

Hypo/hypersensibilités sensorielles et TSA

CERAA Provence – février 2016



Comité d'Etude et de Réflexion
sur l'Autisme par des Autistes
CERAA Provence

**Christine Philip
Laura Balmat
Anaïs Debraine
Brittanie Bègue
Amélie Motte
Soëlie Lerch
Samuel Bonifay
Maxime Arbona
Alexandre Auxentides
Marie Bertaina
Jean-Marc Bonifay
Nicolas Turquet de Beauregard**

Introduction

« La sensorialité [est la] voie royale pour comprendre les personnes autistes. (...) Il est désormais avéré que les personnes atteintes d'autisme et de troubles apparentés présentent, dans leur très grande majorité (sinon dans leur totalité), à des degrés divers, des altérations et particularités de la perception des données sensibles du monde environnant, fournies par les cinq sens traditionnels, mais aussi par le sens du mouvement, la proprioception, etc. La classification américaine, dans son édition DSM-5, intègre – enfin ! – les troubles sensoriels dans sémiologie des troubles du spectre de l'autisme, en particulier une hyper- ou une hyporéactivité à des stimuli sensoriels, des réactions ou des intérêts inhabituels pour certains aspects sensoriels de l'environnement tels qu'une apparente indifférence à la douleur ou à la température, des réponses aversives à certains sons ou textures, une tendance excessive à sentir ou à toucher des objets, une fascination visuelle pour les lumières ou le mouvement »¹.

¹ P. 63-64, Dr Gepner Bruno, *Autismes, ralentir le monde extérieur, calmer le monde intérieur*, Odile Jacob, 2014, 225 p.

Rudy Simone considère qu'« il existe des milliers de déclencheurs tapis tout autour de nous dans l'attente de nous mettre hors de nous, de voler notre tranquillité et de mettre à mal notre sérénité. Notre vue, notre ouïe, notre odorat, notre toucher et même notre goût peuvent être malmenés et cela peut nous vider mentalement, physiquement et émotionnellement. Pourquoi des choses que certains remarquent à peine peuvent-elles nous faire littéralement perdre pied ? Personnellement, j'adhère à la théorie du « Monde Intense » dans l'autisme (Markram, Rinaldi et Markram, 2007). Selon Markram, nous sommes hyperfonctionnels par opposition à hypofonctionnels. Jusque-là, les gens pensaient que les autistes ne ressentaient pas les choses ou tout du moins pas aussi intensément, que cela ne faisait pas d'eux des êtres humains, en quelque sorte. En fait, c'est tout le contraire qui s'avère exact. Nous ressentons tout, nous sentons tout, nous entendons tout... et nous remarquons même des choses que les autres ne remarquent pas. »² Sur le site d'Autisme Regards Croisés, on trouve cet extrait du témoignage d'Hass Nia : « je consomme du visuel c'est à dire que certaines couleurs ou symétries me happent totalement, elles entrent aussi en moi et je peux ressentir une grande sérénité face à certaines couleurs ou symétrie mais je peux aussi avoir des malaises face à d'autres couleurs et à ce qui n'est pas aligné, symétrique. Je les ressens au corps. Aussi ce qui est aligné et symétrique me caresse, c'est très doux et je me sens bien ; ce qui ne l'est pas m'agresse c'est rugueux, ça fait des accrocs... Lorsque je suis triste ou que je n'ai pas forcément le moral je regarde du bleu, surtout l'indigo ou j'en porte, et il m'apaise en me remplissant de l'intérieur, le violet a un effet plutôt équilibrant et je ne saurai dire pourquoi mais il me fait aussi beaucoup de bien »³.

Concernant le toucher, Temple Grandin explique : « ma réaction au contact était comme celle d'un cheval sauvage hésitant et battant en retraite. Les réactions d'un enfant autiste au toucher et celle d'un cheval sauvage peuvent être semblables. Le processus d'appivoiser un animal sauvage a beaucoup de similitudes avec la réaction d'un enfant autiste au toucher (...) Le toucher n'était pas douloureux, mais accablant et bouleversant. Les petites démangeaisons et égratignures que la plupart des gens ignorent peuvent devenir des tortures. Un jupon qui frotte devenait comme du papier de verre qui ponçait une peau mise à vif. Le lavage des cheveux était aussi affreux. Quand ma mère me frottait les cheveux, le cuir chevelu me faisait mal. J'avais aussi des problèmes à m'adapter aux nouveaux types de vêtements. Il me fallait plusieurs jours pour cesser de ressentir un nouveau type de vêtement sur mon corps ; alors qu'une femme normale s'adapte au changement du pantalon à la robe en cinq minutes »⁴.

² P. 39, Rudy Simone, L'Asperger au féminin, De Boeck, 2013, 242 p.

