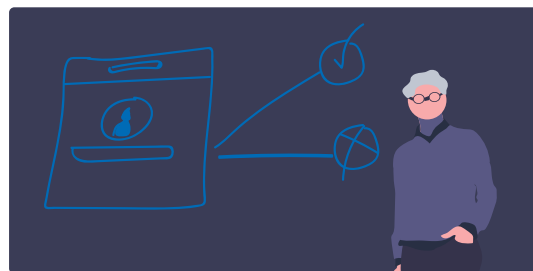




Quelques règles de base

La vie universitaire peut être parfois parsemée d'embûches et pas seulement pour les étudiants autistes/Asperger. Dès lors, comment faire face ?

- **Une grève intempestive avec un piquetage empêche l'accès au local du cours ?** Retourner chez soi. Le cours n'aura pas lieu. Le professeur et les autres étudiants sont sûrement déjà rentrés chez eux car ils savent que l'on ne brise pas un piquetage.
- **Lors d'un examen, vous êtes témoin des tricheries d'un autre étudiant ?** Il est du ressort du professeur d'y voir. Donc, ne pas dénoncer l'étudiant tricheur et se concentrer sur sa propre copie.
- **Le professeur finit son cours avant l'heure prévue ?** C'est le signal que le cours a fini plus tôt. Vous pouvez quitter la salle.
- **Lors d'un travail d'équipe, il arrive qu'un étudiant brille par son insuffisance et/ou ne respecte pas les délais de remise du travail ?** Consultez les autres membres du groupe pour prendre une décision collective. Si l'équipe est uniquement formée de vous et de l'autre étudiant, parlez-en d'abord avec lui puis, si la situation ne se règle pas, en aviser le professeur.
- **Lors d'un cours, votre sens du détail et votre rigueur logique vous poussent à intervenir de façon intempestive ?** Il serait préférable d'attendre la fin du cours afin de vous exprimer ouvertement auprès de votre professeur. Si le besoin d'intervenir est impérieux, pratiquer quelques stratégies dérivatives comme par exemple, prendre une grande inspiration ; boire une gorgée d'eau ou de soda ; jouer avec un stylo ou sa balle sensorielle, par exemple.
- **Le professeur arrive en retard ?** Restez en classe jusqu'à ce qu'il arrive mais se fixer un délai d'attente raisonnable pour quitter la salle de cours. Par exemple, si au bout de 45 mn, il n'est toujours pas arrivé ou bien qu'un personnel de bureau ne vient pas donner de l'information, discutez avec les autres étudiants et partez ensemble.
- **Le professeur est absent ?** Vous êtes en classe et on vous annonce que votre professeur ne viendra pas. Profitez de ce temps pour vous mettre à jour dans vos connaissances ou peaufiner votre compréhension sur quelque chose de précis ; allez à la bibliothèque pour recharger vos batteries, par exemple. Prenez ce temps pour vous !
- **Vous arrivez en retard à un cours ?** N'hésitez pas à entrer dans le local discrètement et, au besoin, simplement excuser votre retard auprès du professeur. Ne vous privez pas de votre cours, il y a parfois des impondérables et vous n'êtes pas le seul à qui cela arrive.
- **Vous avez oublié une partie du matériel pour un cours ?** N'hésitez pas à demander au professeur ou à un autre étudiant s'il est possible de partager le matériel ou d'avoir une copie à la dernière minute. S'il s'agit d'un livre ou manuel et que vous avez le temps, allez voir à la bibliothèque s'il y a un exemplaire en location.





Offre de services personnalisés

Vous avez des questionnements ? Vous avez besoin de conseils ? Vous désirez un accommodement non prévu par votre Université ? Vous souhaitez mieux faire connaître autour de vous les différentes facettes de la condition autistique ?

Nous sommes là pour vous !

