

LA FLEXIBILITÉ MENTALE CHEZ L'ENFANT AUTISTE



UN GUIDE PSYCHO
ÉDUCATIF À
DESTINATION :

- DES PARENTS
- DES ENSEIGNANTS
- DES PROFESSIONNELS



LA FLEXIBILITÉ MENTALE :

DÉFINITION

La flexibilité mentale est une fonction exécutive définie comme la capacité de changer de tâche, de stratégie mentale ou de passer d'une opération cognitive à une autre. Les fonctions exécutives permettent de traiter l'information et d'adapter son comportement.

AU QUOTIDIEN

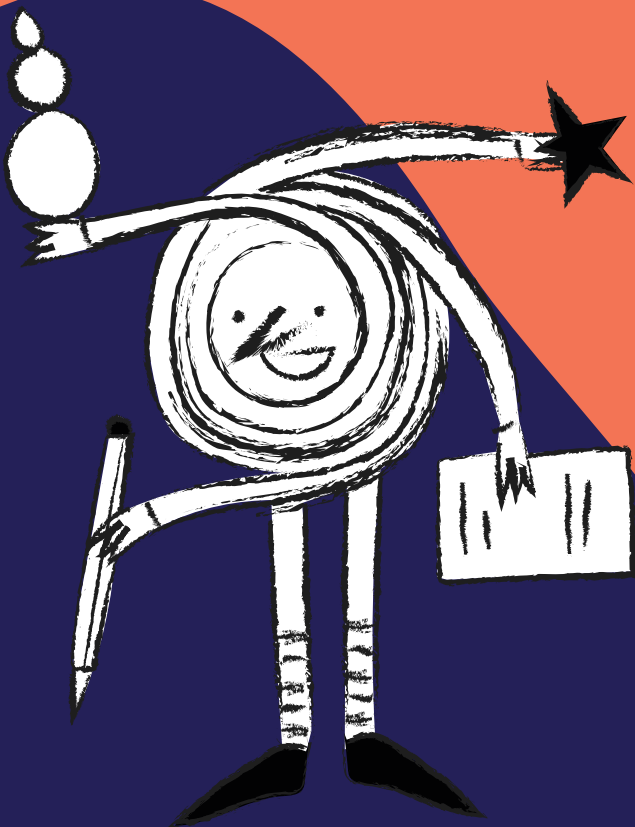
Elle permet de s'adapter aux changements, de modifier les habitudes, de trouver des solutions à des problèmes, de faire face à l'imprévu. Elle est nécessaire dès qu'une situation n'est pas routinière et demande de l'adaptation.



CHEZ L'ENFANT AUTISTE

Les troubles du spectre autistique (TSA) se caractérisent par des déficits de la communication, des interactions sociales et la présence de comportements répétitifs et restreints. Ces difficultés peuvent être causées par un déficit en flexibilité mentale.

Sacha, 8 ans, a un trouble du spectre autistique, il vous explique son quotidien et ses difficultés chez lui, à l'école et les accompagnements dont il bénéficie.



**MOI, C'EST SACHA ! JE FAIS
BEAUCOUP DE SPORT ET JE SUIS
TRÈS SOUPLE, MON CERVEAU UN
PEU MOINS, JE CROIS QU'IL N'EST
PAS ÉLASTIQUE !**



LA ROUTINE

J'aime avoir ma routine, me lever, m'endormir et prendre mes repas à la même heure. Les changements dans mon emploi du temps me perturbent.

Je n'aime pas les visites imprévues, même lorsqu'il s'agit de ma famille ou de personnes proches.



A la maison

LES INTERÊTS RESTREINTS

Je me passionne pour des objets ou des thématiques particulières, cela me rassure car ce sont des choses que je connais bien. J'ai toujours le même ours en peluche depuis la maternelle ! Mes parents ont bien voulu le changer, mais j'y suis trop attaché.



Conseils pour les parents :

- Proposer des routines à l'enfant et les respecter.
- En cas d'imprévu : visite d'amis, changement dans le quotidien, prévenir l'enfant le plus tôt possible afin qu'il puisse se préparer à l'événement.
- Accepter les intérêts restreints de l'enfant et lui laisser ses objets rassurants.