³ <http://www.autisme-regards-croises.com/#!ma-sensorialit---hassnia/c11jm>

⁴ http://www.asperansa.org/prob_sensoriels.html

Regards croisés :

Le point de vue d'Anaïs Debraine, psychomotricienne D.E.	3
Témoignage de Nicolas Turquet de Beauregard, jeune adulte aspie	4
Témoignage de Brittanie Bègue, jeune adulte aspie	5
Témoignage de Samuel Bonifay, jeune adulte aspie.....	5
Témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspie	6
Témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspie.....	6
Le point de vue de Christine Philip, Maître de conférences honoraire en Sciences de l'Education, INS HEA.....	7
Témoignage d'Amélie Motte, jeune adulte aspie	10
Témoignage de Maxime Arbona, jeune adulte aspie.....	11
Témoignage d'Alexandre Auxentides, adulte aspie	11
Témoignage de Marie Bertaina, adulte aspie	12
Le point de vue de Laura Balmat, psychomotricienne D.E.....	14

[Le point de vue d'Anaïs Debraine, psychomotricienne D.E.](#)

Chez les personnes avec TSA sont rapportées des particularités sensorielles visibles très tôt dans l'enfance et pouvant concerner tous les sens : le goût, le tact, l'odorat, l'ouïe, la vue, la proprioception, le système vestibulaire etc... Ces profils sont appelés hypo ou hyper sensibilités sensorielles qui surviennent en l'absence d'atteinte des organes sensoriels. Les signes généralement observés sont un évitement (fuite, aversion, inhibition) ou au contraire une recherche de ce type de sensations (stéréotypies, agitation etc...).

N est un garçon suivi en psychomotricité qui présente une hyper réactivité tactile. Un effleurement peut générer chez lui une sensation algique pouvant déclencher de l'agressivité alors qu'il apprécie les fortes étreintes. Cela induit donc des perturbations dans sa vie quotidienne (développement des praxies d'habillage, absence de manipulation d'objets qui ne sont pas tolérés, choix des vêtements selon les textures, relations avec ses pairs etc...). Un travail d'intégration somesthésique a donc été mis en place avec utilisation de couvertures lestées pour certaines activités, des exercices de motricité fine permettant de manipuler les objets de différentes manières (écrasement, poussées, lancés etc...).

E est une petite fille montrant des particularités sensorielles auditives. En effet, elle répond peu à son prénom, peut écouter la télévision avec un son de forte intensité. A contrario, en séance de psychomotricité, le bruit émis par le frottement du crayon sur la feuille (que je distingue à peine) lui est insupportable "ça me donne des frissons, c'est horrible ce bruit". Le port d'un casque filtrant et l'utilisation de supports différents (feutres veleda) ont donc été nécessaires pour favoriser le développement de ses capacités grapho-motrices. Ainsi les profils sensoriels

varient selon les individus et chez une même personne en fonction de son état émotionnel, sa fatigue, son âge et périodes de sa vie.

Dans ma pratique professionnelle, il me paraît indispensable de connaître les particularités de chacune des personnes avec TSA par observation comportementale mais également grâce aux informations transmises par les patients qui le peuvent, leurs familles et autres professionnels. En rééducation comme dans les différents lieux de vie, il est nécessaire et logique d'aménager l'environnement de la personne afin d'éviter une sur-stimulation ou au contraire de favoriser une stimulation suffisante qui influe sur la disponibilité de la personne et le développement de ses potentialités.

En séance de psychomotricité, les aménagements concernent notamment l'environnement (limiter les distracteurs visuels, régler la luminosité de la pièce, supprimer les odeurs de la salle etc..). L'attention va être également portée sur les textures du matériel proposé, sur les différents supports visuels/ sonores. La prise en compte de ses hypo/hyper réactivités et leur seuil de déclenchement est également nécessaire dans le choix des activités en séances. Par exemple, pour un enfant présentant des stéréotypies (sauts sur place, tournoiements) en recherche permanente de sensations kinesthésiques et vestibulaires, des stratégies, activités lui permettant de retrouver ces sensations différemment peuvent être mises en place (parcours moteurs, jeux de sauts, d'équilibres, trampoline etc...)

Témoignage de Nicolas Turquet de Beauregard, jeune adulte aspie

Dans mon expérience d'hypersensibilité, je dois noter que plus je vieillis, plus j'arrive à gérer le visuel. Le port de lunette m'apporte un indéniable confort et souvent je tire les rideaux pour filtrer le soleil ou la lune dont la luminosité m'incomode. Lorsque j'étais plus jeune, je ne savais pas apporter à ce problème, de sensibilité visuelle, des solutions, donc je vivais cet inconfort comme une agression.

Pour ce qui est du toucher, je me souviens bien de ressentir les marques d'affection : bisous, caresse, brossage (coiffeur) comme des décharges électriques. Je peux dire que maintenant j'adore aller chez le coiffeur. J'embrasse avec enthousiasme et je dois tout cela à mon bébé chien et aux chats qui envahissent ma vie et me tyrannisent de câlins.

Là où, en revanche, j'ai le plus de difficultés, ce sont les agressions auditives.

Pour exemple : petit, un souvenir (qui fait rire toute ma famille), nous étions à la messe, quand soudain la fanfare du village, ainsi que celle de la ville jumelée se mirent brusquement à jouer des cymbales, de la trompette, de la grosse caisse dans une danse effrénée. Je me repliais brusquement en tas, pliant mes lobes supérieurs et inférieurs d'oreilles (comme d'habitude) avec mes mains plaquées dessus pour ne plus entendre ce vacarme. Bien isolé, je ne compris pas quand on me demanda un sou pour la quête en me tapant sur l'épaule. Je m'écriais alors, très fort dans le silence revenu que j'ignorais : « EN PLUS IL FAUT PAYER POUR ÇA !!! »

Toute l'église d'un coup se retourna sur notre famille, mes frères et sœur hilares, maman couleur de coquelicot. Je compris, mais trop tard que l'orchestre avait fini sa prestation ! Nous nous échappâmes à la fin de la messe, très discrètement. Maintenant je joue de la clarinette dans un orchestre et je prends beaucoup de plaisir à écouter de la musique classique. Mais néanmoins,

j'entends et je ressens de très loin des bruits que personne n'entend. J'entends souvent le téléphone avant qu'il sonne. J'ai eu des acouphènes, mais cela devient de plus en plus rare.

