

# Guide pour la scolarisation des personnes autistes à destination de l'élève



# Avant propos

Cher lecteur,

Merci beaucoup de prendre le temps de lire notre guide à destination des élèves autistes.

En tant que personne avec un Syndrome d'Asperger, je sais que l'école est à la fois un environnement dans lequel nous pouvons apprendre beaucoup tant sur le plan académique que social, mais je sais également que c'est aussi un environnement difficile pour les personnes autistes.

Le dialogue entre les enseignants, vous et vos parents est essentiel pour réussir l'année scolaire. Nous avons écrit ce guide dans l'espoir que tous ensemble nous puissions trouver des moyens vous permettant d'atteindre votre plein potentiel à l'école.

Nous n'avons pas les réponses à tout, mais nous espérons que ce guide alimente les conversations et crée une meilleure sensibilisation.

Merci beaucoup pour le temps passé à lire ce guide. Je vous souhaite bon courage pour cette nouvelle année scolaire et une très belle réussite que ce soit dans les compétences scolaires, sociales ou fonctionnelles.

# 1. Soyez prêt

Reprendre l'école après les vacances peut être stressant. Vous vous êtes habitué à la routine des vacances ou vous avez trouvé les années précédentes difficiles et vous ne voulez pas que cela recommence. Bref, retourner à l'école ne vous enchante pas.

Cependant avec une bonne préparation, vous pouvez saisir au mieux les opportunités qui vous sont offertes à l'école. Peu de personnes aiment aller à l'école mais c'est pourtant quelque chose d'obligatoire. Voici quelques conseils pour faire de l'école un moment le moins stressant possible.

## **Voici quelques conseils pour vous préparer à reprendre l'école :**

### **Rétablissez la routine**

Dans les semaines qui précèdent la reprise de l'école, rétablissez la routine que vous suivez habituellement. Allez au lit tôt et levez-vous de bonne heure. Vous aurez besoin d'énergie pour faire face à la nouvelle année scolaire et aux changements associés.

### **Réviser les compétences de base**

Pendant les vacances d'été, certaines compétences peuvent s'oublier. De quand date la dernière fois où vous avez écrit avec un stylo ? Quand avez-vous planifié vos devoirs pour la dernière fois ? Ce sont des compétences essentielles pour l'école et que nous pouvons trouver difficiles. Exercez-vous avant de reprendre l'école.

### **Soyez organisé**

La désorganisation génère du stress. Profitez de la période avant la reprise des cours pour remettre vos notes en ordre et

lister ce dont vous avez besoin pour la classe.

### **Gérez l'anxiété**

Il se peut que vous ayez mal vécu l'an passé à l'école ou bien que vous ayez peur de l'inconnu pour cette nouvelle année. L'idée de retourner à l'école vous rend anxieux. Il peut être difficile de demander de l'aide ou d'expliquer comment vous vous sentez. Pourtant, cela est essentiel ! Pourquoi ne pas faire une liste des choses qui vous préoccupent que vos parents liront si vous ne pouvez pas en parler ? Ou pourquoi ne pas lister les choses que vous appréciez à l'école, des choses que vous n'aimez pas et que vous voulez voir changer.

### **Restez occupé**

Si vous vous inquiétez pour la rentrée, il est important de rester occupé pour que ces préoccupations ne prennent pas trop de place. Pourquoi ne pas profiter des derniers jours de vacances pour faire les choses que vous aimez faire ?

## 2. Faire face aux changements

Le début de l'année peut être difficile à cause des nombreux changements : nouveaux enseignants, nouvelle classe, nouveaux élèves, nouveaux cours et nouvelle routine. Bien que cela puisse faire peur, vous devriez y arriver si vous êtes bien préparé. Cela peut également être l'occasion de prendre un nouveau départ et faire en sorte que les choses qui n'ont pas fonctionné les années passées se passent mieux.

### **Voici quelques conseils pour faire face au changement :**

#### **Préparez-vous**

La préparation est quelque chose d'important. Il est difficile de débarquer dans un environnement inconnu. Parlez-en à vos parents et à votre école. Demandez si vous aurez de nouveaux enseignants, si vous retrouverez des personnes que vous connaissez dans votre classe, ... Même si cela ne changera rien au fait que le changement aura lieu, cela vous permettra d'avoir le temps de réfléchir et d'appréhender les nouveautés. Cela vous permettra aussi de prévoir les problèmes que vous pourriez rencontrer et d'en parler avec vos parents avant que ceux-ci ne se produisent.

#### **Gérez les changements**

Si les changements sont difficiles, faites des étapes lorsque cela est possible. Par exemple si la charge de travail augmente significativement cette année, vous pouvez par exemple travailler une heure de plus le soir puis augmenter le temps de travail supplémentaire au fur et à mesure. Votre école peut peut-être vous aider à gérer cela et à faire des transitions plus douces. De même, s'il y a trop de changements à l'école, essayez de ne pas faire de changements à la maison pour ne pas que cela fasse trop à supporter.

#### **Activités**

Si vous êtes stressé à l'école, ne gardez pas toute l'anxiété en vous. Faites des activités après l'école qui peuvent vous aider à déstresser. Vous pouvez par exemple faire de l'exercice, parler à quelqu'un, écrire ou faire une sieste.

#### **Éduquez**

N'oubliez pas que les changements apportent toujours quelque chose de positif, même si cela ne semble pas visible en premier lieu. Par exemple, si vous arrivez dans une nouvelle école, essayez de sensibiliser les enseignants à l'autisme afin qu'ils vous comprennent mieux et puissent trouver les meilleures approches pour vous aider.

#### **Que va-t-il se passer ?**

Ne pas savoir ce qui va se passer fait peur et génère de l'anxiété. Planifiez la journée de rentrée avec vos parents et vos enseignants. Prévoyez aussi ce qui pourrait se passer dans telle ou telle situation et voyez avec eux quelle aide ils pourront vous apporter si tel ou tel événement se produit.

## 3. Difficultés en classe

Les salles de classe sont un environnement très difficile à supporter. Il peut être difficile de rester assis, de se concentrer et de rester calme. Toutefois, avec quelques conseils et un peu d'aide de vos parents et de vos enseignants, cela peut devenir plus facile.

