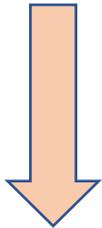


Les « cafés aspis »

Alexandrine SOLENNE, psychologue



PLAN



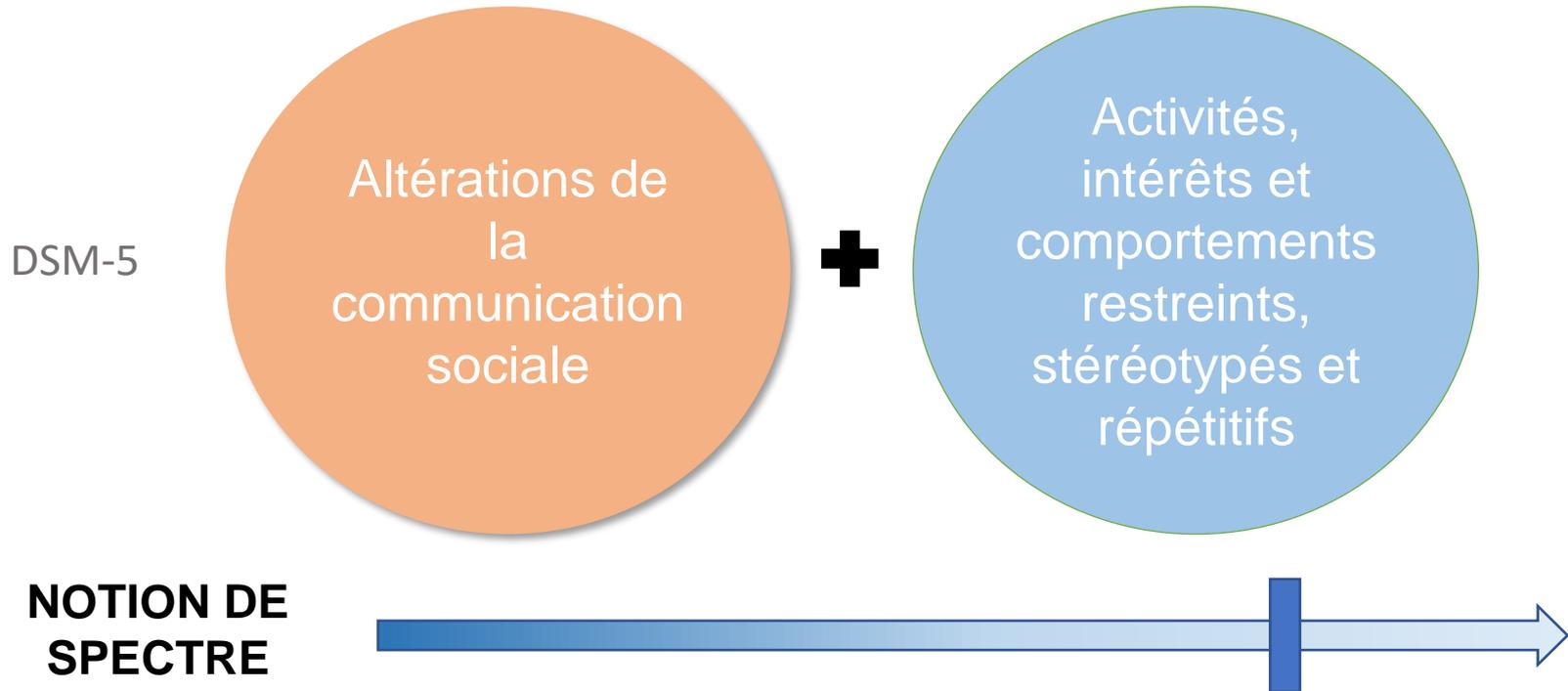
LES CAFES ASPIS :
introduction et
CONSTATS

OBJECTIFS ET
FONCTIONNEMENT

RETOURS
D'EXPERIENCE

« Cafés aspispis » (« Asperger »)

- Espace de rencontre et d'échanges pour adultes avec TSA.
- Sans DI ou légère



Pourquoi créer des cafés aspis?

« Les autistes ne veulent pas d'amis » = mythe

Aspirent à l'amitié comme n'importe qui d'autre.

- Peuvent nouer des amitiés avec leurs pairs neurotypiques ou TSA : leurs interactions peuvent différer de celles entre personnes neurotypiques.
- S'isolent des autres, ce qui peut laisser paraître que cela les satisfait.