Témoignage de Brittanie Bègue, jeune adulte aspie

Hypo sensorialité :

- à l'eau chaude (ma température pour la douche n'est pas supportable pour les neurotypiques)
- aux températures extérieures

Hyper sensorialité :

- hyper sensibilités auditives (perceptions des bruits à faible volume, quand plusieurs personnes parlent en même temps)
- hyper sensibilités visuelles (lumières fortes, tout ce qui est gênant pour la vision)
- hyper sensibilités tactiles (cheveux, quand on m'interpelle physiquement, ongles)
- hyper sensibilités olfactives (odeur crustacés et poissons)
- hyper sensibilités gustatives (les œufs, les aliments à texture gélatineuse, peaux des tomates...)

Ces hyper sensibilités déclenchent pour certaines des nausées, des étourdissements. Les œufs durs j'ai l'impression d'avoir un morceau de plastique dans la bouche, je ne peux pas l'avaler car ça me paraît énorme. Un morceau minuscule sur ma langue m'est insupportable.

Visuel tactile une sorte d'agression, je me sens hypertendue, je me replie sur moi-même. **Je n'aime pas les gens qui parlent fort mais je suis capable d'écouter du rock à fond dans mon casque.**

Témoignage de Samuel Bonifay, jeune adulte aspie

J'entends des bruits quand il y a le silence. Je pense qu'il s'agit du bruit de fréquences magnétiques, peut-être suis-je sensible à cela car je suis "magnétiseur " comme mon arrière-grand-père lui-même sans nul doute Asperger. J'ai trouvé une correspondance approximative à ces sons, grâce à mon père qui m'a fait écouter sur Youtube une vidéo de la NASA, qui est parvenue par le biais de plusieurs de ses sondes à enregistrer les sons qui sont présents dans l'Univers !

Je porte même quand il fait orageux, même parfois la nuit, des lunettes de soleil.

Je ne supporte pas le bruit de ma respiration, ni de ma mastication ou de celles des autres, je mange loin des autres devant la télévision.

Je vois des couleurs par moments associées à diverses choses que je ne sais pas expliquer.

J'ai des intuitions sur beaucoup de choses alors que je ne comprends pas grand-chose à la relation aux autres... donc rien de logique mais de l'intuitif, je capte parfois des pensées des gens proches s'ils acceptent de se concentrer.

Je ne suis pas capable de supporter une prise de sang, petit j'arrachais l'aiguille de mon bras, avec les conséquences qui vont avec. J'aime les vêtements amples qui ne serrent pas mon cou, ni rien d'autre d'ailleurs...

Témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspique

Pour certaines choses, je suis hyper sensible et pour d'autres hypo. J'ai toujours eu une grande sensibilité à la lumière. Avant que je n'aie des lunettes de soleil et de vue, je ne marchais que la tête baissée car je ne supportais pas l'intensité lumineuse du soleil.

Pour l'ouïe, je suis assez gênée car j'entends tous les bruits quasiment au même niveau qu'ils soient forts ou non, ce qui est très gênant pour écouter en cours. Cela me demande une grande concentration et me fatigue beaucoup.

Par contre, je ne supporte pas certaines textures que ce soit dans l'alimentation, comme la salade, ou au toucher (la laine). Je les évite.

Le plus embêtant, c'est mon hypo sensibilité au froid et à la douleur. Je ne ressens pas le froid. Je m'habille toujours avec des épaisseurs en plus même si j'ai chaud pour ne pas tomber malade. Mais par contre, si je suis à côté de la chaleur d'un four, je fatigue très vite. Je ressens très peu la douleur et j'ai du mal à l'exprimer. Mon système immunitaire est très sensible et me cause beaucoup d'allergie que ce soit alimentaires ou au pollen.

J'ai une hypersensibilité émotionnelle qui me gêne beaucoup. Je la gère un peu mieux mais ce n'est pas encore ça. Dès que j'ai des contrariétés, je suis submergée par mes émotions.

Témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspique

Au départ n'ayant pas conscience de mes différences, mes particularités sensorielles étaient vécues comme une tare. Par exemple le fait petit que je ne pouvais supporter un vêtement n'ayant même qu'un faible pourcentage de laine dans sa composition, me valait bien des critiques, tout était forcément psychologique pour les autres. Alors comment expliquer qu'un vêtement présenté comme 100% en coton par exemple (alors que 5% de laine) me grattait à en devenir fou ?

Un autre paradoxe je pouvais recevoir un choc comme une boule de pétanque (du vécu) sur la tête sans me plaindre, alors que la miette de pain dans le lit va me gêner, ou l'aiguille d'une piqûre qui rentre dans mon bras ?

