

Trouble du spectre de l'autisme:

NOUVELLES DU RÉSEAU

NUMÉRO: 55

février 2023

LA TECHNOLOGIE

ET

L'AUTISME

SOMMAIRE:

ARTICLE VEDETTE
ÉVÉNEMENT EXCLUSIF:
BARRY PRIZANT

1, 2, 3

PLEIN FEU SUR LA
COMMUNICATION
ESSAYEZ CECI

4

PISTES DE
COMPORTEMENT

5

PISTES POUR
L'ENSEIGNANT
SITES WEB

6

ÉCOUTER POUR EN
SAVOIR PLUS
MEMBRES DE
L'ÉQUIPE DU TSA

7

La technologie fait maintenant partie intégrante de la vie quotidienne et les individus autistes peuvent également en bénéficier. La technologie peut, entre autres, faciliter les interactions sociales. Il n'est pas rare qu'une personne avec un TSA ait des connaissances avancées en technologie et qu'elle apprécie un environnement d'apprentissage informatisé. Selon plusieurs études¹, un grand nombre d'individus autistes ont une affinité naturelle pour la technologie et une attitude favorable à l'égard de l'utilisation d'ordinateurs pour étudier. Cet intérêt serait dû, notamment, au fait que le travail à l'ordinateur offre des expériences qui sont prévisibles et structurées. Ces expériences permettent aux personnes avec un TSA de maintenir leur routine et rituels sans nuire à leur confort.

Sans aucun doute, la technologie a fondamentalement changé notre monde; d'une part, les interactions sociales en personne sont devenues facultatives et d'autre part, la technologie permet l'accès à des informations quasi illimitées, facilitant ainsi l'acquisition de connaissances et la communication. La technologie a également amélioré l'éducation et le développement des compétences des enfants et des adolescents autistes. Cependant, bien que des effets positifs de l'utilisation de la technologie soient observés chez les enfants et les adolescents autistes, certains effets négatifs sont rapportés.

SAUVEGARDEZ CETTE DATE :

LE 27 MARS 2023



Barry M. Prizant

Ph.D., CCC-SLP

AGRÉÉ PAR
L'OPQ

UNIQUELY
HUMAN

A DIFFERENT WAY
OF SEEING AUTISM

Cliquez ici
POUR VOUS INSCRIRE

LES BIENFAITS DE LA TECHNOLOGIE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS AUTISTES:

LES BIENFAITS



La régulation émotionnelle et sensorielle³

Les enfants et les adolescents autistes sont à même de profiter des effets régulateurs de la technologie. Les activités répétitives et prévisibles seraient apaisantes et régulatrices pour les individus autistes. Ces effets seraient observés lors de l'utilisation de nombreuses activités mettant à profit la technologie (p. ex., ABCYa, NetMath).

L'accès au soutien

Les plateformes de médias sociaux telles qu'Instagram et TikTok facilitent les échanges avec d'autres personnes autistes. Par le passé, les enfants et les adolescents autistes étaient limités à obtenir du soutien en personne au sein de leur communauté. Toutefois, au cours des deux dernières décennies, la technologie a permis d'élargir de façon exponentielle l'accès à ce soutien, ce qui a entraîné une augmentation des possibilités d'alliance et de solidarité pour les personnes autistes.

L'inclusion au sein de communautés spécifiques

Auparavant, les individus autistes avec des intérêts restreints et des connaissances très pointues pouvaient avoir du mal à trouver d'autres personnes avec des intérêts communs. La popularité et l'omniprésence de l'Internet ont permis à des communautés de se former en fonction de pratiquement tous les champs d'intérêt imaginables. Ce qui aurait autrefois été une pratique solitaire peut maintenant être partagée avec d'autres individus qui affectionnent les mêmes sujets.



L'interaction sociale^{1, 3}

Les interactions sociales en personne peuvent être facteurs de stress et de tension pour les individus autistes. La possibilité de se connecter socialement avec autrui dans un environnement structuré via la sphère technologique peut réduire considérablement ce stress.

LES DÉSAVANTAGES DE LA TECHNOLOGIE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS AUTISTES:

Le syndrome d'exposition aux écrans

Selon Westby (2020), « le temps passé devant un écran augmente le stress, entraîne l'hypervigilance, cause la dysrégulation émotionnelle et provoque la surstimulation » (p. 235). Ainsi, les individus autistes sont « davantage à risque pour le syndrome d'exposition aux écrans » (p. 235) en raison de leur plus grande vulnérabilité aux problèmes de régulation émotionnelle, tels que : a) la tendance à être surstimulés ou sous-stimulés, b) un manque de compétences d'auto-apaisement, et c) des réactions de stress exagérées.



