



**Fondation
Autisme
Luxembourg**

Sous le Haut Patronage de
Son Altesse Royale la Grande-Duchesse



L'autisme dans le monde du travail



Fondation Autisme Luxembourg
68, route d'Arion / L-8310 Capellen
T. : 26 91 11-1 / autisme@fal.lu

www.fal.lu

La Fondation Autisme Luxembourg - Qui sommes-nous?

La FAL:

- Créée en 1996 par des parents concernés
- Reconnue d'utilité publique
- Financée par le Ministère de la Famille, l'Assurance Dépendance et des Donateurs privés
- Membre actif d'Autisme Europe aisbl
- Membre de Don en Confiance Luxembourg a.s.b.l.



Notre mission:

Assurer une prise en charge complète et cohérente des personnes présentant de l'autisme au Luxembourg

- Être le **centre d'excellence** pour la prise en charge des personnes/familles atteintes
- Créer et développer de **nouveaux services** en fonction des besoins
- Être le **porte parole** au Luxembourg de la cause de l'autisme







www.fal.lu

2

AUTISME (trouble du spectre autistique)

- Trouble du développement **neurologique**
- Fonctionnement différent des centres cérébraux responsables du **traitement de l'information**
- Causes: facteurs **génétiques** & facteurs **environnementaux** (plus de recherches sont nécessaires)
- Présent **dès la naissance**, pas de guérison
- Prévalence: environ **1 personne sur 100** présente de l'autisme (Autisme-Europe asbl)
- **Plus fréquent chez les garçons** que chez les filles
- Apparaît dans les mêmes proportions dans **toutes les catégories sociales et culturelles**
- L'autisme est un handicap, une **condition souvent invisible!**


Autisme: Les aspects principaux

Caractéristiques liés à :

- Communication
- Interactions & Relations
- Comportement & Intérêts
- Façon de penser
- Perception sensorielle
- Planification & prévisibilité

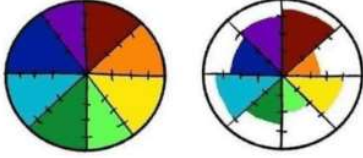
Autism Spectrum

The Autism spectrum is not linear



less autistic very autistic

The Autism Spectrum looks more like:








- Social skills
- fixations
- routines
- sensory issues
- stimming
- perception
- executive func.
- other

→ Terms like "high functioning" and "low functioning" are harmful and are not used anymore






Autism - sketches

➤ Le syndrome d'Asperger fait partie de ce spectre!






www.fal.lu | 5

Trouble du Spectre Autistique (TSA)

DSM-4	DSM-5
<p><u>Troubles envahissants du développement:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouble autistique • Syndrome de Rett • Trouble désintégratif de l'enfance • Syndrome d'Asperger • Trouble envahissant du développement non spécifié (y compris autisme atypique) 	<p><u>Trouble du spectre autistique</u></p> <p style="text-align: center;">Syndrome d'Asperger</p>






www.fal.lu | 6

Sometimes what you see...

is just the tip of the iceberg.

#AutismAwareness

Fondation Autisme Luxembourg

Source: <https://www.autismsoutheast.co.uk/>

Julie Dachez: Le syndrome d'Asperger : (tentative de) définition

www.fal.lu | 7

Autisme au travail

- **Tout espace partagé** - école, université, lieu de travail - est un **environnement social complexe**. Il est rempli de règles sociales implicites.
- **L'adaptation** à cet environnement peut s'avérer particulièrement **difficile** pour les personnes autistes
- Les aspects principaux:
 - **Communication & Interactions**
 - **Contexte**
 - **Perception sensorielle**
 - **Anxiété**

Source: AS Mentoring, UK

Fondation Autisme Luxembourg

www.fal.lu | 8

Communication & Interaction

- Reconnaissance des aspects non-verbaux de la communication (langage du corps, ton de la voix, expressions faciales)
 - Difficulté de reconnaître et interpréter les signaux
 - Difficulté de réagir selon ce que l'autre s'attend
- Expression des émotions d'une manière inhabituelle → difficile pour l'autre de le comprendre
- Les personnes autistes ne sont jamais tout à fait sûres des intentions des autres, de leurs attentes réelles (car elles semblent souvent différentes de ce qu'elles disent), de comprendre le non-dit, l'arrière-pensée (même si leurs collègues neurotypiques semblent toujours en être conscients).
 - Interactions sociales: éprouvantes, difficiles (risque de malentendus...)
 - Difficulté d'initier le contact, de développer des relations et les garder

La communication...

autistique

- communication plus fonctionnelle
- communication plus directe/explicite
- communication plus honnête
- communication plus logique, basée sur des faits
- communication autour des intérêts

neurotypique

- communication intuitive et spontanée
- communication n'est souvent pas fonctionnelle
- messages ne sont pas toujours claires/concrets
- messages indirectes/cachés - implicite
- Utilisation fréquente d'ironie/de sarcasme/de jeux de mots/etc.
- Aspects émotionnels souvent importants



La communication des personnes avec TSA n'est pas plus mauvaise, mais elle est différente.