Ma sensibilité à la luminosité est un souci, je dois souvent avoir des lunettes de soleil, ou mes yeux se plissent, j'ai mal et mes yeux pleurent. La lumière des néons dans un bureau s'il n'y a

pas de lumière émanant d'une vitre à côté trouble ma vue, cela peut aller jusqu'à un brouillard lumineux total, et malaise. J'ai beaucoup de sensibilité avec mes yeux, je mets d'ailleurs en plus de lunettes de soleil des collyres matin et soir. Et quand j'étais petit je pleurais quand on me montrait le blanc de l'œil des autres non par sensiblerie mais un choc important psychologique.

De même mon oreille interne est différente, les médecins mettent cela sur "le dos" du Syndrome de Ménières mais je pense que c'est un trouble sensoriel comme mes troubles de la vue mais avec l'oreille, mais pour les médecins c'est de la science-fiction si on leur explique cela ! D'ailleurs beaucoup d'autistes petits ont une oreille interne différente et ils peuvent tourner sur eux-même, faire des manèges la tête à l'envers sans avoir mal au cœur puis en grandissant cela se modifie, et ils ont mal au cœur comme les autres.

On m'a fait porter des lunettes que je ne supportais pas plusieurs fois sans succès, et en fait mes examens avec ophtalmo ne sont jamais les mêmes j'ai depuis compris que cela relevait de mes particularités sensorielles et non d'un problème de vue ce qui dépasse une fois de plus les spécialistes.

Je n'ai jamais supporté d'avoir le coup serré par un vêtement, col roulé par exemple ou chaîne trop près du cou. Un jour j'ai eu un travail où il fallait porter une chemise et une cravate, atroce, j'ai dû tricher, je prenais 2 tailles de tour du cou au-dessus cela "pendouillait " de manière à avoir la cravate exigée mais le coup non serré, mais même cela c'était dur, sans compter le frottement du col sur la nuque, l'enfer.

Au niveau des pieds essayer des chaussures relève du parcours du combattant, car je sens et je suis gêné jusqu'à la douleur, par une couture, une semelle avec un type de relief différent etc... bref, galère...

Dans les hypersensibilités je développe aussi des perceptions différentes notamment sur l'énergie interne, je ne développerai pas car les gens vont trouver cela bizarre...

Voilà pour un cours extrait de mes particularités, mais qui peut déjà être parlant je pense.

[Le point de vue de Christine Philip, Maître de conférences honoraire en Sciences de l'Éducation, INS HEA](#)

Extrait de l'article « *L'autisme au-delà de la triade - Le fonctionnement autistique ou une autre façon d'être au monde* » paru dans la NRAS n°60, dans le dossier : « L'autisme, une grande cause scolaire », coordonné par G. Magerotte et C. Philip⁵.

L'autisme, une autre intelligence ou une autre façon de traiter les informations ?

- Les aspects sensoriels et perceptifs

Lorsque l'on essaie d'appréhender l'autisme « autrement », c'est en effet du côté des aspects sensoriels et perceptifs qu'il faut essayer de comprendre ce qui se passe. Les témoignages des personnes avec autisme qui s'expriment sont alors très précieux et nous obligent à quitter nos

⁵ Article complet disponible au format pdf en ligne : <http://blogs.lexpress.fr/the-autist/files/2016/02/Autisme-au-dela-de-la-triade.pdf>

normes de fonctionnement pour essayer de « voir le monde avec leurs yeux ». Si l'on se réfère par exemple aux témoignages multiples de Temple Grandin, la première à s'être exprimée⁶, on se rend compte que ces personnes ne traitent pas comme nous les informations, ce qui induit un autre type de fonctionnement et une autre façon d'être au monde. Lorsqu'elle évoque ces aspects sensoriels, Temple Grandin en montre à la fois les aspects problématiques, mais aussi les aspects positifs qui peuvent chacun nous surprendre tant ils nous sont étrangers. Ces deux passages extraits de son ouvrage « La pensée en image »⁷ fait bien apparaître ces deux aspects : « Quand deux personnes parlent en même temps, il m'est difficile de me concentrer sur l'une des voix. Mes oreilles ressemblent à des microphones qui capteraient tous les sons avec la même sensibilité. (...) Lorsque je me trouve dans une pièce bruyante, je n'arrive pas à comprendre ce qui se dit, car je ne filtre pas le bruit de fond. Quand j'étais petite les fêtes de famille bruyantes m'affolaient ; je n'arrivais plus à me contrôler et je piquais des crises de colère. Les goûters d'anniversaire étaient une torture pour moi... » (p. 76) « Enfant j'étais attirée par les couleurs vives et les objets en mouvement qui stimulaient mon système visuel, comme les cerfs volants et les avions en miniature. J'adorais les chemisiers rayés et la peinture fluo, et j'adorais regarder les portes coulissantes des supermarchés. Quand je voyais le bord de la porte traverser mon champ visuel, je sentais un agréable frisson courir le long de mon dos.» (p. 83) Ce témoignage très précieux pour qui accepte de le prendre en compte nous projette d'emblée dans le « monde de l'autisme » qui est un monde beaucoup plus « sensoriel » que le nôtre. Le nôtre se situe davantage dans la pensée ou dans l'émotion que dans la sensation. Il fait apparaître cette sensorialité très présente qui parfois réjouit la personne, avec des sensations qui lui plaisent (les portes coulissantes), tantôt la font souffrir (les goûters d'anniversaire). Renseignement très précieux pour ceux qui côtoient ces personnes dans un espace éducatif ou pédagogique, pour comprendre ce qui peut les gêner ou au contraire faciliter leurs activités dans l'environnement qu'on leur propose. Ce témoignage fait aussi ressortir la différence de ces personnes avec les personnes dites « neuro-typiques » et nous invite à donner de l'importance à ce qui pour nous n'en n'a guère... « Les enfants autistes ne supportent vraiment pas les bruits aigus et stridents, comme ceux d'une perceuse électrique, d'un robot de cuisine, d'une scie ou d'un aspirateur. Ils supportent mal le phénomène d'échos dans la salle de sport de l'école ou dans la salle de bain. La nature des sons qui dérangent varie d'une personne à l'autre. Tel enfant autiste adorera l'aspirateur, tel autre en aura peur. Certains sont attirés par le bruit de l'eau qui coule et qui clapote et passent des heures à tirer la chasse d'eau ; d'autres peuvent mouiller leur culotte tant ils sont paniqués par le grondement d'une chasse d'eau qui rugit comme les chutes du Niagara.» (p. 75) Ce que nous fait comprendre ici Temple Gandin est la singularité des fonctionnements autistiques. Chaque personne a en effet son propre profil sensoriel, différent de celui de son voisin pourtant autiste lui aussi. Il faudrait en effet se garder de proférer des discours qui laisseraient penser par exemple que les autistes « en général » n'aiment pas les bruits... Comme T. Grandin le fait remarquer ici, ce qui fait souffrir l'un peut plaire à l'autre, comme le bruit de l'eau qui coule. Cette remarque est importante car elle nous invite à faire ce que l'on pourrait appeler « un portrait sensoriel » de la personne autiste pour repérer ce qui peut la gêner dans son environnement ou au contraire ce qui risque de focaliser entièrement son attention, et qui