Des capacités attentionnelles fragiles³

La surexposition aux écrans a le potentiel de perturber l'attention et le temps consacré à d'autres activités chez les jeunes. La décision d'allouer ou non du temps d'écran aux enfants autistes à l'école doit se prendre en tenant compte de ces conséquences potentielles.

Les troubles du sommeil

La mélatonine, hormone régulant le rythme du sommeil, est déficiente chez de nombreux enfants autistes^{1,6}. En fait, certaines études estiment que jusqu'à 80 % d'enfants avec un TSA ont des difficultés liées au sommeil¹. Trop de temps d'écran durant de longues périodes peut diminuer la production de mélatonine et causer des troubles du sommeil.

Des habiletés sociales déficitaires²

Même s'il est possible de communiquer en ligne, d'importants aspects de l'interaction sociale en personne ne sont pas impliqués lorsque la technologie est utilisée comme outil de communication (p. ex., apprendre à décoder le langage non verbal et sentir le ton émotionnel). Ainsi, pour un enfant autiste, un temps d'écran excessif peut entraver davantage le développement de certaines compétences sociales.

L'anxiété

L'autisme et les troubles anxieux vont souvent de pair³. Bien que l'utilisation de la technologie puisse contribuer à la diminution de l'anxiété des enfants autistes, un temps d'écran quotidien excessif (>1 heure pour les 2-4 ans, >2 heures pour les 5-17 ans par jour)⁷ est reconnu comme nocif pour tous les enfants en général⁴. Effectivement, un nombre élevé d'heures passées devant l'écran augmente le risque d'anxiété et de dépression chez les enfants. Néanmoins, les enfants avec un TSA sont sans doute plus à risque puisqu'ils sont davantage sujets à l'anxiété et plus susceptibles de présenter des traits obsessionnels-compulsifs⁵.



La cyberintimidation et l'exposition à des personnes dangereuses

L'exposition en ligne à des intimidateurs ou des personnes avec des intentions malveillantes est un risque majeur pour les enfants et les adolescents autistes. La naïveté, la difficulté à interpréter certains indices sociaux ou une mauvaise communication sociale sont autant de raisons pour lesquelles ils représentent une population vulnérable aux abus. Dans le même ordre d'idées, ils peuvent être plus facilement induits en erreur en pensant qu'ils conversent avec « un ami » alors qu'ils interagissent réellement avec quelqu'un ayant des mauvaises intentions. Établir des liens en ligne peut être risqué dû à la présence de prédateurs. Selon des auteurs⁵, les personnes handicapées sont 16 % plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation ; des mesures de protection doivent donc être mises en place pour assurer des interactions saines et positives en ligne.

L'hyperréactivité à l'information sensorielle³

Certains sites Web et jeux numériques produisent des lumières clignotantes, des sons forts et d'autres informations sensorielles qui peuvent provoquer la surstimulation des enfants avec un TSA.

PLEIN FEU SUR LA COMMUNICATION⁴



Les étudiants avec des difficultés de communication ont maintenant plus d'options que jamais pour soutenir le développement de compétences en communication. De nombreux élèves ont accès à la suppléance à la communication (Augmentative and Alternative Communication: AAC) sur un iPad. Les orthophonistes soutiennent les écoles et les parents qui aident les élèves à apprendre à communiquer à l'aide de l'AAC.

Les orthophonistes Rachel Madel et Chris Bugaj ont créé le balado « Talking with Tech AAC Podcast ». C'est une excellente ressource pour aider les orthophonistes, parents et autres professionnels à se tenir informés des recherches et des nouvelles dans le domaine de l'ACC.

Ce balado propose, à travers d'entrevues avec cliniciens, parents, chercheurs et utilisateurs d'ACC, des sujets variés en lien avec des besoins de communication complexes.