### **Voici quelques conseils pour supporter l'environnement des salles de classe :**

#### **Sens**

Les salles de classes sont souvent des environnements bruyants et remplis de monde. Certaines fois, il peut y avoir des bruits insupportables comme le bruit de la craie sur le tableau, de bruits faits par les autres élèves, etc. Si cela devient trop insupportable, peut-être que vous pouvez demander à sortir de la classe pour une minute ou deux. Peut-être que votre école possède une pièce plus calme dans laquelle vous pouvez vous ressourcer. Il est également possible de mettre vos mains sur vos oreilles. Dans ce cas, votre enseignant a besoin de savoir pourquoi vous faites cela. Vous pouvez également discuter avec vos professeurs pour réduire le niveau sonore de la classe.

#### **Concentration**

Tout le monde a eu du mal à se concentrer à un moment ou à un autre.

Peut-être qu'en classe vous avez du mal à vous concentrer car vous êtes préoccupé par quelque chose et cela vous inquiète. Peut-être que vous êtes tellement absorbé par vos pensées que vous ne suivez plus le cours. La concentration est un élément essentiel des apprentissages et cela vaut la peine de déployer des efforts pour tenter de l'améliorer.

- Qu'est-ce qui vous distrait ou vous déconcentre ? Si vous savez répondre à cette question, vous pouvez travailler avec vos parents et votre école pour trouver des solutions.
- Est-ce que faire de l'exercice vous aide ? Si faire de l'exercice avant de partir à l'école vous aide à vous concentrer, essayez d'intégrer cette activité dans votre routine.
- Anxiété : quand nous sommes stressés, il est plus difficile de se concentrer. Arrivez-vous à laisser ce qui vous préoccupe de côté ? Pouvez-vous les écrire et y revenir plus tard ? Avez-vous, les jours de fort stress, besoin d'un peu plus de temps pour laisser toutes ces choses de côté et focaliser sur le cours ?
- Prise de notes : si la concentration est difficile, assurez-vous d'écrire tout le cours. Vous pourrez de cette façon le reprendre chez vous à tête reposée.
- Être pris dans une tâche : Trouvez-vous plus facile de vous concentrer sur un travail à faire plutôt que pendant les moments de simple écoute ? Est-ce utile si le professeur vous pose régulièrement des questions afin de maintenir votre attention ?

## Rester assis

Si vous êtes une personne qui aime bouger, rester assis en classe peut être difficile. Peut-être qu'une balle antistress peut vous occuper les mains et vous aider à rester assis. N'hésitez pas à demander à aller faire un tour dans les couloirs entre les cours.

## Aspects sociaux

L'aspect social des salles de classe est souvent difficile à gérer. Vous pouvez trouver les autres personnes déstabilisantes ou vous pouvez trouver que le travail en groupe est difficile. Il peut être également difficile de se concentrer quand les gens assis près de vous discutent pendant le cours. Il est important de ne pas s'énerver après les autres élèves et de faire de son mieux dans les travaux de groupe. Peut-être que si vous expliquez à vos enseignants en quoi l'environnement de la classe est stressant, ils vous installeront à une table où il est plus facile pour vous de vous concentrer ou bien ils vous mettront dans un groupe de personnes avec qui vous pourrez mieux travailler.

## Suivre le rythme

L'année scolaire est courte et le programme est long. Il est souvent difficile pour les enseignants de terminer le programme en temps et en heure et par conséquent ils se mettent à avancer plus rapidement sur la fin de l'année. Si le rythme devient trop soutenu, une bonne méthode est d'écrire tout et de prendre le plus de notes possibles. De cette façon, vous pourrez reprendre le cours ou l'exercice au calme à la maison. N'hésitez pas à demander à l'enseignant de répéter quelque chose que vous n'avez pas compris.

## Comportement

Il y a un certain comportement attendu en classe (lever la main pour prendre la parole, ne pas contredire le professeur, ...). Il est également important de gérer la frustration que vous pouvez avoir en classe. Certaines situations peuvent facilement passer d'un léger désagrément à une violente confrontation avec l'enseignant ou un autre élève si vous perdez votre calme et votre patience. Si vous êtes contrarié ou énervé, discutez-en début d'année d'un signal afin que vos enseignants vous laissent sortir de la classe pour vous calmer. N'essayez pas de résoudre les problèmes quand vous êtes énervé car cela ne fera que les empirer.

## Routine / Planification

Avoir une structure est important pour de nombreuses personnes. Les changements peuvent générer de l'inquiétude et du stress. Si avoir une journée bien planifiée est important pour vous, discutez-en avec vos enseignants. Ils pourront peut-être vous prévenir à l'avance de certains changements.

## Travail

Il peut être difficile de s'impliquer dans un travail si vous n'êtes pas prêts ou si vous n'avez pas le bon état d'esprit. Cela est particulièrement vrai si le sujet porte sur quelque chose que vous n'appréciez guère. Essayez de vous concentrer sur le travail demandé et posez des questions si vous n'y arrivez pas. Certaines personnes sont perfectionnistes et ont du mal à respecter le temps donné pour terminer le travail. En cas de difficultés, n'hésitez pas à demander au professeur la permission de finir le travail à la maison.

## 4. Soyez organisé

L'organisation peut être quelque chose de difficile. Se souvenir des différentes dates pour rendre les devoirs, se souvenir de tout ce qu'il y a à faire pour chaque cours, ce qu'il faut apporter dans le cartable, etc. Être organisé est important, spécialement au collège. Cela vous évite de perdre du temps à chercher vos affaires. Cela réduit également l'anxiété générée par ce que vous auriez oublié de faire.

### **Voici quelques conseils pour rester organisé :**

#### **Au début de l'année**

##### **Utilisez un code couleur**

Lorsque vous êtes devant un casier rempli de livres et d'affaires scolaires, il peut être difficile de savoir ce que vous avez besoin de mettre dans votre cartable. Cela est d'autant plus difficile lorsque les casiers sont situés dans un endroit plein de monde et que vous êtes pressé. Quand vous recevez votre emploi du temps, pourquoi ne pas le colorier ? Coloriez chaque matière d'une couleur différente qui correspond à la couleur des affaires à apporter dans cette matière. Par exemple les mathématiques peuvent être coloriées en bleu sur votre emploi du temps. Vous ajoutez également une étiquette bleue sur votre livre de maths, votre cahier, vos affaires de géométrie, etc. Pour finir, comptez combien d'affaires vous avez dans chaque matière et ajoutez ce nombre sur votre emploi du temps. Par exemple pour les maths, vous pouvez avoir 3 affaires. Maintenant quand vous êtes devant votre casier, vous savez que si vous avez un cours de mathématiques, il y a 3 affaires avec une étiquette bleue à trouver.