⁶ GRANDIN T. Ma vie d'autiste, La pensée en images, Ed. Odile Jacob

⁷ GRANDIN T. La pensée en images et autres témoignages sur l'autisme, Editions Odile Jacob, Paris, 1997

peut aussi constituer un problème en situation d'apprentissage. Ainsi on est assez loin ici de la triade autistique et des difficultés de communication de ces personnes. On est au cœur du fonctionnement autistique, ce qui est particulièrement important pour qui veut aider ces personnes à entrer dans les apprentissages...

(...)

- Autisme et pensée animale

Si nous prenons le risque de développer cet aspect du fonctionnement autistique en établissant un rapport entre pensée autistique et pensée animale c'est dans la mesure où Temple Grandin elle-même a développé cet aspect. Loin de nous donc l'idée de considérer les autistes comme des animaux, mais l'hyper ou l'hypo sensorialité qui les caractérise les placent dans le même registre. Temple Grandin considère d'ailleurs que son « intelligence autistique » lui permet de mieux comprendre les animaux que les autres humains non-autistes... Elle y a consacré un livre⁸ et son travail consiste à aider les éleveurs du bétail que l'on mène à l'abattoir pour les consommer, à améliorer leurs dispositifs et les conditions dans lesquelles ils font vivre ces animaux. Oliver Sacks, neuropsychologue qui s'est intéressé à Temple Grandin, ne peut s'empêcher de s'étonner de cette capacité de Temple d'être ainsi sensible aux animaux et si insensible à ce que peuvent éprouver les êtres humains... « Je fus frappé par la différence colossale – un véritable gouffre » - entre la capacité de Temple à reconnaître immédiatement et intuitivement les humeurs et les signes des animaux et ses extraordinaires difficultés à comprendre les êtres humains, leurs codes, leurs signaux et leurs comportements »⁹. Elle était en phase avec tout ce qui était physiologique, sensoriel, mais en grande difficulté pour éprouver de l'empathie pour les émotions humaines. Elle considère elle-même que c'est son fonctionnement autistique, beaucoup plus près de la sensorialité, qui la rend ainsi apte à comprendre les animaux. En fait elle est beaucoup plus proche des animaux que la plupart des êtres humains qui fonctionnent beaucoup plus dans les registres de la pensée et de l'émotion que dans le registre de la sensorialité. Dans son dernier livre, traduit en français, qu'elle a consacré aux animaux¹⁰, Temple Grandin fait remarquer que « les perceptions sensorielles des êtres humains sont aussi abstraitisées que leur intelligence ». Elle considère qu'en tant qu'autiste, elle est beaucoup plus proche du fonctionnement animal que nous autres non-autistes : « les animaux et les autistes ne voient pas une idée des choses mais les choses elles-mêmes. Nous voyons tous les détails qui composent le monde, alors que les personnes normales voient les détails dans des représentations conceptuelles du monde ». (p.43). Ainsi Temple sait repérer tous ces petits détails sensoriels qui effraient les animaux d'élevage comme les reflets brillants dans une flaque d'eau, les bruits métalliques, les reflets sur du métal poli, les sifflements d'air ou encore les morceaux de film plastique qui s'agitent... (p.47 et suiv.) C'est ainsi qu'elle a su tirer parti de son intelligence autistique pour développer sa compréhension du monde animal. On retrouve donc cette idée de L. Mottron de l'autisme comme « autre intelligence » qui conduit

⁸ Grandin T., L'interprète des animaux, Masson, 2006

⁹ Sacks O., Un anthropologue sur la planète Mars, (p.352)

¹⁰ Grandin Temple, idem

pour la première fois à penser l'autisme en termes positifs, en termes de compétences et non de déficits.