(Micah O Mazurek, 2013)

- Les femmes avec TSA peuvent considérer l'amitié de la même manière que les femmes neurotypiques. Elles apprécient la possibilité de partager leurs pensées et leurs émotions avec des amis.

(Liz Pellicano, Felicity Sedgewick, 2017)



Photographs courtesy of Nick Morgulis / Actionplay

Difficultés à créer des liens d'amitiés

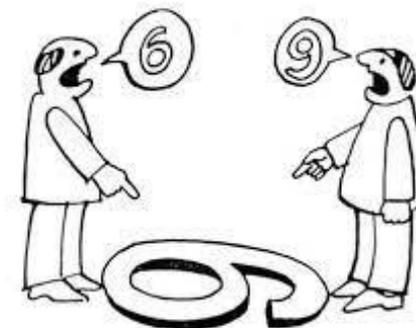
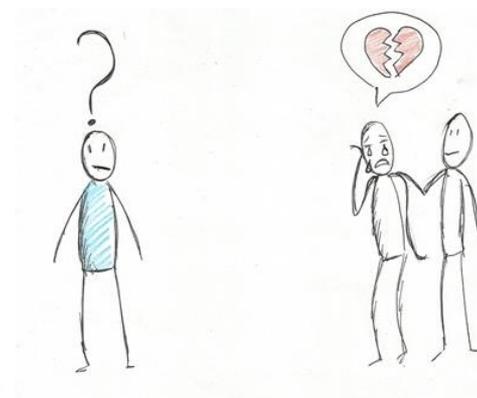


Difficultés à se faire des amis et/ou à les garder.

- Altération des habiletés sociales et conversationnelles
- Méconnaissance des codes sociaux.
- Des centres d'intérêt spécifiques (ennui, manque d'intérêt pour ceux des autres).
- Déficits cognition sociale :

Émotions : compréhension et expression émotionnelle

Théorie de l'esprit : se représenter les pensées, croyances, désirs, points de vue...



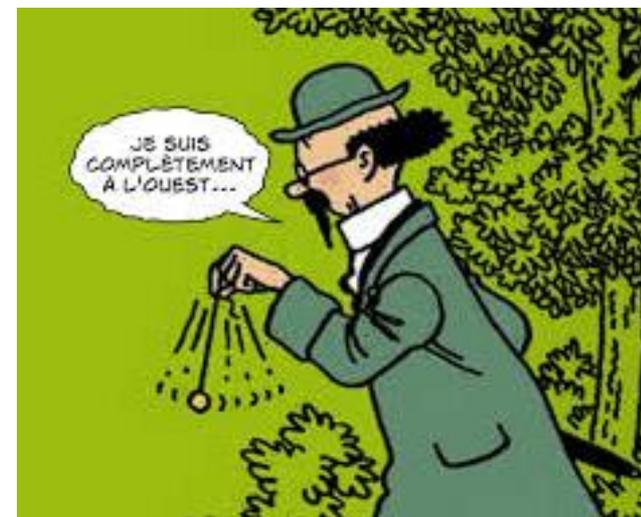
→ Difficultés à adapter son comportement dans une situation sociale

- Difficultés à comprendre la signification implicite d'une conversation ou les attentes sociales de leurs amis, ce qui peut affecter l'amitié (Liz Pellicano, Felicity Sedgewick, 2017).

Exemple : « Cette robe me grossit-elle? » « Ne sois pas stupide, c'est ton embonpoint qui te fait paraître grosse, pas la robe ».