EN CLASSE

J'aime conserver la même place en classe, ça me rassure. Je n'aime pas quand on change de salle de classe ou que l'on change mes habitudes à l'école. Mon AESH est également présente pour me permettre de m'adapter aux nouvelles consignes et de réussir mes exercices, il peut m'arriver de persévérer dans mes erreurs ou de ne pas réussir à trouver la solution à un problème nouveau.

L'EMPLOI DU TEMPS

J'ai un emploi du temps fixe avec le programme de la journée, cela me permet de diminuer mon anxiété car je peux anticiper les événements et les activités à l'avance.



Conseils pour les enseignants :



A l'école

AVEC MES CAMARADES

J'aime le contact avec les autres mais parfois j'aime aussi rester seul dans la cour, j'ai du mal à m'adapter aux situations sociales, à comprendre le langage implicite, je ne maîtrise pas certains codes sociaux. Parfois, je veux toujours parler des mêmes sujets et cela dérange mes camarades.

- Proposer à l'enfant un emploi du temps séquentiel qui lui permet de se repérer dans sa journée.
- Eviter les changements (de place, de salle de classe).
- Utiliser un « timer » signalant la fin de l'exercice pour basculer vers une autre activité.
- Structurer les tâches pédagogiques et les consignes.



**JE SUIS SUIVI PAR DIFFÉRENTS
PROFESSIONNELS QUI M'AIDENT À
GAGNER EN FLEXIBILITÉ MENTALE.**

L'ÉDUCATEUR

Je rencontre des difficultés à porter mon attention sur une tâche lorsqu'elle ne porte pas sur mes centres d'intérêts ou à arrêter une tâche pour en commencer une autre

- L'éducateur peut m'aider à changer d'activité en ajoutant progressivement des éléments dans la consigne.

L'ERGOTHÉRAPEUTE

Je ne réalise pas de la même façon une activité qui nécessite l'anticipation des informations et la généralisation d'un comportement (ex : visser ; dévisser un bouchon) dans un contexte différent de celui de l'apprentissage.

- L'ergothérapeute va m'aider à m'entraîner afin que les gestes soient réalisés plus facilement dans différents contextes



Les accompagne ments

LE PSYCHOLOGUE

J'ai des difficultés à m'adapter à différentes situations et à comprendre que les émotions sont changeantes, j'ai beaucoup de mal à oublier une déception ou une réprimande.

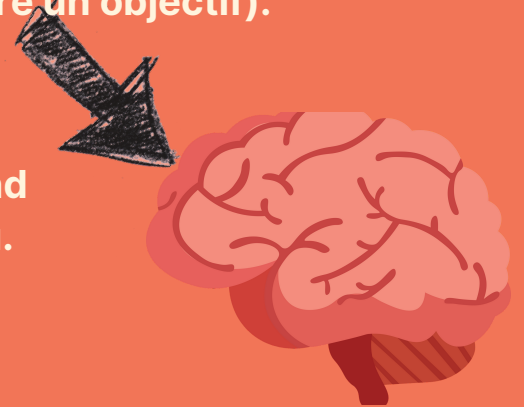
- Le psychologue peut m'aider à développer ma flexibilité mentale. Nous faisons souvent des jeux de société (Clac Clac, BazarBizarre). Il m'aide aussi à développer ma communication pour que je puisse m'adapter aux différentes situations sociales.

POUR ALLER PLUS LOIN



Dans les troubles du spectre autistique (TSA) les troubles des fonctions exécutives concernent principalement la flexibilité mentale et la planification (capacité d'organiser une série d'action permettant d'atteindre un objectif).

La flexibilité mentale dépend du lobe préfrontal du cerveau.



Le déficit en flexibilité mentale entraîne une "rigidité" caractérisée par des comportements stéréotypés, répétitifs, spécifiques et difficiles à interrompre.

Le déficit en flexibilité mentale ne peut pas expliquer à lui seul les particularités de fonctionnement et les difficultés d'une personne ayant des troubles du spectre autistique. On peut également retrouver un déficit en flexibilité mentale dans d'autres troubles (TDA/H).

Des tests peuvent être réalisés par des professionnels de santé pour évaluer la flexibilité mentale (BRIEF, NEPSY-II, BASC-3).



Flyer réalisé par Lisa BRIOT,
Elise DIBENE et Morgane
DELASSISE, étudiantes en
M1 psychologie du
développement, Mars 2022