Témoignage d'Amélie Motte, jeune adulte aspie

Les Hyper sensibilités

L'ouïe :

J'aime les bruits cristallins et aussi des percussions.

Le soir quand je suis couchée, le silence est tel que j'arrive à entendre les bruits du dehors alors que tout est clos.

J'entends aussi des bruits ressemblant à ceux que font les moustiques ou autres insectes qui piquent.

Je pense qu'il s'agit de fréquences électriques car le bruit est plus ou moins fort selon les moments voire s'arrête quelques secondes.

Avant j'avais un vieux réveil et j'entendais un gros bourdonnement de temps en temps.

Mon nouveau réveil faisait un peu des bruits d'insectes volants et j'en entends encore moins maintenant que je me sers de mon téléphone comme réveil.

L'autre a grillé à l'âge d'un an quand je l'ai touché pour le programmer un soir où j'étais prête à me coucher et que j'avais eu danse. Je n'ai pas eu mal quand je me suis "déchargée". Ça m'a un peu chatouillé le doigt et a un peu senti le cramé.

Je n'aime pas les bruits trop aigus et/ou sifflants (les pompes à air pour gonfler les ballons, camion en ferraille qui branle juste à côté de moi quand il passe).

En maternelle, je me bouchais les oreilles le temps que les autres aient fini de crier quand la récré débutait. Au lycée j'évite de me mettre au préau à la récré car le bruit me gêne quand je discute avec mes copines.

Idem les bruits soudains, puissants et qui durent de 5 à 10 secondes (la sonnerie du lycée placée en haut de la porte de la salle d'arts plastiques pendant que ma classe est en rang dans ce couloir je suis obligée de me boucher les oreilles alors que la plupart de mes camarades le supporte même le matin).

L'odorat :

J'aime l'odeur de certains carburants comme le fioul (je crois que c'est celui-là)

Je n'aime pas

- l'odeur des craies grasses pour colorier idem pour celle du beurre (le matin au p'tit dej).

- les odeurs d'excréments et urines de chiens (quand ça prend bien à la gorge des non-autistes, j'ai carrément des hauts-le-cœur).

- l'odeur des fromages crus (ça me fait penser à des odeurs de pieds)

Le goût :

Je trouve parfois des goûts inhabituels dans les aliments (cerise dans un kiwi, poire dans une pomme)

Le toucher : je n'aime pas la texture de certains tissus directement sur la peau (polaires). Je ne sens pas beaucoup la douleur (j'ai fait trois entorses et je ne signalais ça que tardivement mon accoutumance me faisait oublier la douleur) et aussi le froid dans une pièce close.

La vue : j'ai horreur de voir les scènes chirurgicales surtout depuis que j'ai dû disséquer une grenouille (odeur de poisson pas frais en plus de manipuler des organes) et un cœur d'agneau (c'était assez gros, l'odeur de fer était insupportable, j'avais l'impression qu'on torturait quelqu'un. Ce jour-là j'ai dû sortir plusieurs fois de la classe pour prendre l'air). D'ailleurs, ce n'est pas moi qui manipulais la matière à disséquer. Rien que de repenser à la dissection du cœur j'en tremble.

Témoignage de Maxime Arbona, jeune adulte aspie

Le toucher ça ne me gêne pas trop tant que c'est quelqu'un que je connais bien sinon ça peut m'énerver. Les bruits qui me dérangent sont surtout les bruits forts comme la sonnerie à l'école, les alarmes. Les odeurs peuvent me gêner mais comme pour n'importe qui, après je les sens bien au loin. J'avais des hypersensibilités qui faisaient rire les autres qui se moquaient de moi au point de me faire pleurer. Et vu que j'entendais bien de loin, je savais qu'ils se moquaient, mais parfois je me faisais souffrir moi-même parce que je pensais qu'ils se moquaient toujours de moi alors que peut-être qu'ils rigolaient d'autre chose. Pour le goût rien d'anormal je crois mais certains aliments peuvent me dégoûter peu importe la quantité comme le citron par exemple.

Témoignage d'Alexandre Auxentides, adulte aspie

- Le tabac me donne la nausée. Bien qu'il soit interdit aujourd'hui de fumer dans les lieux publics, j'évite d'aller dans les endroits où l'odeur est nauséabonde. Je me souviens que mon père fumait partout, même en voiture. Quand il allumait une cigarette, je sortais la tête dehors et recevais l'air extérieur en pleine figure. Ceux qui fument au balcon se fichent que la fumée rentre quand même à l'intérieur de l'appartement. Je déteste avoir l'odeur de la cigarette sur mes vêtements. Je n'aime pas faire la bise à quelqu'un qui sent le tabac froid. Je connais quelqu'un qui fait ses courses (le pauvre), il a la barbe un peu verte. Il n'est même pas à cinq mètres de vous que son odeur met tellement mal à l'aise, il faut retenir sa respiration tant bien que mal.

Une fois parti, les mains doivent être désinfectées. L'artichaut assaisonné, le café, le poulet chaud dans son emballage au matin en font partie aussi. J'adore sentir le basilic et le thym. Il est rare que je sente lorsqu'une femme se met du parfum. Je ne les complimente jamais, même si je trouve ceci agréable.

- Vous n'arriverez jamais à me faire boire de l'alcool (inclus vin et champagne). La ratatouille me dégoûte, même visuellement.