*Essayez
Ceci!*

DES COMPTES DE MÉDIA SOCIAUX À SUIVRE

Notre accès facile à de nombreuses plateformes de médias sociaux (p. ex., TikTok, Instagram), nous permet de suivre des gens ou des comptes qui peuvent nous inspirer et aussi nous éduquer lorsqu'on les utilise à bon escient ! Si vous êtes à la recherche de conseils, d'astuces et de nouvelles informations, assurez-vous de consulter les comptes Instagram suivants :

@autismdietitian Brittyn Coleman

Brittyn, une diététiste et spécialiste de la nutrition pour les personnes autistes, vous fournira des conseils et des astuces liés à l'alimentation pour enfants de tous âges.

@theautismhelper Sasha Long

Sasha Long est détentrice d'un certificat de spécialiste en analyse du comportement. Elle offre des ressources et des activités hors pair pour les élèves avec un TSA.

@bohospeechie Katja Piscitelli

Katja est une orthophoniste qui propose aux parents, aidants et éducateurs des informations et des idées merveilleuses au sujet d'interventions basées sur le jeu et axées sur les capacités et les habiletés.

@21andsensory

« 21 and Sensory » est l'œuvre d'Emily, une graphiste et illustratrice avec un TSA. Emily se sert de ses attrayantes publications pour discuter de l'autisme et du traitement sensoriel en particulier.



Comment les comportements liés aux personnes TSA⁵ peuvent-ils affecter l'utilisation de la technologie ?



En général, les enfants avec un TSA se comportent, interagissent et communiquent différemment des autres enfants. En ce qui concerne la technologie, certaines personnes autistes sont portées à s'engager dans des activités compulsives et répétitives. Ces activités comprennent notamment le chargement répété d'une image ou d'un site Web, jouer uniquement à un seul jeu, ou effectuer une tâche informatisée à répétition. D'une part, l'afflux rapide d'images ou de tâches informatisées peut alimenter des habitudes compulsives et mener à une dépendance à des jeux vidéo, des photos ou des sites Web. D'autre part, Internet peut être bénéfique en raison de la stimulation rapide et prévisible qu'il fournit et qui procure un sentiment d'apaisement à ceux pour qui la stimulation sensorielle aide à gérer le stress.

Il ne serait donc pas judicieux d'éliminer complètement l'usage de la technologie puisqu'elle provoque certains effets bénéfiques chez les enfants avec un TSA. Il serait plutôt question de permettre l'accès à la technologie tout en utilisant les meilleures pratiques pour élaborer un ensemble de lignes directrices. Ces pratiques comprennent :

- 1** Établir des limites d'utilisation d'Internet. Comme l'utilisation compulsive d'Internet peut être plus courante chez les personnes avec un TSA, il est préférable de fixer une limite pour le temps d'écran. Par exemple, limitez le temps en ligne avec une minuterie ou rendez la technologie disponible uniquement à certains moments de la journée (par exemple, après le dîner).
- 2** Establish ground rules for device use. The rules should be brief and to the point, and children should be aware that if they break them, they may temporarily lose their online privileges. Some rules might include: no communicating with strangers on social media, or only certain websites are permitted.
- 3** Monitor and discuss online time. Being aware of child's online activity is critical, so check in frequently and review usage history on a regular basis. It is critical to communicate openly with the child about time spent online. Talk about what the child or teen did while online, what they learned, or who they talked to.
- 4** Websites with potentially addictive or inappropriate content should be blocked. The internet has many sites that can be particularly addictive, such as those focused on gambling or pornography. An extra effort should be made to protect a child with ASD from this type of content. To prevent access to these websites, use internet safe search settings and third-party parental control software. Discuss the dangers of this type of content with your child and teach them to notify you if another child encourages them to access the content on unprotected devices.
- 5** Utilize technology to supplement in-person social interaction. Technology provides many social opportunities, but it should never be the sole source of social interaction for a child with ASD.

PISTES POUR L'ENSEIGNANT



Nous reconnaissons tous que la création d'attentes claires et la structuration de la journée scolaire aident les élèves à s'adapter et à s'épanouir dans leur milieu d'apprentissage. Les horaires visuels présentent le meilleur moyen d'offrir cette structure aux élèves. Envisagez donc d'utiliser Google Agenda plutôt qu'un horaire laminé. Cette option pourrait néanmoins ne pas convenir si un horaire virtuel personnel est requis pour un élève en particulier. Cet horaire de classe peut être affiché sur le tableau blanc interactif et on peut s'y référer entre les activités et avant les transitions. Les avantages de l'horaire numérique sont que vous pouvez y apporter des modifications et y inclure des détails sans avoir à imprimer une nouvelle copie. Vous pouvez également y inscrire des événements récurrents, ce qui vous permet de configurer votre routine quotidienne à l'avance. Afin de créer un calendrier de rendez-vous dans Google, il suffit de :

- Sur votre ordinateur, ouvrir Google Agenda.
- Cliquez sur Créer en haut à gauche.
- Cliquez sur Calendrier sur rendez-vous.
- Saisissez un titre.
- Définissez la durée de votre rendez-vous.
- Définissez la date et l'heure de vos rendez-vous.



