

# Les PERTES D'ÉNERGIES en autisme

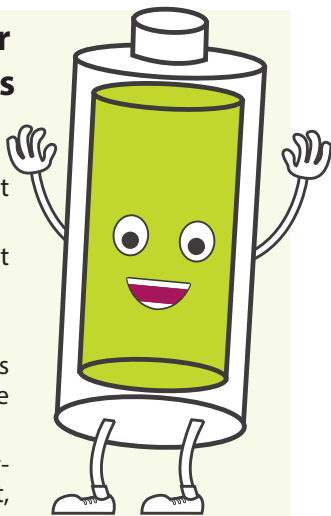
Tout comme des batteries, les personnes autistes possèdent un niveau d'énergie. Lorsque le niveau d'énergie est au plus bas on peut observer un état de crise, de fatigue extrême, des défis dans la gestion des émotions, une plus grande difficulté à exercer les habiletés sociales, de la démotivation ou une plus grande rigidité. L'idéal est de permettre à la personne autiste de recharger ses batteries **avant** l'apparition de ces signes, afin de maintenir un niveau d'énergie fonctionnel.

## Saviez-vous que...

- Des batteries complètement vides sont toujours plus longues à recharger?
- Pour chaque perte d'énergie, il est possible que la personne autiste ait besoin de plus de temps pour la regagner que le temps pris pour la perdre?
- Idéalement, il faudrait prévoir du temps de recharge avant et après l'activité énergivore?

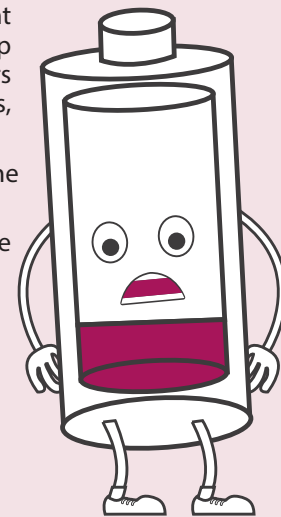
### Ce qui permet de charger la batterie avant ou après la perte d'énergie\*

- Pratiquer ou parler de son intérêt particulier
- Être dans un endroit calme et silencieux
- Suivre une routine
- Prendre une pause sociale (sans pression et/ou attentes de la part de l'entourage)
- Pouvoir s'adonner à des stéréotypies apaisantes (ex : balancement, maniérisme, stimulation verbale)
- Manipuler des d'objets sensoriels
- Prendre du temps avec un animal de compagnie
- Ne pas avoir à gérer de nouveauté (ne serait-ce qu'une nouvelle sorte de beurre d'arachide)
- Être dans un environnement avec ses repères habituels
- Ne pas avoir de tâches complexes à effectuer (devoirs, ménage)



### Ce qui fait perdre de l'énergie\*

- Être dans un environnement bruyant ou sur-chargé sensoriellement (ex : frères/sœurs agités, beaucoup de gens qui parlent, cohue lors d'un jeu, cris, parfums et odeurs, néons et lumières vives, etc.)
- Un imprévu ou une surprise (bonne ou mauvaise)
- Socialiser (même lorsque cela se passe bien)
- Les changements de routines
- Un vêtement inconfortable et/ou neuf
- Ne pas savoir ce qui s'en vient
- Attendre
- Avoir à faire des choix
- Les conflits
- Une atmosphère lourde (ex : gens en conflits)
- Les règles incohérentes/changeantes
- Ne pas avoir son horaire ou sa durée habituelle de sommeil
- Faire une activité qui ne l'intéresse pas ou qui ne fait pas de sens pour lui.



*\*\*Ce tableau est un exemple, chaque personne autiste est différente. Nous vous invitons à faire ce tableau avec la personne autiste.*

## Exemple d'une situation :

Un rassemblement de famille chez grand-maman prévu dans deux jours.

**La veille du rassemblement** → on charge les batteries : maintien de la routine, limiter les contacts sociaux, permettre à la personne de prendre du temps pour ses intérêts particuliers.

**La journée du rassemblement** → prendre conscience des pertes d'énergie : changement de routine, environnement bruyant, cohue, socialisation avec la famille, des imprévus. Prévoir des périodes de recharge pendant le rassemblement → pause dans un endroit calme et sans autres stimuli, mettre des vêtements que la personne autiste aime, apporter des objets sensoriels, aviser la famille de la situation.

**Au retour à la maison** → permettre à la personne d'être seule dans sa chambre, retour à la routine. Éviter de remettre un événement énergivore dans les prochaines 24 heures (les rassemblements sociaux sont souvent très énergivores même quand tout se passe bien).