- Je ne suis pas synesthète. Quelquefois, j'essaie d'imaginer comment ils voient les couleurs quand ils entendent un son. Il paraît qu'ils voient en noir quand le bruit est assourdissant. Je ne supporte pas les cris aigus des enfants en bas âge, et les chanteuses à voix qui me cassent plus que les oreilles avec leurs trémolos. Il ne leur manque que la grâce dans la voix. Les animateurs des supermarchés parlant des heures et des heures au micro : en 2006, sur mon lieu de travail, en caisse, j'avais mis des bouchons pour atténuer le bruit. J'entendais quand même ce que la clientèle me disait, mais ma chef m'a ordonné de les enlever. Les pétards, les fanfares et la "mascletá" des fallas (une fête valencienne) peuvent atteindre jusqu'à 120 décibels, mieux vaut protéger son ouïe. Je suis déconcentré par les bruits de fond (musique) et par des personnes quand ils vont et viennent, parlant fort quand je compte. Même sur ma lecture, je ne dois pas être dérangé, il me faut tout le temps du calme. J'atténue la télé et la musique le plus possible, je n'aime pas déranger les autres. Ma mère me demande parfois comment je fais, contrairement à elle. Le silence est ce que je trouve le plus agréable avec le folk song et les balades en forêt en solitaire, même nocturnes sans lampe torche.

- Je ne suis pas quelqu'un qui touche les gens avec les mains, tout dépend qui je veux (ou plutôt j'aimerais) enlacer dans mes bras. Prendre les chats ne me dérange pas. Je me sens mal à l'aise face à un mort dans son cercueil. La grande profondeur des piscines, la haute altitude à partir du deuxième étage et monter sur les toits en pente me font peur, je ne peux plus avancer.

- Je suis très sensible à la climatisation. Dans mon travail, recevoir de l'air chaud ou froid sans bouger de mon îlot pendant sept heures sur la tête n'est pas drôle du tout. C'est de l'exploitation ! Je ne suis pas venu pour tomber malade mais pour travailler. Avec l'aide du médecin du travail, j'ai repéré les caisses où la climatisation ne s'y trouve pas en faisant une liste. Depuis, elle est un petit peu respectée. Je fais la remarque à un(e) superviseu(r)se lorsqu'une responsable me met à une caisse qui ne me correspond pas.

Témoignage de Marie Bertaina, adulte aspie

Je suis hypersensible à tout ! Que ce soit en termes de sur-réactivité émotionnelle aux situations, ou aux stimuli sensoriels. Je pense que s'il semble parfois y avoir quelques hyposensibilités, ou une sous-réactivité, c'est qu'en fait les stimuli sensoriels ou émotionnels à traiter sont trop nombreux, ce qui provoque un bug et donc une absence de réactions. On pourrait comparer cela à un « black out », par exemple lorsqu'une personne raconte que lors d'un accident de voiture, son cerveau s'est « déconnecté » de la situation, car il a eu à gérer beaucoup trop de stimuli et d'émotions en même temps.

J'aime les perceptions sensorielles harmonieuses : une musique aux sonorités pures et aux accords parfaits, un joli reflet dans de l'eau, une odeur légère, naturelle et agréable etc... cela peut me mettre dans un état de grande béatitude pour la journée !

Hypersensible aux goûts, j'ai une tendance à consommer toujours la même chose, et une appréhension à goûter des aliments que je ne connais pas, de peur que les saveurs soient trop fortes ou me dérangent d'une manière ou d'une autre. Certaines textures ne me plaisent pas du tout, alors que je peux en adorer d'autres, et consommer un aliment que j'ai aimé à plusieurs repas d'affilés. J'apprécie cependant la découverte de nouvelles saveurs, mais je vais « prudemment » dans l'expérience de la nouveauté. Je suis aussi extrêmement sensible au toucher. Je ne peux pas porter certaines matières de vêtements. Pour choisir mes habits, je dois les toucher dans les magasins (je peux aussi parfois « ressentir » la matière rien qu'en regardant l'habit). Si cela me donne la chair de poule ou une sensation désagréable de cheveux qui se dressent sur la tête, c'est que je ne pourrai pas porter le vêtement, même si les motifs ou la forme me plaisent ! Je coupe toutes les étiquettes dès achat d'un habit. En dehors de certaines périodes, je suis tactile avec les gens que j'apprécie et qui me sont proches au niveau affectif. J'aime être câlinée, mais seulement quand c'est à ma demande sinon je me raidis. Au niveau visuel, je ne sors jamais sans mes lunettes de soleil, même lorsque le ciel est couvert ! Je fais cependant des efforts pour tenter d'habituer mes yeux à la luminosité naturelle et bénéfique du soleil. J'aime les ambiances avec des lumières tamisées, par exemple avec des lampes en cristaux de sel (jolie lumière orangée apaisante). Je réagis également fortement aux bruits (le bruit strident d'un train qui freine en gare est une torture je me bouche les oreilles !), ainsi qu'au brouhaha. Dans les supermarchés, la lumière artificielle des néons qui clignotent, et la musique ou les annonces au micro, font que je ne peux pas rester plus de quelques minutes dans le lieu. Il m'arrive parfois de quitter l'endroit sans avoir fini les achats si la surcharge sensorielle est trop importante.