#### **Rangez et classez vos cours**

Quand nous sommes fatigués et que la classe ou les devoirs sont terminés, il peut être tentant de laisser les notes de cours dans notre cartable plutôt que de les ranger dans un dossier. Cela semble une bonne idée mais elles finissent par s'entasser au fond du sac et nous ne retrouvons plus rien du tout. Nous avons un tas de papier avec des informations utiles mais qui ne servent à rien car il faudrait plusieurs heures pour les classer. Les enseignants sont eux aussi ennuyés par cela à cause du coût et du temps nécessaire pour réaliser les photocopies. En classant les cours au fur et à mesure dans des dossiers, les choses deviennent plus faciles pour réviser avant les examens de la fin de l'année.

Également, avoir un casier bien rangé à l'école est important. Trouvez-vous difficile d'utiliser votre casier quand il y a beaucoup de monde et de bruit autour ? Trouvez-vous difficile d'avoir un casier se trouvant trop bas ? Si tel est le cas, mentionnez-le à vos parents et à vos professeurs au début de l'année. Peut-être qu'ils peuvent vous autoriser à accéder aux casiers en dehors des horaires habituelles ? Rester organisé est déjà assez difficile. Il n'y a pas besoin de se rajouter des difficultés supplémentaires.

## Utilisez une checklist

Quand vous apportez vos affaires à la maison pour faire vos devoirs ou pour réviser, il y a toujours un risque que les affaires ne retournent jamais à l'école. La même chose est vraie pour ne pas oublier à l'école les affaires nécessaires aux devoirs. L'astuce est d'avoir deux listes. Une première afin de ne pas oublier d'affaires à rapporter à la maison et une autre que vous consultez chaque matin pour ne pas oublier les affaires à apporter à l'école. En classe, complétez la liste à chaque cours, lorsque l'enseignant donne les devoirs à faire. Quand vous arrivez à la maison, complétez la liste des affaires à ne pas oublier le matin. Ajoutez sur celle-ci que vous ne devez pas oublier vos clés, votre carte de cantine, de bus, etc.

N'oubliez pas de consulter la liste avant de partir de chez vous et de l'école. Assurez-vous que tout ce qui est noté sur la liste se trouve dans votre sac.

## Utilisez un calendrier

Vous pouvez devenir stressé lorsque des devoirs sont à rendre dans plusieurs jours. Cela est encore plus stressant lorsque ceux-ci ne sont faits qu'à la dernière minute ou que vous oubliez la date limite et que le travail n'est pas fait à temps. Pour cette année, pourquoi ne pas utiliser un calendrier pour y inscrire les dates de rendu ? Chaque fois que vous recevez du travail à rendre dans plusieurs semaines, notez la date sur votre calendrier. Travaillez avec vos parents et vos professeurs pour vous organiser dans la réalisation de celui-ci afin que le devoir soit terminé en temps et en heure.

## Demandez des affaires supplémentaires

Vous avez peur d'oublier vos affaires de géométrie, votre trousse ? Avez-vous peur d'oublier vos livres à la maison ? Pourquoi ne

pas en parler à vos parents afin qu'ils vous fournissent plusieurs exemplaires des livres ou plusieurs affaires supplémentaires ? Vous pourrez en laisser un exemplaire à l'école et si vous oubliez vos affaires à la maison, vous aurez votre exemplaire de secours.

## Parlez aux enseignants

Si vous avez du mal pour rester organisé, parlez-en à vos enseignants au début de l'année. Si vous n'êtes pas à l'aise pour en parler, vos parents peuvent certainement le faire pour vous. Si le problème est expliqué, vos enseignants seront plus compréhensifs et pourront avoir des idées sur les façons de vous améliorer.

## Tout au long de l'année

### Utilisez un agenda

Beaucoup d'élèves n'utilisent pas leur agenda mais il est difficile de se souvenir des différents livres à apporter, des devoirs à faire et des informations utiles. Assurez-vous d'écrire tout ce que vous avez besoin de vous souvenir, ce que vous avez besoin de faire et d'apporter pour le prochain cours. N'oubliez pas de consulter votre agenda à la maison. Utiliser un agenda réduit grandement le risque d'oublier de faire quelque chose ou d'oublier d'apporter quelque chose. In fine, un agenda permet de réduire l'anxiété.

### Rangez votre sac et votre casier

Les casiers et les sacs peuvent être en désordre et sales. Au cours de l'année, il peut devenir difficile d'y trouver quelque chose et ils se transforment en « caverne d'Ali Baba ». Pour éviter cela, prévoyez des moments pour les ranger. Enlevez tout ce qui ne sert plus et rangez-les correctement.



## Testez plusieurs approches

Testez plusieurs approches pour rester organisé. Une fois que vous avez trouvé une méthode qui fonctionne, vérifiez régulièrement qu'elle fonctionne toujours. Qu'en pensent vos parents et vos enseignants ? Soyez prêts à travailler avec eux pour améliorer les choses. Certaines périodes de l'année peuvent être plus difficiles, par exemple pour les examens.

Pendant ces périodes, vous devrez peut-être prendre des mesures supplémentaires pour rester organisé.

## Restez calme

Quand vous êtes désorganisé, il est facile de se sentir perdu, stressé ou triste. Cependant, cela n'arrange pas la situation ! Au début de l'année, remplissez une fiche avec une liste de « Que faire si... » dans laquelle vous pouvez voir avec vos enseignants que faire si vous oubliez vos affaires. Lorsque cela se produit, même si vous êtes stressé, suivez ce qui est écrit de façon à corriger le problème. Cela évite d'avoir peur et d'être encore plus stressé car vous savez quoi faire dans une telle situation.

## 5. Utilisez les aides disponibles

Parfois, obtenir de l'aide ou des adaptations peut être une source de questionnements. Vous pouvez sentir que vous n'en n'avez pas besoin ou peut être que vous avez peur que l'on vous pose des questions. Cependant obtenir de l'aide au collège ne vous donne pas un avantage injuste par rapport aux autres élèves pendant les examens et ne dévalorise pas votre intelligence. Les adaptations vous permettent seulement d'apporter l'aide dont vous avez besoin pour a) passer un moment aussi agréable que possible à l'école b) vous permettre de développer votre potentiel dans le système éducatif. Si l'on vous propose de l'aide, réfléchissez à deux fois avant de la refuser et si cela vous met mal à l'aise, discutez-en avec vos parents et vos enseignants.