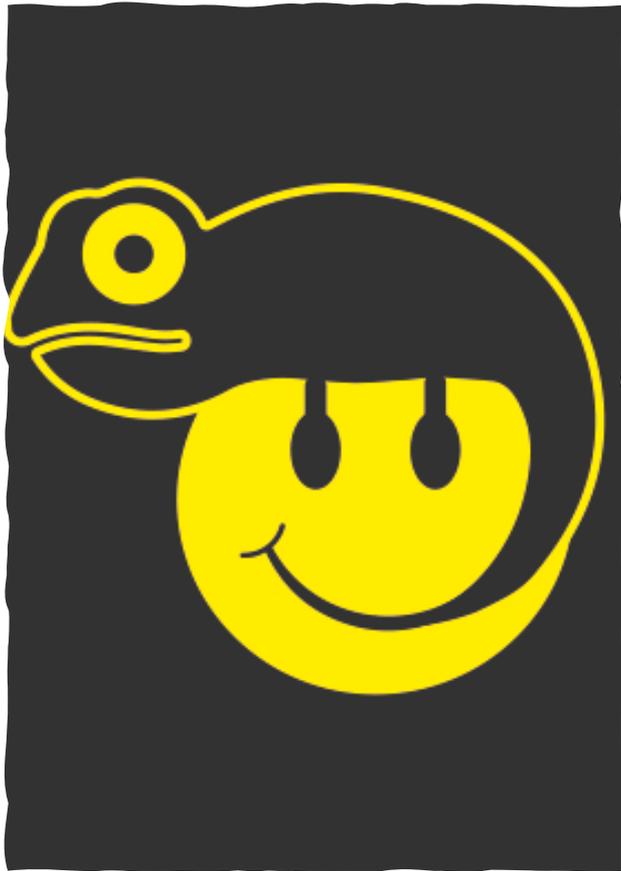
Franquin



Hergé

Camouflage social

= mécanisme d'adaptation



Philippine Geelhand

Le terme de camouflage fait référence à un processus par lequel les personnes autistes **cachent ou masquent les caractéristiques de l'autisme** qu'elles perçoivent comme socialement moins acceptables ou **adoptent artificiellement des comportements sociaux considérés comme plus acceptables.**

(Campkin, 2000; Hull et al., 2017; Lai et al., 2017).



Les relations sociales peuvent être épuisantes et difficiles à gérer :

- Réfléchir à ses interactions, se demander si elles sont appropriées.
- Beaucoup d'informations à traiter.
- Isolement social, anxiété.

L'importance de créer des liens

- Plus grande solitude par rapport aux neurotypiques.

Cette solitude → incidence élevée de la dépression et de l'anxiété chez les autistes adultes.

(Micah O Mazurek, 2013)

- Difficultés sociales des TSA = souffrance et détresse psychologique pouvant engendrer des symptômes anxieux et dépressifs.
 - La qualité de vie des TSA de moins de 22 ans serait liée au fait d'avoir 2 amis ou +.
- (Billstedt et. al, 2005)

Constats Autisme Paca



Isolement social : pas d'amis, ou seulement virtuels. Anxiété sociale.

Activités : pas d'activités, ennui (arrêt des études, pas d'emploi...).

Peu d'occasions de rencontres.

Expériences de rejet, indifférence, moqueries.

Besoin de rencontrer d'autres personnes ayant le même diagnostic.

PLAN



LES CAFES ASPIS
: introduction et
CONSTATS

OBJECTIFS ET
FONCTIONNEMENT

RETOURS
D'EXPERIENCE



Objectifs et fonctionnement

Pour qui ?

- Jeunes adultes / adultes avec un **diagnostic confirmé** de TSA.
- Présentant un intérêt pour l'environnement et les comportements des autres / à interagir.
- +/- Capacités de régulation sur le plan émotionnel et comportemental.
- Capacité à rester dans un groupe et à prêter attention à un groupe.

Objectifs des cafés aspis



Uderzo

- Créer des liens
- Détente, convivialité, plaisir à interagir
- Exercer ses habiletés sociales



→ Premier groupe créé en 2014 : 16 à 25 ans

Beaucoup de demandes

- Nombre de participants élevé, jusqu'à 18.
- Certains adultes n'y trouvaient pas leur compte (centres d'intérêt, sujets de discussion, quotidien...).
- De + en + de demandes d'adultes + « âgés ».