Hypersensibilités plus subtiles (je m'excuse à l'avance si je dérange les esprits cartésiens mais c'est comme ça), il y a eu un temps où je ressentais quand mon téléphone allait sonner, je le prenais un quart de seconde avant qu'il ne sonne. J'étais très sensible à l'eau souterraine, notamment celle passant sous les maisons. Je la détectais par les réactions de mon corps. Lors d'une formation sur les méridiens d'acupuncture il y a quelques années, j'ai pu localiser plusieurs points d'acupuncture de façon intuitive sans avoir la nécessité de les chercher intellectuellement. Parfois je regarde le corps de quelqu'un et je sens qu'il a mal à un endroit car je ressens le malaise dans mon propre corps. Par exemple il y a 2 mois j'étais assise derrière une amie et quand j'ai posé mon regard sur son dos j'ai senti quelque chose de désagréable. Je lui ai demandé si elle voulait que je lui masse le dos et elle m'a dit qu'elle voulait bien car elle avait très mal. J'ai également des hypersensibilités dérangeantes (disons même une intolérance) à plusieurs fréquences d'ondes électromagnétiques développées sans modération par les humains, surtout celles des antennes relais (qui poussent à certains endroits plus rapidement que des mauvaises herbes !)

Après avoir tenté d'inhiber au maximum ces hypersensibilités pendant des années, je les accepte mieux et j'essaie actuellement de les transformer en forces et en atouts, pour ne pas avoir à les vivre comme une faiblesse ou un handicap. De mon point de vue, être hypersensible de ses 5

sens, c'est un peu comme avoir un sens supplémentaire à apprendre à gérer. On se sent en permanence dans « une autre dimension » et on doit faire l'effort de fonctionner par rapport à la dimension « normale » et plus largement répandue, des personnes moins sensibles. Cela peut engendrer des difficultés de compréhension mutuelle.

[Le point de vue de Laura Balmat, psychomotricienne D.E.](#)

Quelques mots sur la sensorialité et ses particularités en lien avec la psychomotricité :

1. Les sens et leur fonctionnement

Lorsque nous recevons une information par le biais de nos sens (ouïe, vue, odorat, toucher, goût, sens kinesthésique), nous la traitons et y réagissons. Prenons un exemple précis : si nous voyons un danger, notre cerveau en fait une analyse très rapide et nous réagissons par un comportement adapté afin d'éviter ce danger. Le fonctionnement de nos sens nous permet de rester en éveil et dans un certain état de vigilance permanent par rapport à notre environnement. Cette vigilance nous permet de nous ajuster corporellement et d'anticiper les événements qui se produisent autour de nous. A chaque instant, nous sommes stimulés par notre environnement et de multiples informations nous parviennent simultanément, ce qui peut parfois provoquer des difficultés de gestion de ces nombreuses arrivées sensorielles. Nos sens sont nos seuls moyens de nous situer dans notre corps et de percevoir tout ce qui nous entoure. C'est la raison pour laquelle les difficultés sensorielles qu'éprouvent certaines personnes peuvent devenir de réels obstacles à un épanouissement corporel.

2. Les particularités sensorielles

Nous avons tous quelques particularités sensorielles ou des hyper/hyposensibilités à certaines choses. Par exemple, certaines personnes ne vont pas apprécier le bruit d'une fourchette qui grince dans une casserole, ou bien le bruit d'un train qui freine. Prenons le sens tactile, qui n'a jamais eu du mal à porter certaines matières de vêtements ? Nous avons également tous des odeurs que nous apprécions, ou détestons...des textures d'aliments etc. Nous parlons fréquemment de ce que nous n'apprécions pas mais il ne faut pas oublier ce que nous apprécions et ce qui peut être une réelle source de plaisir : écouter un morceau de musique, toucher des matières agréables, se balancer, manger des choses que l'on aime etc. La vraie question réside dans l'attitude corporelle que nous allons mettre en place pour répondre aux stimulations sensorielles. Comment va-t-on chercher à éviter une sensation, ou bien à en rechercher une ? La perception sensorielle de chacun face à son environnement est unique. Celle-ci se construit et se développe grâce à notre vécu d'être humain qui vit des expériences sensori-motrices en continu en recevant différentes afférences sensorielles.

3. Les sens en psychomotricité

L'analyse des particularités sensorielles peut permettre entre autres, de chercher les conditions d'apparition d'un trouble du comportement. Cette analyse doit se faire pour aider à comprendre l'enfant (ou l'adulte), et l'aider à appréhender ses difficultés d'ajustement aux stimuli sensoriels.

Nous pouvons agir sur les stimulations sensorielles et/ou sensori-motrices afin de favoriser la diminution de certains troubles du comportement, de développer la communication (verbale ou infra-verbale) et de consolider la conscience corporelle et l'intégration du schéma corporel. Parfois, avec du temps et beaucoup de travail (et selon le niveau de sensibilité), cette notion d'adaptabilité à l'environnement et à tout ce qui le constitue peut se faire en aidant la personne à trouver des stratégies ou des moyens pour se rassurer face aux réceptions sensorielles qui provoquent des difficultés d'ajustement corporel et/ou social. Notre travail de psychomotricien s'appuie également et fort heureusement sur les sensations qui vont être agréables et que la personne va chercher à obtenir par le biais de certains comportements. Nous pouvons alors aider à trouver des comportements plus adaptés (à la société) pour satisfaire des demandes sensorielles et privilégier le bien-être de nos patients.