### **Quelques adaptations que les personnes autistes peuvent bénéficier :**

#### **Accompagnants des élèves en situation de Handicap (AESH) / Assistants de vie scolaire (AVS)**

Si vous trouvez une partie de la journée particulièrement difficile ou que vous avez besoin de quelqu'un qui vous aide, qui vous rassure et qui vous guide, vous pouvez bénéficier d'un Accompagnant des Élèves en Situation de Handicap. De moins en moins de personnes peuvent bénéficier d'un AESH à temps plein. Vous pouvez l'obtenir seulement à temps partiel ou ne pas en avoir du tout.

#### **Prise de note sur ordinateur**

Trouvez-vous l'écriture manuelle difficile ou trouvez-vous qu'utiliser un ordinateur portable ou une tablette aide à vous organiser et à rester concentré ? Vous pouvez bénéficier d'un ordinateur à l'école pour noter les cours et faire vos devoirs. Parlez-en à vos parents et vos professeurs si vous pensez que c'est quelque chose qui vous aiderait.

Vous pouvez également demander à écrire en lettres « bâtons » si cela est plus facile pour vous ou encore demander d'écrire au crayon à papier.

#### **Adaptations pendant les examens/contrôles**

Pour donner une chance équitable à tous les élèves avec handicap, les académies permettent certains changements dans la façon dont les examens se déroulent. Vous pouvez avoir la permission d'écrire vos réponses à l'ordinateur ou d'enregistrer vos réponses à haute voix. Vous pouvez avoir quelqu'un qui vous lit les consignes ou vous les réexplique. Vous pouvez également bénéficier d'une salle pour vous tout seul pour éviter le stress d'être avec les autres élèves, de supporter le bruit qu'ils font (il y a toujours dans les salles d'examens, un bruit de crayons, de chaises, de pages qui se tournent, ...). Enfin vous pouvez bénéficier de temps supplémentaire pour terminer l'examen si vous êtes stressé.

#### **En dehors de l'école**

Vous pouvez bénéficier d'aides en dehors de l'école qui peuvent rendre celle-ci plus facilement gérable. L'aide fournie est différente pour tout le monde. Cela peut être des cours de sociabilisation, des groupes d'entraide, des cours de relaxation, etc. Vous pouvez en avoir marre d'y aller à certains moments, ou bien y aller vous fait sentir que vous êtes différent, mais si ces aides sont utiles, n'abandonnez-pas. Si vraiment cela est trop compliqué, parlez-en à vos parents.

## 6. Guide de communication

À certains moments, l'école peut être un environnement stressant et il peut être difficile de comprendre ce que l'enseignant attend de vous, de comprendre ce qu'il dit, ou comment interagir avec lui. Il peut être également difficile d'interagir avec les autres élèves, qui ont chacun leur personnalité et leur façon de communiquer. Voici quelques conseils pour communiquer avec les autres personnes de l'école.

### Avec les enseignants / le personnel

#### Consignes

Suivre les consignes dans une classe remplie d'élèves peut être difficile, d'autant plus s'il y a beaucoup de consignes qui sont données en même temps. Il est facile de perdre le fil et de ne pas être certain de la prochaine étape à faire. Si vous ne pouvez pas suivre les consignes, demandez à l'enseignant de répéter. Pensez également à écrire chaque étape de la consigne au fur et à mesure qu'elles sont données. De cette façon, vous pourrez relire les étapes et ne pas être perdu.

#### Imprécisions

Les humains ont tendance à être vagues / flous dans ce qu'ils disent, ce qui peut être frustrant. Si vous avez une tâche à faire comme composer une rédaction, et que l'on ne vous a pas donné toutes les « règles » comme la longueur attendue, de quoi cela doit parler, etc., il est difficile de savoir par où commencer. Si votre enseignant vous donne une instruction que vous trouvez difficile car celle-ci est incomplète ou peu claire, demandez-lui de préciser ce qui est attendu.

#### Expressions

En suivant les consignes ou en écoutant l'enseignant, il peut être déroutant d'entendre les expressions comme « il n'y a pas le feu au lac », « éclairer sa lanterne » ou encore « outre mesure ». Si votre enseignant utilise des expressions difficiles à comprendre, pourquoi ne pas les écrire et lui demander d'expliquer ce que cela signifie ? Beaucoup de gens adorent utiliser des expressions et en ont souvent des favorites qu'ils utilisent fréquemment. Leur demander des explications rend souvent les choses plus faciles.

#### Humour

Tout le monde a un sens de l'humour différent et nous nous sentons certaines fois tous confus ou insultés si nous ne comprenons pas qu'une autre personne fait une blague ou que nous ne voyons pas ce qui est drôle dans ce qu'ils disent. Vous pouvez penser que l'enseignant est en colère ou fâché à cause de vous alors qu'en fait il rigolait. Le sarcasme est une forme d'humour qui est particulièrement difficile à comprendre. Si vous ne savez pas si un enseignant est sérieux ou rigole, demandez lui d'être plus précis. Une chose essentielle

est que si c'est une blague, ce qu'il dit n'a pas pour but de vous offenser.

## **Atmosphère/Ambiance**

L'atmosphère, l'ambiance est quelque chose de difficile à expliquer. Certaines fois, l'humeur des gens influence l'humeur ressentie dans une pièce. Par exemple quand les personnes sont toutes en train d'étudier en silence, il peut ressortir une sensation de stress dans la pièce. Si le professeur est dépassé par une classe qui se comporte mal, il peut y avoir un sentiment de contrariété pour tout le monde. Quand il y a une ambiance « négative », cela modifie la façon dont les gens communiquent. Ils sont plus irritables, plus pressés et moins ouverts pour répondre aux questions ou vous aider. Si tout le monde est en train d'étudier calmement, ou est sur le point de partir, ce n'est peut-être pas le moment idéal pour poser une question. Essayez de ressentir l'ambiance par vous-même, mais si vous avez du mal, n'hésitez pas à demander des exemples à vos enseignants. Les êtres humains sont changeants et souvent de façon imprévue, mais si vous connaissez quelques scénarios avec les comportements adaptés, les choses deviennent plus faciles. Cela arrive à tout le monde de mal juger une ambiance quelques fois ! Un élément qu'il est important de se rappeler est que parfois une personne peut être ennuyée ou grincheuse quand l'ambiance n'est pas bonne. Toutefois, cette personne n'a rien contre vous personnellement !