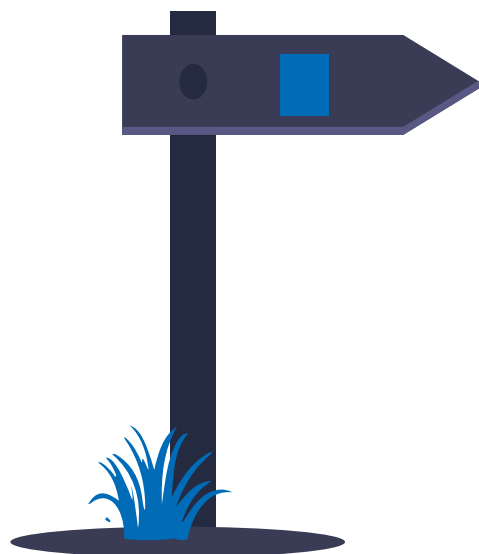
Sur demande, nous pouvons offrir :

- des services personnalisés à la carte et adaptés aux besoins de chacun ;
- du mentorat/tutorat pour vous aider à cheminer dans vos études ;
- un accompagnement et un support personnalisés ;
- des conseils pratiques individualisés ;
- de l'information, de la formation et de la sensibilisation auprès des personnels en charge des étudiants autistes/Asperger ; des professeurs ; des étudiants ; des parents...

Pour obtenir ce type de services, contactez-nous par courriel.

Guide d'accompagnement

pour les étudiants autistes
et Asperger



ANNEXES

Exemple d'attestation diagnostique

L'attestation diagnostique permet de confirmer le diagnostic de TSA/SA sans avoir à partager toute l'information (parfois confidentielle) contenue dans le rapport d'évaluation. Le professionnel qui a conduit l'évaluation peut l'utiliser comme modèle.

Nom/logo de la clinique ou du service professionnel

Nom et adresse du professionnel

Numéro de reconnaissance de son ordre/Collège des médecins

ATTESTATION D'ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE DU

TSA Niveau 1/ SYNDROME D'ASPERGER

Nom de l'étudiant

Date de naissance

La présente a pour but de confirmer le diagnostic de TSA Niveau 1 syndrome d'Asperger (SA) de l'étudiant : _____
. Les résultats des questionnaires d'évaluation et des tests diagnostiques ont été combinés à mes observations cliniques, ainsi qu'à l'évaluation diagnostique basée sur les critères **du DSM-IV-TR (APA, 2000) et au code F84.5 dans la CIM-10 (Classification internationale des maladies, version 10 (www.icd10data.com))**.

L'évaluation a eu lieu le _____ à Montréal.

Pour le psychologue :

Depuis l'adoption de la Loi 21 votée par l'Office des Professions du Québec (juin 2012), le psychologue détenant les compétences et la formation nécessaires est autorisé à évaluer le fonctionnement psychologique et mental d'un individu et à poser un diagnostic.

Bien à vous,

Signature du psychologue

Accommodements scolaires : document à présenter au service aux étudiants

Nom de l'étudiant :

Date de naissance :

Diagnostic : TSA (Niveau 1) Syndrome d'Asperger

L'étudiant _____ a un reçu un diagnostic de syndrome d'Asperger, appartenant au Trouble du Spectre de l'Autisme. Ses symptômes et difficultés nécessitent un soutien important. Un tel diagnostic affecte son fonctionnement global (social, quotidien, etc.) et académique. Des accommodements sont essentiels afin de lui permettre de poursuivre et compléter ses études avec succès.

Le diagnostic de l'étudiant _____ se définit par des symptômes décrits dans le DSM-5 (APA, 2013), comme un trouble du spectre autistique qui se caractérise par des difficultés significatives dans les interactions sociales, associées à des intérêts restreints et un niveau d'anxiété élevé.

Le TSA Niveau 1 (syndrome d'Asperger) affecte plusieurs aspects de la vie de l'étudiant _____. Au niveau fonctionnel, voici les principaux aspects qui affectent sa capacité d'apprentissage.

