

# Qu'est-ce que l'autostimulation?

L'autostimulation (parfois appelée comportement d'autostimulation, stéréotypie ou « *stimming* »), c'est lorsqu'une personne effectue des mouvements corporels non préjudiciables, fait des vocalisations ou manipule un objet à répétition parce que cela lui fait du bien [3].



## Pourquoi les personnes autistes pratiquent-elles l'autostimulation?

Contrairement aux comportements sociaux, ce type de comportement peut être pratiqué par la personne en présence d'autres individus ou lorsqu'elle est seule.

Ces comportements ne se veulent pas un moyen d'entrer en contact avec autrui [2, 3, 5], mais ils peuvent sembler être déclenchés par des périodes d'excitation, par le fait d'être absorbé dans une activité, par le stress, la fatigue ou l'ennui, et par la rêverie [1].



**Selon certains adultes autistes, l'autostimulation est réconfortante et apaisante, et elle les aide à s'autoréguler [4].**



## En quoi consiste l'autostimulation?

Tout le monde s'adonne à une certaine forme d'autostimulation. Certains d'entre nous ont des comportements d'autostimulation qui, parce qu'ils sont socialement acceptables dans leur culture (par exemple entortiller une mèche de cheveux, chanter sous la douche, secouer le pied ou la jambe, se ronger les ongles, fredonner, faire cliquer un stylo), ne sont pas toujours perceptibles par leur entourage.

**En revanche, les personnes autistes peuvent avoir des comportements d'autostimulation qui semblent différents aux yeux d'autrui et peuvent survenir plus souvent (par exemple battre des mains, sautiller, émettre des sons forts, mâchouiller des objets non comestibles, sentir les autres). Les comportements d'autostimulation qui semblent différents sont parfois mal acceptés par les gens [4, 6].**

Les comportements stéréotypiques apparaissent généralement durant la petite enfance [2]. Soixante pour cent des enfants neurologiquement typiques exercent certains mouvements ou ont certains comportements stéréotypiques entre l'âge de deux et cinq ans (par exemple des comportements répétitifs comme battre des mains, sautiller ou remuer les doigts, ou encore des comportements plus rigides comme insister sur des routines ou des mouvements particuliers) [1].

Chez les enfants neurotypiques, ces comportements d'autostimulation tendent à diminuer avec l'âge, mais ils persistent chez les individus autistes [2].

## Quels sont des types de comportements d'autostimulation?



### TACTILE (TOUCHER)

- Toucher les cheveux
- Presser ou faire rouler des objets entre ses doigts ou avec son corps



### VISUEL

- Bouger rapidement les mains devant les yeux
- Aligner ou faire tourner des objets (par exemple retourner des voitures-jouets pour en faire tourner les roues)



### GOÛT

- Mettre des objets dans la bouche
- Lécher des objets



### ODORAT

- Sentir la nourriture
- Sentir les gens



### VESTIBULAIRE (MOUVEMENT)

- Tourner sur soi-même
- Se bercer



### PROPRIOCEPTIF (POSITION DU CORPS)

- Battre des mains
- Faire des pichenettes
- Cliquer les doigts



### AUDITIF

- Répéter quelque chose entendu précédemment
- Fredonner
- Répéter le même son ou la même combinaison de sons
- Écouter le même son ou la même combinaison de sons (par exemple une chanson, ou un extrait d'une émission ou d'un film)

## Que peut-on faire?

La première chose à faire, c'est de se demander « est-ce que changer ce comportement sera bénéfique pour la personne ». Si le comportement n'est préjudiciable ni à l'individu ni à autrui et ne nuit pas à sa qualité de vie, il peut alors s'avérer préférable d'accepter que le comportement sert un but (par exemple avoir un effet stimulant ou apaisant) et a une utilité pour la personne, et qu'il faut donc ne pas intervenir.

**Même si la non-acceptation par autrui des comportements d'autostimulation peut susciter chez vous un sentiment de frustration ou même d'embarras, il importe de réfléchir et de se rappeler que la personne autiste essaie peut-être de se calmer et de créer un sentiment de sécurité et de bonheur.**

## Quand est-il nécessaire d'intervenir?

**Vous pourriez envisager de chercher de l'aide si le comportement d'autostimulation :**

- est potentiellement dangereux pour l'individu (par exemple s'il met des objets dans sa bouche) ou pour autrui (par exemple s'il touche d'autres personnes), ou**
- entrave la capacité de l'individu à acquérir de nouvelles habiletés ou à nouer des liens avec autrui.**

Un professionnel peut évaluer les comportements en examinant leur incidence sur la vie de l'individu, puis élaborer avec vous un plan de soutien pour votre enfant, si nécessaire.

Il est toujours recommandé de peser les risques et les avantages avant de prendre une décision, et le professionnel peut fournir un complément d'information qui facilitera la prise de décisions.



## Qui peut aider?

Parfois, l'apparition d'un nouveau comportement d'autostimulation peut nécessiter une évaluation plus approfondie et représenter le symptôme d'un autre trouble, comme un tic, un trouble épileptique ou un problème dentaire. Dans ce cas, vous devez discuter du ou des comportements avec un professionnel de la santé, comme :

- Un pédiatre
- Votre médecin de famille
- Un dentiste

**Certains professionnels sont formés pour évaluer et intervenir lorsque les comportements sont problématiques pour l'individu, par exemple :**

- Un analyste du comportement agréé, détenant ou non un doctorat (BCBA ou BCBA-D)**
- Un ergothérapeute**
- Un psychologue**



Les comportements d'autostimulation peuvent apparaître et disparaître tout au long de la vie des personnes autistes. Il est bon de comprendre que nous pratiquons tous ces comportements et qu'il ne faut intervenir que lorsque cela est nécessaire et justifié pour le bien de l'individu (par exemple pour éviter qu'il se blesse ou qu'il blesse autrui).

Si vous sentez que votre comportement d'autostimulation ou celui de votre enfant n'est pas accepté, il peut être utile d'expliquer aux autres personnes ce qu'est l'autostimulation, pour favoriser l'émergence d'un environnement plus inclusif et plus accueillant pour les personnes autistes [4].