## **Écoute**

Nous sommes tous facilement distraits, même par nos propres pensées lorsque nous devons écouter quelqu'un parler. Il est facile « d'être ailleurs » pendant quelques instants. Cependant l'écoute est une compétence essentielle pour les apprentissages mais aussi pour savoir ce qui

est attendu de vous, pour savoir ce qui va arriver, etc. Écouter quelqu'un attentivement est aussi un signe de respect. Essayez de vous concentrer sur ce qui est dit et si vous « décrochez », demandez à l'enseignant de répéter. Il existe des jeux pour téléphones ou pour ordinateur pour vous aider à vous concentrer sur l'écoute. Vous pouvez également en parler à vos parents et à vos enseignants qui peuvent vous aider.

## **Attendre son tour pour parler**

Quand nous sommes dans une grande pièce pleine de monde, il est important de garder la discussion organisée, sinon personne n'entendrait quoi que ce soit et tout le monde serait frustré. C'est une tâche difficile pour les enseignants de maintenir cette organisation et c'est pourquoi à l'école vous devez lever le doigt ou la main avant si vous souhaitez poser une question ou faire une remarque. Quand nous avons une question très urgente à poser ou quelque chose de vraiment très intéressant à dire, il peut être difficile de se retenir de parler, mais vraiment, essayez de vous entraîner à toujours attendre votre tour. Les gens vous écouteront avec plus d'attention et ils ne seront pas ennuyés par vos interventions.

## **Soyez direct**

Être direct est une grande compétence – si les gens étaient plus directs, il y aurait beaucoup moins de communication « pour ne rien dire » et les instructions seraient plus claires pour tout le monde. Cependant, être direct peut être vu comme agressif, rude ou insolent. C'est pourquoi il est important de toujours réfléchir deux fois avant de dire ce que l'on pense. Si vous dites quelque chose qui semble rude ou agressif, demandez à votre enseignant ce que vous pouvez faire la prochaine fois pour que cela soit mieux perçu.

## **Gardez votre calme**

Parfois, la communication est difficile, vous n'arrivez pas à exprimer ce que vous souhaitez dire ou vous n'êtes pas compris correctement. Cela est un problème de communication. Si vous vous mettez en colère ou si vous vous fâchez, cela ne fait

qu'empirer la situation. Les gens ne savent alors même pas pourquoi vous êtes en colère et vous ne savez pas pourquoi vous vous mettez dans un tel état. Quand cela arrive, prenez une grande respiration ou allez faire un tour et revenez quand vous êtes plus calme.

## **Avec les autres élèves / étudiants**

### **Attendre son tour pour parler**

Quand vous parlez aux autres élèves, il est important de ne pas parler en même temps qu'eux et d'attendre votre tour. Cela garantit que tout le monde puisse être entendu !

### **Conversation**

Nous parlons tous de choses qui nous intéressent. Cependant il est important quand les autres parlent de montrer un intérêt pour ce qu'ils disent et sur ce qui les intéressent. Cela vous permet de découvrir de nouvelles choses tout en montrant du respect. De cette façon, les autres élèves seront plus courtois avec vous.

### **Socialisation**

Parfois, nous avons des informations personnelles ou privées que l'on aimerait partager mais cela peut mettre mal à l'aise les autres personnes. Éviter de partager ce type d'informations qui doivent rester privées avec des gens qui ne sont pas des amis très proches. L'honnêteté est très importante, mais parfois il vaut mieux ne pas partager son avis. Par exemple si un élève vous demande si vous aimez ses nouveaux vêtements, cela peut l'offenser si vous répondez « Non ». De même si vous avez une opinion différente des autres, il peut être parfois judicieux de ne pas la donner.

### **Langue**

Comme nos conseils lorsque vous parlez aux enseignants, s'il y a des mots ou des phrases que vous ne comprenez pas, demandez une explication. Si c'est quelque chose qui génère de grandes réactions ou qui semble être une blague, ou quelque chose de vulgaire que tout le monde connaît sauf vous, il peut être intéressant de demander la signification non pas sur le moment, mais plus tard. Vous pouvez également demander la signification à vos parents.

### **Surcharge**

Si les gens vous posent trop de questions ou que vous avez besoin de place autour de vous car les gens sont trop près de vous, expliquez-leur que vous n'aimez pas recevoir trop de questions simultanément ou que vous avez besoin d'espace. Excusez-vous et faites une pause.

### **Soyez vous-même**

La communication est déjà assez difficile quand vous êtes vous-même. Vous n'avez pas besoin de changer qui vous êtes, la façon dont vous parlez ou comment vous interagissez avec les autres. Bien sûr, prenez en considération les conseils ci-dessus mais soyez à l'aise avec qui vous êtes et ne ressentez pas le besoin d'en changer !

## 7. Socialisation

En tant que personne autiste, vous connaissez les problèmes et les difficultés générées par la socialisation. Pour chaque personne autiste, les difficultés de socialisation sont différentes mais le fait est que beaucoup de personnes autistes aimeraient socialiser. En retour, vous trouverez beaucoup de gens qui seraient fiers de vous avoir dans leurs amis !

La socialisation est complexe pour tous les adolescents. Quand les enfants grandissent, ils passent leur temps libre avec leurs amis et moins avec leur famille. Ils essaient de développer une identité au sein d'un groupe d'amis. L'adolescence est pleine de conflits mais elle permet aussi de former des relations sérieuses avec des amis proches et de construire un groupe d'amis qui seront toujours là pour vous. Ne vous inquiétez pas ! À cet âge, beaucoup de personnes deviennent conscientes de comment elles sont perçues et ne sont pas à l'aise avec la façon dont les autres les regardent et ce qu'ils pensent d'eux.

### **N'essayez pas de devenir ou d'être quelqu'un que vous n'êtes pas**

Quand nous nous sentons vraiment différent ou seul ou que nous voulons être aimé et accepté, il est très facile de se faire passer pour quelqu'un que nous ne sommes pas, de satisfaire les stéréotypes, et même de dire des mensonges, ou de se comporter différemment, juste pour se faire des amis et devenir populaire. Cela ne fonctionne pas ! Personne ne peut devenir quelqu'un qu'il n'est pas ! Les gens voient que vous n'êtes pas celui que vous prétendez être. Ils deviennent suspicieux. La seule chose que vous pouvez changer, ce sont les habitudes ou les mauvais comportements qui créent une barrière à l'amitié. Cherchez des amis qui vous acceptent tel que vous êtes. S'ils ne vous aiment pas pour ce que vous êtes, laissez-les. Soyez-fier de qui vous êtes !