→ 2^{ème} groupe créé en 2019

3^{ème} groupe « grands ados » 16 à 25 ans

2 formats de groupe

« jeunes adultes » : de 18 à 35 ans

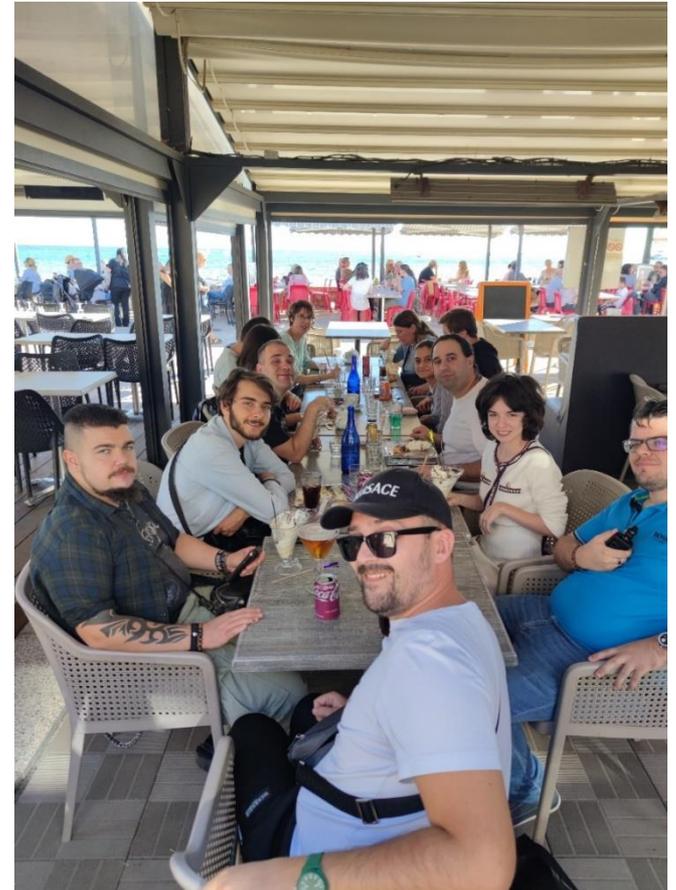
- 1 samedi après-midi par mois
- Restaurant : crêpes, glaces, boisson...
- 12 à 16 participants

« adultes » : 25 ans et +

- 1 mercredi par mois en fin d'après-midi
- Maison des familles de Six-Fours
- 4 à 8 participants

Groupe 1 « jeunes adultes » : de 18 à 35 ans

- Autisme sans déficience, ou légère.
- Recherche de contacts.
- Discussions informelles autour des loisirs (cinéma, jeux vidéos...).
- Sujets de discussion + « superficiels ».



Groupe 1

- + Nombreux
- Tout le monde à la même table
- Echanges entre 2 à 3 personnes, entre petits groupes, plusieurs interactions/discussions en même temps.
- + inclusif.



Groupe 2 « adultes » : 25 ans et +

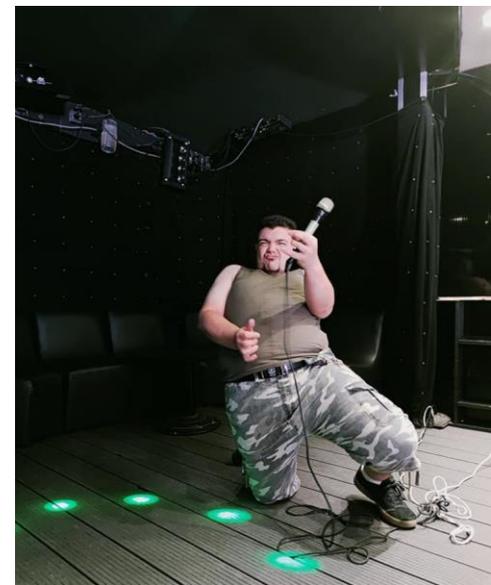
- Autisme sans déficience ou avec HPI
- Travail, études, vie de famille.
- Recherche de contacts,
- Discussions + formelles, cherchent à intellectualiser, sujets de société, fonctionnement TSA.



Groupe 2

- Disposition cercle autour de petites tables
- Discussion collective, tours de parole
- Moins de participants possibles
- + formel
- Moins de bruits, meilleure gestion de l'environnement, aspects sensoriels

- Sorties, rassemblements entre les groupes de l'association : nouvelles connaissances, capacités adaptation, nouvelles amitiés, nouvelles relations.
- 2 à 3 sorties par an : restaurant, karaoke, bowling, Laser Game...



10/02/2023

Les « cafés aspis » Alexandrine SOLENNE

Des points communs

- Discussions libres : pas de thèmes.
 - Echanger sur l'autisme, le fonctionnement, trouver des points communs, les difficultés.
 - Partager une vision du monde
 - Parler des neurotypiques vs TSA
 - Parler de sa vie/ nouvelles /intérêts
- Tutoiement.
- Rythme libre.
- Principe de pair-aidance : entraide entre personnes ayant un même trouble. Le partage d'expérience, du vécu, soutien.
- Amitiés, relations amoureuses.