Contexte

- **Focalisation sur les détails vs. cohérence centrale**
 - Difficulté à saisir le contexte approprié d'une situation ou d'un problème donné
 - Difficulté de comprendre la situation dans son ensemble sans qu'elle soit expliquée au préalable.



Perception sensorielle

- Traitement différent des informations sensorielles au niveau cérébral
 - Hyper- ou hyporéactivité aux stimulations sensorielles
 - Manque d'un filtre sensoriel
 - Surstimulation
- Traitement des informations: visuel vs. auditif

La perception différente des stimuli sensoriels a un **énorme impact** sur la vie quotidienne des personnes présentant de l'autisme!

Anxiété

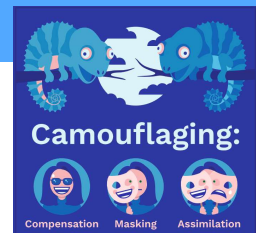
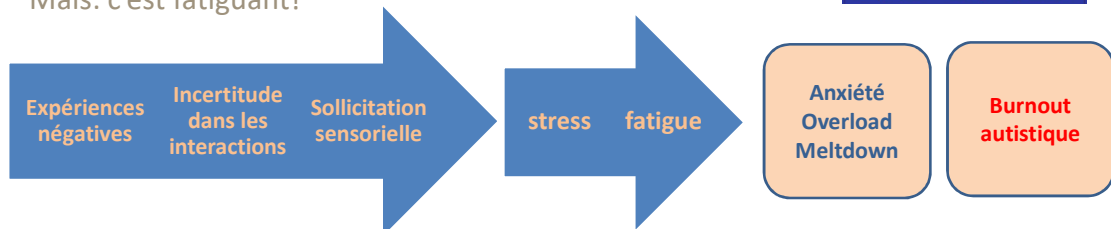
- Dû aux difficultés de communication:
 - Pas sûr des vraies intentions des autres
 - Pas sûr de ce que les autres s'attendent
 - Pas sûr des règles non-écrites et des arrière-pensées de l'autre
- Le niveau d'anxiété de base et très élevé par rapport au personnes neurotypiques
- Capacité réduite pour gérer des ressources de stress supplémentaire dans p.ex. un rendez-vous avec le responsable, un entretien d'embauche, un nouveau poste...

Conséquences possibles

Beaucoup font un très grand effort pour:

- Faire partie - Sembler être normal - Fonctionner sans se faire remarquer
- Jouer « la comédie de la normalité » (J. Schovanec)

Mais: c'est fatigant!




- Comorbidités fréquentes: dépression, troubles anxieux, troubles du sommeil
- Naïveté et vulnérabilité



Autism friendly

See autism as a *difference*, not a disability






Mais avec un **confort de base, un environnement adapté**, des conditions « **autism friendly** » ils peuvent **éclore leurs capacités et qualités!**



- Excellente mémoire
- Concentré
- Haut niveau de précision
- Différences sensorielles
- Bonne compétence visuelle
- Bonne vision des détails
- Fiabilité
- Evolution dans environnement structuré
- Honnêteté
- Approche logique et méthodique
- Talent créatif

AC Mentoring

Fondation Autisme Luxembourg

www.fal.lu | 15

Comment être



Comment soutenir un collaborateur au travail

Source image: <https://www.autismag.org/the-new-age-of-autism-friendly-business-owners-114/>

Fondation Autisme Luxembourg

www.fal.lu | 16

Adaptation pour les rendez-vous, p.ex.