### **Impliquez-vous dans les clubs et les associations**

Si vous trouvez difficile de faire face aux situations sociales qui ne sont pas organisées, pourquoi ne pas essayer de vous impliquer

dans les clubs et les associations qui partagent vos intérêts ? Il peut y avoir certaines associations dans votre école qui vous fournissent l'opportunité de rencontrer d'autres gens de votre âge et qui partagent les mêmes intérêts que vous. Il peut être plus facile de créer des conversations et de briser la glace avec un sujet commun !

### **N'ayez pas peur**

Si vous êtes invité à un événement social ou une activité, cela peut être effrayant. Vous pouvez devenir anxieux à propos de tout ce qui pourrait se passer ou mal tourner. Ne laissez pas ces pensées vous envahir ! Essayez de prendre sur vous pour y aller. Si cela se passe mal, vous pourrez toujours revenir chez vous et réessayer une autre fois. Y aller permet de construire les fondations qui vous donneront d'autres opportunités comme par exemple pour se faire des amis. Vous pouvez également organiser quelque chose vous-même pour une occasion particulière !

## **Soyez organisé dans vos conversations**

Montrez un intérêt dans ce que les autres personnes racontent et essayez de ne pas parler uniquement de vos centres d'intérêts. Si vous montrez un intérêt dans ce que les autres racontent, ils seront plus enclins à s'intéresser aux mêmes choses que vous. Regardez également au-delà de vos intérêts. S'intéresser à d'autres domaines vous permet d'apprendre de nouvelles choses et de faire de nouvelles activités qui pourraient vous intéresser.

## **Socialisation**

Quand vous parlez avec les gens, faites attention à ne pas dire des choses inappropriées (parfois les personnes autistes disent les choses telles qu'elles sont). Ne dites pas non plus des choses trop personnelles et ne posez pas de questions sur ce type de choses. Ne critiquez pas non plus les autres personnes.

Finalement, ne paniquez pas si quelqu'un donne des informations fausses - le mieux est de laisser passer, certaines personnes s'en contentent et peuvent être embarrassées ou ennuyées si vous les corrigez.

## **Comprendre les différents niveaux d'amitié**

L'amitié possède plusieurs degrés et vous pouvez avoir plusieurs types d'amis. Un ami que vous rencontrez une fois par semaine, un ami que vous ne voyez que dans certains événements ou activités et un ami très proche que vous voyez chaque jour. Ne vous attendez pas à devenir le meilleur ami de tout le monde et ne sollicitez pas les trop gens., Essayez plutôt de prévenir les gens de quand vous souhaitez les rencontrer pour la prochaine fois. Au cours du temps vous vous rapprocherez des gens et commencerez à voir plus souvent certaines personnes que d'autres.

## **Ne paniquez pas !**

Les conseils ci-dessus sont juste des exemples de ce qu'il peut être utile de garder à l'esprit mais tout le monde a des difficultés différentes car toutes les personnes autistes sont différentes. Être heureux et vous-même sont les choses les plus importantes dans la vie. Si vous voulez plus d'idées sur comment socialiser, vous pouvez en parler à vos parents qui peuvent vous aider dans ce domaine. Ils peuvent également vous donner des conseils personnels et des idées adaptées à votre situation.

## 8. Dois-je annoncer mon autisme aux autres ?

C'est la question que beaucoup de personnes autistes se posent. Dois-je garder cette information pour moi ou dois-je le dire aux autres personnes ?

C'est une question très personnelle à laquelle il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse mais il y a des avantages et des inconvénients à le dire ou non. Nous discutons ici de ces avantages et inconvénients afin que vous puissiez prendre la décision vous-même.

Premièrement, il est important de savoir que vous n'avez pas besoin de vous expliquer à qui que ce soit. Vous êtes qui vous êtes et vous devriez être fier de cela. Il n'y a pas d'obligation de dire à qui que ce soit que vous êtes autiste.

Cependant vous pouvez décider de le dire pour plusieurs raisons :

- Vous vous sentez incompris et les gens pourraient vous comprendre mieux s'ils savaient pourquoi vous vous comportez ainsi ;
- Vous voulez accéder à certains services d'aide ;
- Vous pensez que vous avez essayé de cacher vos difficultés pendant trop longtemps et le dire vous permet de vous sentir plus apaisé ;
- Vous voulez que les gens comprennent ce qu'est l'autisme et vous souhaitez partager vos expériences ;

En fait, pourquoi ne voulez-vous pas que les gens savent que vous êtes affecté par l'autisme ? La raison principale est que vous pouvez avoir peur qu'ils vous traitent différemment ou qu'ils vous « posent » une étiquette, ou qu'ils vous mettent des barrières.

**Il y a certainement beaucoup d'avantages à annoncer votre handicap. Cela inclut :**

### **Accéder aux aides**

Si vous êtes franc sur le fait que vous êtes affecté par l'autisme, il est beaucoup plus facile d'expliquer aux autres vos besoins et vos difficultés. Vous pouvez parfois être surpris de trouver des gens qui sont prêts à vous aider simplement en leur disant ce que vous trouvez difficile.



## Se sentir plus confiant

Certaines personnes ont peur que les autres découvrent leur autisme. Ils essaient de se cacher derrière un masque. Ce n'est ni drôle ni sain de faire cela. Pourquoi ne voulez-vous pas être vous-même ?

## Se sentir mieux compris

L'autisme est un handicap invisible et les personnes concernées se sentent souvent frustrées que personne ne comprenne comment elles agissent. Parce que les autres ne savent pas, ils vous trouvent bizarre, difficile. Dire aux gens que vous êtes affecté par l'autisme peut vous aider à être mieux compris.

## Aider les autres

Parler ouvertement de l'autisme peut aider d'autres personnes autistes qui ne sont pas capables d'en parler pour elles-mêmes.

## Maintenant, quels sont les inconvénients ?

C'est difficile à dire car si quelqu'un réagit négativement dans le cas où vous annoncez votre autisme, le problème vient sûrement de cette personne et non de vous. Peut-être que vous auriez dû le dire plus tôt. Les principaux inconvénients à annoncer son autisme sont :

## Ne pas être content

Si vous êtes une personne très « secrète », vous pouvez vous sentir plus heureux avec les gens qui ne connaissent pas votre handicap et vous pouvez trouver plus facile d'être accepté de cette façon. Le dire aux autres fera qu'ils ne voudront plus de vous.

## Les personnes qui ne comprennent pas l'autisme

Nous sommes d'accord que les personnes ne comprennent pas l'autisme comme elles le devraient, ce qui peut conduire à de la frustration. Les gens peuvent ne plus vous regarder en tant qu'individu, ne plus voir vos compétences mais ne vous regarder que comme une personne handicapée. Cependant beaucoup de personnes veulent savoir comment inclure les personnes autistes. Nous travaillons à corriger ce point.