- Décodage de l'information : importance aux détails plutôt qu'à l'ensemble
- Difficulté à saisir les nuances émotionnelles et les sous-entendus
- Anxiété : typique chez les personnes avec ce syndrome : très sensible aux facteurs de stress dans l'environnement et à la performance
- Difficulté à filtrer l'information ; ce qui est important de ce qui l'est moins
- Fonctions exécutives déficitaires : planification, séquence, étapes, priorités

Accommodements scolaires : document à présenter au service aux étudiants (suite)

L'étudiant _____ détient plusieurs capacités et talents : _____

C'est pour toutes ces raisons qu'il est primordial de lui fournir une structure de travail et d'organisation : étapes, séquence, temps, matériel, etc. Un modèle de travail et un plan d'étude faciliteront grandement son succès en classe et son temps d'étude à la maison (attentes des professeurs, structure) et tout cela par **écrit**. L'étudiant _____ bénéficie davantage du matériel visuel, afin de mémoriser l'information. Il/Elle détient un sens logique, ainsi qu'une mémoire à long terme très développée. Il/Elle porte attention aux détails plutôt qu'à l'ensemble, d'où l'importance d'élaborer les étapes de travail. Par contre, la mémoire de travail (court terme) est plus limitée. Il faut prévoir les changements d'horaire ou d'échéanciers. Par exemple, lui fournir un calendrier avec les étapes, les dates importantes et détails relatifs à ses travaux et examens. Ainsi, il/elle pourra bien organiser son travail, son horaire et ajuster, au besoin, son calendrier. Les personnes avec un syndrome d'Asperger ont généralement une préférence pour les routines et la stabilité, c'est pour cela que _____ pourra mieux gérer les changements s'ils sont clairement indiqués par écrit.

Ces recommandations visent à structurer son travail et ainsi, diminuer son niveau d'anxiété. Ainsi, il pourra gagner en confiance et profiter de cette expérience d'apprentissage.

Signature du professionnel

Grille d'observation des fonctions exécutives³

Nom de l'étudiant : _____

Nom et fonction du répondant : _____

Nom du professeur (au besoin) : _____

Date : _____

Manque d'initiative			
		OUI	NON
1.	N'arrive pas à s'engager dans une tâche		
2.	N'initie pas des actions vers un but		
3.	Ne planifie pas son travail		
4.	Peut facilement être distrait (dans sa bulle)		
5.	Coordonne difficilement les étapes menant à la réalisation d'une tâche(ex. : sortir son matériel, ouvrir son livre, lire la consigne, etc.)		
6.	Est souvent perçu comme ayant un manque d'intérêt ou comme étant paresseux		
7.	Fait difficilement le lien entre la théorie et la pratique		
8.	Demande difficilement de l'aide		
Mémoire de travail inefficace (mauvaise gestion de l'information)			
		OUI	NON
9.	Synthétise difficilement l'information d'un texte		
10.	Fait peu de liens entre des textes, des informations		
11.	Ne regroupe pas les informations semblables		
12.	En mathématiques, difficulté à : — Cibler certains nombres et certains mots clés qui lui permettront de savoir quelle opération effectuer. — Reconnaître et éliminer les informations inutiles. — Puiser dans sa mémoire à long terme les différents algorithmes dont il aura besoin — Gérer ces 3 précédentes étapes		

Manque de flexibilité cognitive			
		OUI	NON
13.	Est facilement déstabilisé par une nouveauté ou un changement dans la routine		
14.	Oublie ce qu'il était capable de faire parce que la tâche est présentée différemment.		
15.	A de la difficulté à passer d'une activité à une autre.		
16.	Modifie difficilement son opinion ou sa perception d'un concept		
17.	Se corrige difficilement lorsqu'il fait une erreur		
18.	Prend les choses au pied de la lettre. Il lui est difficile de comprendre les inférences, les sous-entendus, les blagues		
Manque d'inhibition (incapacité de retenir une réponse face à un stimulus)			
		OUI	NON
20.	Précipite les actions, les tâches à effectuer		
21.	Ne respecte pas les étapes d'un travail ou l'ordre logique		
22.	Ne lit pas les consignes jusqu'au bout avant de se mettre à la tâche		
23.	Ne corrige pas ses travaux		
24.	Ne tient pas compte des consignes dans l'exécution de la tâche.		
25.	Est désorganisé lorsqu'on ne lui offre pas un cadre structuré.		



Guide d'accompagnement
pour les étudiants
autistes et Asperger