

Trouver l'équilibre - Gérer la tension entre le développement des habiletés et le masquage

Katy Albert, OCT, M.Ed, BCBA

Mai 2024

Qu'est-ce que le masquage ?

Le masquage consiste à cacher, à camoufler et à supprimer ses pensées, ses sentiments, ses intérêts, ses besoins, sa personnalité ou ses comportements pour être accepté ou pour éviter de subir de l'intimidation. Souvent, ce n'est pas une décision consciente. Aujourd'hui, de nombreux jeunes et adultes autistes partagent leur expérience de ce que c'est que de vivre derrière un « masque », et invitent les autres personnes autistes et leurs aidant.e.s à considérer les effets qu'un tel comportement peut avoir sur la santé mentale et le bien-être.

Est-ce qu'enseigner des habiletés à quelqu'un, c'est aussi lui apprendre à masquer?

Enseigner des habiletés sociales et des aptitudes à la vie quotidienne, ce n'est pas simplement apprendre aux personnes autistes à agir de manière neurotypique ou à ne pas perturber leur entourage. Il faut se demander en quoi l'apprentissage d'une habileté ou l'atteinte d'un objectif profitera à votre apprenant.e. Est-ce que cela lui permettra de satisfaire ses besoins, de forger des liens sociaux significatifs, de développer son autonomie et son indépendance, de soulager la douleur ou l'inconfort associé à des problèmes médicaux, d'avoir une carrière intéressante ou de se prémunir contre un danger physique? Quand les habiletés correspondent aux valeurs et rehaussent le bien-être de l'apprenant.e, elles deviennent de merveilleux outils.

Est-ce que c'est correct qu'une personne ait de la difficulté à acquérir des habiletés?

Comment puis-je savoir quand et à quel point je dois la « pousser »?

L'apprentissage de nouvelles habiletés peut être difficile et inconfortable pour tout le monde. Mais c'est aussi gratifiant. Aider une personne à acquérir de nouvelles habiletés (par exemple se joindre à une conversation, délaissé un écran, affronter ses peurs, traverser la rue en toute sécurité, utiliser un appareil de communication, avoir une alimentation diversifiée, porter un manteau d'hiver, attendre son tour pour jouer, etc.) peut générer un certain inconfort et d'autres émotions déplaisantes. Le stress fait souvent partie de l'apprentissage et de la croissance, mais il n'est pas toujours nocif.

Pour trouver un juste équilibre, il est essentiel de se demander honnêtement à qui profitent les objectifs. Demandez-vous, à vous-même ainsi qu'à la personne - si elle en est capable -, quelles habiletés lui permettront de participer plus pleinement à ce qui compte pour elle et de connaître l'autonomie et le bien-être, d'avoir la santé et la sécurité. Par exemple, si une personne aime le hockey mais a du mal à supporter le port de patins ou le son de la sirène, alors lui apprendre à porter des patins et à tolérer le son de la sirène est un objectif louable.



Cette tâche peut s'accompagner d'adaptations, comme porter des bouchons d'oreille et prévoir des pauses. Mettre en balance d'une part les attentes et le renforcement des habiletés et d'autre part la prise de mesures d'adaptation, le repos, la solitude, l'autostimulation, le compromis et le loisir peut aider à trouver cet équilibre et à atténuer les effets secondaires du masquage. Même avec les meilleures intentions, il nous arrive de pousser trop fort, ou de ne pas assez pousser. Il faut continuellement et au fur et à mesure observer, réfléchir, écouter et apprendre de l'individu.

Parler d'expérience - Jane Vincent, co-présentatrice, expérience vécue.

Il importe de garder à l'esprit qu'« *un enfant autiste peut avoir des valeurs et des objectifs qui seront différents de ce que vous envisagez pour lui. Par exemple, certains parents pensent qu'il est bon pour l'enfant d'avoir plusieurs ami.e.s et de faire beaucoup d'activités, et le poussent en ce sens; mais dans mon cas personnel, je préfère avoir des ami.e.s avec qui je peux espacer mes contacts de plusieurs mois et qui le comprendront. Aussi, je fais moi-même à la maison un grand nombre de mes activités. Pour quelqu'un qui a soif d'interactions sociales et de sorties, ça peut sembler un comportement de réclusion, mais pour moi c'est épanouissant et important de faire des activités solitaires, de me plonger fréquemment dans mes centres d'intérêt et de passer beaucoup de temps dans un lieu sûr comme la maison. Tout cela peut contribuer à prévenir l'épuisement.* »

Pour en savoir plus sur ce sujet, visionnez le webinaire* « [Trouver l'équilibre - Concilier la tension entre l'intervention et la neurodiversité](#) », avec Katy Albert en compagnie de Jane Vincent.

*Ce webinaire est enregistré en anglais cependant le matériel de cours est disponible en français.