Voici donc les raisons qui peuvent vous aider à choisir d'annoncer ou non votre autisme.

Nous estimons que les personnes autistes devraient être vues comme des personnes aussi normales que possibles. Nous pensons que les personnes autistes ne devraient jamais avoir honte, ne devraient jamais être embarrassées et ne devraient jamais expliquer leur comportement juste parce qu'elles sont affectées par l'autisme.

Cependant de temps en temps, l'annoncer est utile non seulement pour vous mais pour les autres aussi.

## 9. Étudier et faire ses devoirs

Les devoirs, le sujet redouté...

Les cours peuvent être difficiles. Se remettre au travail en rentrant à la maison n'est pas quelque chose que l'on a envie de faire spontanément ! Rester concentré malgré la fatigue accumulée dans la journée peut être difficile et il faut trouver le bon endroit pour rester focalisé sur la tâche à faire. Cependant de bonnes stratégies permettent de faire face à la charge de travail.

**Voici quelques conseils pour rendre le travail moins horrible :**

### Créez une routine

La règle pour faire les devoirs est de trouver le moment après l'école où vous êtes le plus à même de vous concentrer et de travailler. Faites-les au même moment tous les jours. Faites des pauses dont vous aurez planifié la durée en avance. Bien sûr, cela peut varier de temps en temps mais vous devez être discipliné pour faire vos devoirs et ne pas les remettre à plus tard ou les faire tout en faisant autre chose en même temps.

### Trouvez le lieu idéal

Il est impossible de travailler dans un environnement qui n'est pas adapté, qui est bruyant par exemple. Peut-être avez-vous besoin d'un bureau vide de toute distraction ? Peut-être que vous trouvez les devoirs trop longs et que vous avez besoin de pauses régulières. Qu'importe ce dont vous avez besoin, parlez-en à vos parents et à vos enseignants pour trouver le meilleur environnement pour travailler.

### Priorisez

Au collège et au lycée, il y a toujours du travail à faire. Cependant, vous devez identifier ce qui est à faire chaque jour et ce qui peut attendre le lendemain - Quand le travail doit-il être rendu ? Combien de temps vous faut-il pour faire le travail ? Cette compétence de priorisation est indispensable. Si vous avez du mal, peut-être que vos parents et vos enseignants peuvent vous aider. Il est particulièrement important de ne pas travailler uniquement les matières que nous aimons. Faites attention à bien travailler aussi les matières que vous aimez moins ou que vous trouvez un peu plus difficiles.

### N'aïlez pas peur de poser des questions

Vous ne pouvez pas terminer un travail si vous ne comprenez pas ce que vous devez faire. Si vous ne savez pas ce que l'enseignant attend de vous, n'hésitez pas à lui poser la question. Vous pouvez aller le voir après la classe. Il est préférable de demander que de dire que nous n'avons pas fait le travail au moment où celui-ci doit être rendu.

### **Essayez, Essayez et Réessayez**

La raison pour laquelle vous êtes à l'école est pour apprendre et vous n'aurez pas toujours la bonne réponse aux exercices du premier coup.

Parfois, les élèves peuvent s'énerver s'ils ne trouvent pas la réponse attendue. D'autres fois, les gens n'osent même pas écrire une réponse sur leur feuille de peur que celle-ci soit fausse. La chose la plus importante est d'essayer de répondre aux questions. Pour les devoirs particulièrement, vous devez vraiment essayer ! Si cela est vraiment très difficile, essayez et montrer votre raisonnement à votre enseignant avant la date à laquelle il faut rendre le travail (essayez de le voir à la fin d'un cours). Il pourra vous dire si votre réponse est correcte ou si vous faites fausse route. Il pourra également vous orienter vers la réponse attendue.

### **Échéances**

Si vous trouvez difficile de vous concentrer, ou que vous êtes stressé, voire que vous trouvez le travail difficile, vous pouvez avoir peur de ne pas avoir terminé le travail à temps. Expliquez cela à vos parents avant l'échéance (bien avant le jour auquel le travail doit être rendu) et à votre enseignant. Ils pourront vous fournir de l'aide.

### **Concentration**

Rester concentré sur un travail, après une longue journée d'école peut être vraiment difficile. Votre esprit peut être ailleurs, vous pouvez jouer avec des objets, etc. Si vous avez vraiment du mal à vous concentrer, faites une pause et allez faire un tour. Revenez plus tard faire vos devoirs.

Demandez à vos parents et à vos enseignants pour avoir un environnement sans distraction. Vous pouvez également n'avoir que de petites périodes de concentration. Dans ce cas, profitez pleinement de ces périodes productives. Fixez-vous des objectifs : à quelles questions devez-vous répondre avant de prendre une pause. Certains jours, la concentration peut être vraiment faible, dans ce cas ne stressez pas car le stress réduit encore plus la concentration. Si vraiment la concentration est un problème, parlez-en aux enseignants en début d'année pour qu'ils soient compréhensifs et indulgents les jours où vous êtes moins productif.

### **Présentation**

La présentation du travail peut être difficile mais c'est quelque chose d'essentiel. Un travail bien écrit, sans rature donne une meilleure impression qu'un travail parfait mais mal présenté. Faites attention à garder votre travail propre. Utilisez votre plus belle écriture (ou si vous

écrivez au clavier, utilisez une belle police). Les compétences de présentation sont très importantes dans la vie, au-delà de l'école.

## 10. Examens

Personne n'aime les contrôles et beaucoup de gens les trouve difficiles. Finalement peu de personnes sont capables de montrer leur réel talent et leurs réelles compétences dans de telles conditions de stress.

Pour les personnes autistes, les examens peuvent poser des difficultés supplémentaires comme :

### **Concentration**

À cause du stress, des stimulations et des conditions de l'examen, beaucoup de personnes trouvent difficile de rester concentrées pendant de longues périodes. Ce problème n'est pas spécifique aux examens mais les conditions d'examens compliquent cela encore plus.

### **Rester assis**

Vous pouvez ressentir le besoin de bouger et trouver difficile de rester assis pendant de longues heures. En conséquence, rester dans une salle d'examen peut générer de la frustration et de l'inconfort. Cela peut également augmenter l'anxiété et réduire la concentration sur le sujet de l'examen.