Pour plus de renseignements sur l'utilisation de cette fonction, consultez :

<https://support.google.com/calendar/answer/10729749?hl=en>



SITES WEB ET RÉFÉRENCES



- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6832622/#B13-sensors-19-04485>
- 2) <https://eden2.org/blog/technology-and-autism-the-good-and-bad>
- 3) <https://autismspectrumnews.org/technology-safety-guide-for-parents-of-children-with-autism/>
- 4) <https://www.talkingwithtech.org/>
- 5) <https://autismspectrumnews.org/technology-safety-guide-for-parents-of-children-with-autism/>
- 6) Westby, C. (2021). Screen Time and Children with Autism Spectrum Disorder. *Folia Phoniatr Logop*, 73, 233-240. doi: [10.1159/000506682](https://doi.org/10.1159/000506682)
- 7) <https://www.quebec.ca/en/health/advice-and-prevention/healthy-lifestyle-habits/healthy-screen-habits-among-youth>

MEMBRES DE L'ÉQUIPE DU TSA

DR ANDREW BENNETT

Coordonnateur/psychologue

JENNIFER BOOTH

Consultante en autisme

PATTY CLORAN

Coordonnatrice/consultante en autisme

KATIE COHENE, PhD

Coordonnatrice/consultante en autisme

SASHA DESMARAIS-ZALOB

Consultant en autisme

OLIVIA DI MARINO

Érgothérapeute

DATEVIG ETYEMEZIAN

Consultante en autisme

JADE LAWSANE

Consultante en autisme

ILANA LOGGIA

Consultante en autisme

ALEXANDRA MCDONALD

Consultante en éducation
inclusive

HELENE PACKMAN

Orthophoniste

KIM SEGAL

Consultante en autisme

EITHNE SHEERAN

Consultante en autisme



~~NE~~ ÉCOUTER POUR EN SAVOIR PLUS : « AUTASTIC »

Tel que l'indique le dépliant du balado, « Autastic » met en vedette deux comédiens qui vivent chacun leur propre relation avec l'autisme. Kirk a un fils adolescent autiste en Suède et Graham a un frère adulte autiste. Ces deux individus autistes présentent différents niveaux de fonctionnement. Il est intéressant d'entendre le point de vue de chaque comédien sur leur relation avec leurs proches et sur la façon dont ils adressent les difficultés liées à l'autisme. Ces difficultés incluent : vivre de manière autonome, rechercher et maintenir un emploi, composer avec les relations sociales, et faire face aux inquiétudes pour l'avenir. L'émission comprend des mises à jour hebdomadaires de Kirk et de Graham, un segment « dans les nouvelles », et d'autres sujets de conversation connexes. De temps à autre, nous entendons également des échanges entre Graham et son frère ainsi qu'entre Kirk et son fils ; ils peuvent être comiques et réconfortants, mais parfois déchirants.

Les deux comédiens ajoutent aussi leur touche d'humour aux épisodes, ce qui confère une certaine légèreté aux sujets les plus difficiles. Un excellent exemple est l'épisode récent (2 décembre : L'autisme devrait-il avoir deux noms ?), dans lequel le duo passe en revue un article d'opinion écrit par la mère d'un fils atteint d'autisme requérant du soutien substantiel. (<https://www.spectrumnews.org/opinion/viewpoint/its-time-to-embrace-profound-autism/>). Elle affirme que les besoins et les voix des personnes les plus gravement autistes deviennent de plus en plus invisibles. Le récent mouvement qui considère que l'autisme est un simple problème neurodivergent, plutôt qu'un trouble grave nécessitant des interventions soutenues en témoigne.

Pour écouter tous les épisodes (en anglais seulement), vous pouvez télécharger le balado sur Apple Podcast ou de nombreuses autres plateformes : <https://podcasts.apple.com/ca/podcast/autastic-a-comedians-guide-to-autism/id984750988>