- Communiquer par écrit (clair et structuré) toutes les informations nécessaires pour se rendre au rendez-vous (horaire, adresse, parking, evtl. porte d'entrée/où sonner, contenu du rendez-vous/examens prévus, ...)
- Adapter l'horaire aux besoins de la personne (p.ex pour éviter les rues/bus bouchées)
- Éviter/diminuer le temps d'attente
- Demander ou prévenir le contact ou un examen physique
- Expliquer tout ce qu'on fait
- S'assurer que le client a tout bien compris
- Donner les infos discutées dans l'entretien par écrit
- Éviter les bruits de fond, fermer la fenêtre
- Éviter les lumières néon, ou demander si la personne préfère d'éteindre la lumière
- Éviter les odeurs, parfums forts
- Adapter notre communication

Stratégies

Comprendre
l'autisme

Adpatez votre
communication

Préparation

Routines

En parler.
Demander à la
personne.
S'intéresser

Back-up-plans

Soyez honnête,
coherent et
authentique

Tenez compte
des particularités
sensorielles

Structure

De-stressors

Adapter
l'environnement

Comprendre l'autisme & connaître votre collègue

- **S'informer**
 - Lire les bons ouvrages (→ liste de référence disponible à la FAL)
 - Blogs
 - Vidéos

(**Attention** : sur internet, on trouve tout et son contraire !)
- **Échange avec votre collègue au travail : connaître ses sources de stress, ses besoins, et ses stratégies**
- **Posez vos questions**

Communication Autism Friendly

Adapter notre langage

- ✓ être clair et concret
- ✓ utiliser des phrases courtes et simples
- ✓ attention aux sous-entendus, expressions, jeux de mots, etc.
- ✓ Éviter les phrases à double sens, le sarcasme/l'ironie

Notre attitude

- ✓ Créez un environnement calme et évitez les distractions
- ✓ Soyez prêt à expliquer quelque chose en détail ou à reformuler
- ✓ Ne vous sentez pas personnellement visé par une communication très directe

Laisser le temps

- ✓ Donner une information à la fois
- ✓ Être patient pour attendre la réponse
- ✓ Veiller au débit de la parole

Présentation du contenu

- ✓ Utiliser la bonne chronologie
- ✓ Être attentif à faire passer le message principal

Être cohérent

- ✓ la posture, les mimiques et les gestes que l'on fait doivent refléter ce que l'on dit
- ✓ ne pas changer d'avis
- ✓ dire tous la même chose
- ✓ ne pas donner un faux espoir

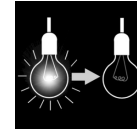
Être visuel

- ✓ Utiliser des supports visuels concrets pour rendre les informations explicites (p.ex. un message écrit, une photo, des codes couleur, etc.)
- ✓ Structurer le matériel écrit le plus claire possible (paragraphe, listes, souligner, etc.)
- ✓ Permettez à la personne de communiquer de façon écrite

Tenir compte des particularités sensorielles

Adaptations possibles au travail:

- Diminuer les bruits
- Poste de travail peu bruyant
- Éviter un bureau open space
- Éviter ou adapter les réunions d'équipe
- Utilisation d'un casque antibruit
- Adaptation des heures de travail
- Télétravail
- ...



Tenir compte des exigences sociales

Évitez ou adaptez p.ex.:

- Contacts directes avec clients, accueil
- Réunions
- Pauses
- Conversations (à deux, en groupe)
- Contacts téléphoniques

Pour ceux qui veulent savoir plus

Ouvrages

- A.Kirby & T. Smith (2021). **Neurodiversity at Work: Drive Innovation, Performance and Productivity with a Neurodiverse Workforce.** KoganPage
- V. Honeybourne (2019). **The Neurodiverse Workplace: An Employer's Guide to Managing and Working with Neurodivergent Employees, Clients and Customers.** Jessica Kingsley Publishers
- J. Booth (2016). **Autism Equality in the Workplace: Removing Barriers and Challenging Discrimination.** Jessica Kingsley Publishers
- M. Scheiner (2017). **An Employer's Guide to Managing Professionals on the Autism Spectrum.** Jessica Kingsley Publishers

Internet

- IMS Luxembourg (2023). Synthèse - **La neurodiversité en entreprise; Comprendre et mieux appréhender les neurodivergences au travail** (<https://imslux.lu/fra/nos-activites/publications>) ou **guide complet** pour les membres de l'IMS
- Association handisup. **Guide S.I.M.O.N. - Autisme et Travail** (https://www.handisup.asso.fr/docs/Nos_actions/Projet_SI_MON/handisup_-_guide_simon_2018.pdf)
- Autisme Montérégie (2023). **Autistes et non-autistes – Mieux se comprendre** (<https://www.autismemonteregie.org/images/Publications/guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf>)

QUESTIONS? COMMENTAIRES?



Judith Neukirch (Ollinger)

Service Soutien post-diagnostic
Responsable: Maité Libert

72, rue des Près / L-7333 Steinsel
Tél.: (+352) 26 91 11 -1
Web : www.fal.lu
Email : soutien@fal.lu