### **Anxiété**

Les contrôles sont toujours des moments très stressants. Si vous êtes déjà une personne anxieuse, cela n'arrange pas les choses. Lorsque vous voyez des questions difficiles ou que vous voyez que vous n'aurez pas le temps de terminer à l'heure votre contrôle, l'anxiété augmente de plus belle. L'anxiété peut également augmenter par la présence d'autres élèves qui sont eux aussi stressés. La possibilité d'avoir un contrôle surprise est quelque chose qui peut vous angoisser à chaque cours, juste parce que l'enseignant peut potentiellement distribuer un examen qui n'est pas prévu. Si tel est le cas, essayez d'en discuter avec vos parents et vos enseignants.

### **Composer**

Le souhait de vouloir rendre un devoir parfait est un problème pour beaucoup de personnes, notamment celles avec un « autisme de haut niveau » ou un Syndrome d'Asperger. Certains élèves ont du mal à rester un temps limité sur chacune des questions ou de répondre succinctement.

## Communication

Il peut être difficile d'exprimer et d'articuler votre pensée et vos connaissances d'une façon compréhensible. De même, certaines questions peuvent être difficiles à comprendre.

Si vous avez des problèmes pour préparer ou pour composer un examen, il est important de rechercher de l'aide à l'école et d'expliquer vos difficultés. La plupart des enseignants seront volontaires pour vous aider. Bien que chaque personne ait des besoins différents, voici quelques exemples d'adaptations courantes :

## Un aménagement raisonnable

C'est une aide disponible pour les examens officiels. Les étudiants avec des difficultés spécifiques d'apprentissage ou des besoins spéciaux peuvent bénéficier d'une gamme raisonnable d'aménagements qui leur rendent les examens plus accessibles.

### **Si dessous, quelques exemples d'aménagements possibles pour les examens :**

#### Travaillez dans une salle isolée

Si vous êtes trop anxieux pour composer dans la même salle que les autres, ou que vous avez des difficultés pour vous concentrer, vous pouvez demander à bénéficier d'une salle pour vous tout seul. Vous serez au calme, sans distraction et sans l'ambiance pesante de la salle commune.

#### Bénéficiez d'un tiers temps

Le tiers temps est l'adaptation la plus courante. Bien que cela soit utile si vous avez du mal à organiser votre pensée ou à rendre un devoir qui n'est pas parfait / excellent, cela peut ne pas être la solution idéale si vous avez du mal à rester concentré pendant de longues périodes.

#### Utilisez une autre approche

Les personnes affectées par la liste de problèmes énoncés ci-dessus ne doivent pas essayer de se conformer aux approches traditionnelles des examens si elles trouvent que ces approches ne fonctionnent pas pour elles. Parler à vos professeurs, à vos parents à d'autres gens, pour développer une approche qui conviendra au mieux à vos besoins pour les examens, comme par exemple, faire une petite pause entre chaque question, ce qui vous permettra de reposer votre esprit un court instant. Faites un plan, essayez-le avant les examens et s'il fonctionne, appliquez-le !

# 11 Stress et anxiété.

Le stress est un processus naturel. Tout le monde est stressé à un moment donné dans sa vie. Le stress est la réaction de votre corps qui essaie de faire face à trop de choses à la fois et qui a besoin de repos.

## Signes du stress

- Respiration rapide ;
- Bouche sèche ;
- Mains moites ;
- Brûlures dans l'estomac ;
- Battements très rapides du cœur ;
- Avoir le sentiment que vous devez quitter la classe en courant.

Vous pouvez avoir plusieurs de ces symptômes. Généralement, ils disparaissent après quelques minutes de repos.

## Ce qui génère le stress

Il y a beaucoup de facteurs générant du stress. Tout le monde a différentes raisons d'être stressé. Pour certains, cela peut être le fait d'être dans une pièce pleine de monde, avec plein de bruit, d'odeurs, de lumières. Pour d'autres, le stress arrive quand ils perdent le contrôle de ce qu'il se passe et qu'ils ne savent plus ce qu'il va se passer ensuite. Votre corps produit une hormone appelée adrénaline pour vous aider à rester concentré et vous aider à exécuter les actions que vous avez besoin de faire pendant la journée. Si quelque chose génère du stress, l'adrénaline est produite plus rapidement et vous ressentez les symptômes décrits ci-dessus.

## Comment réduire le stress ?

Différentes techniques fonctionnent pour différentes personnes. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire pour réduire le stress.

- Faire une pause ;
- Quitter la pièce quelques minutes ;



- Aller faire un tour dehors ;
- S'asseoir et respirer lentement et profondément ;
- Aller dans une pièce calme.

La chose la plus importante à se souvenir est que vous n'êtes pas seul à être stressé mais le stress affecte chacun de nous différemment.

### **Identifiez ce qui vous stresse**

Pensez à cette question et écrivez vos réponses.

#### **Pensez aux moments de la journée / événements où vous êtes stressé.**

Par exemple : Aller dans de nouveaux lieux, rencontrer de nouvelles personnes, à la pause déjeuner, dans une matière particulière...

#### **Que vous arrive-t-il à ce moment-là ?**

Par exemple : Votre cœur bat vite, vous avez mal à la tête, etc.

#### **Que ressentez-vous ?**

Par exemple: Vous êtes paniqué, énervé, etc.

### **Identifiez ce qui vous calme**

#### **Pensez aux choses qui vous calment, vous détendent**

Par exemple : être dans une pièce au calme, écouter de la musique, lire, faire du sport

#### **Que ressentez-vous ?**

Par exemple : vous êtes content, confiant, etc.

Une fois que vous êtes conscient de ce qui vous stresse, vous êtes mieux préparé pour y faire face.

- Pratiquez la relaxation régulièrement et apprenez à vous détendre ;
- Préparez-vous en avance aux situations stressantes. Par exemple, asseyez-vous près de la porte dans les classes remplies de monde, si vous avez des difficultés avec la

foule. Vous pourrez sortir plus facilement. Planifiez vos devoirs pour éviter d'être submergé et que tout cela soit hors de contrôle ;

- Parlez à vos parents et à vos enseignants afin qu'il vous aide à gérer votre stress.

Si vous êtes stressé et que vous n'êtes pas capable d'y faire face, vous pouvez également en parler à votre médecin.

## 12. Que faire si...

Que faire si la journée tourne mal, que les choses deviennent confuses ?

Que dois-je faire ? À qui dois-je en parler ? Il est important d'avoir prévu tout cela en avance. Ne paniquez pas, suivez les étapes que vous avez définies en avance avec vos parents et vos enseignants.

Que peut-il arriver ?	Que dois-je faire.	Que mes enseignants doivent-ils faire ?