« Café aspis » ≠ groupe d'habiletés sociales

- Ce n'est pas un groupe d'apprentissage des habiletés sociales!

....Mais c'est l'occasion d'exercer ses compétences sociales :

→ Se retrouver dans un groupe !

Situations naturelles d'apprentissage

- Échanges sociaux de base : se présenter, faire connaissance.
- Initier, maintenir et terminer une conversation.
- S'intéresser à son interlocuteur
- Considérer les opinions, s'exprimer dans un groupe
- Passer une commande, payer sa consommation
- Expérimenter, activités de loisirs : karaoke, bowling, billard, laser game...

Place de « l'animateur » (psychologue)

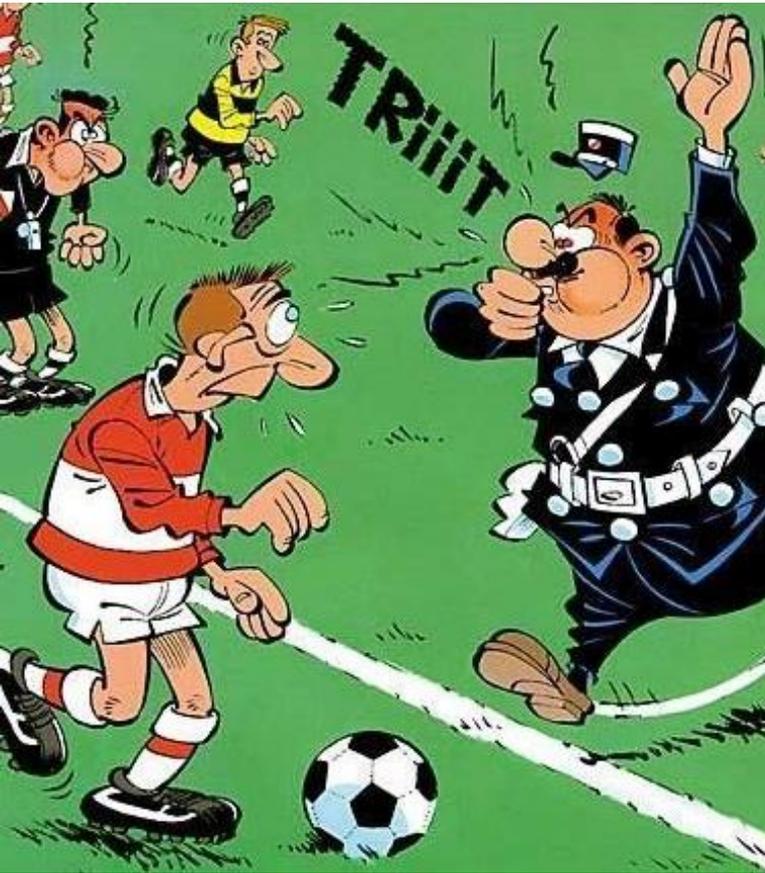
Soutien aux interactions :

- Aider aux présentations, guider.
- Aider aux échanges, sujets de discussion (+ ou – fluide).
- Prêter attention aux places et aux affinités.
- Explicitation des codes sociaux.
- petits groupes qui se connaissent bien, pas besoin de trop intervenir, laisse disponible pour les nouveaux ou ceux plus en difficultés.



Régulation

- Sujets de discussion.
- Maladresses sociales, monopolisation des conversations ou retrait, ennui.
- Gestion difficultés, conflits.
- Divergences d'opinions, incompatibilités, conflits, ruptures amicales, amoureuses...



Kox

Écoute psychologique



- Moral, événement, signes de mal-être.
- Regard sur troubles qui s'aggravent, risques suicidaires ...
- Orientation (professionnels de santé, association...)
- Éclairage sur le fonctionnement TSA.

PLAN



LES CAFES ASPIS :
introduction et
CONSTATS

OBJECTIFS ET
FONCTIONNEMENT

RETOURS
D'EXPERIENCE

Retours d'expérience



10/02/2023

Les « cafés aspis » Alexandrine SOLENNE

« Normalité »

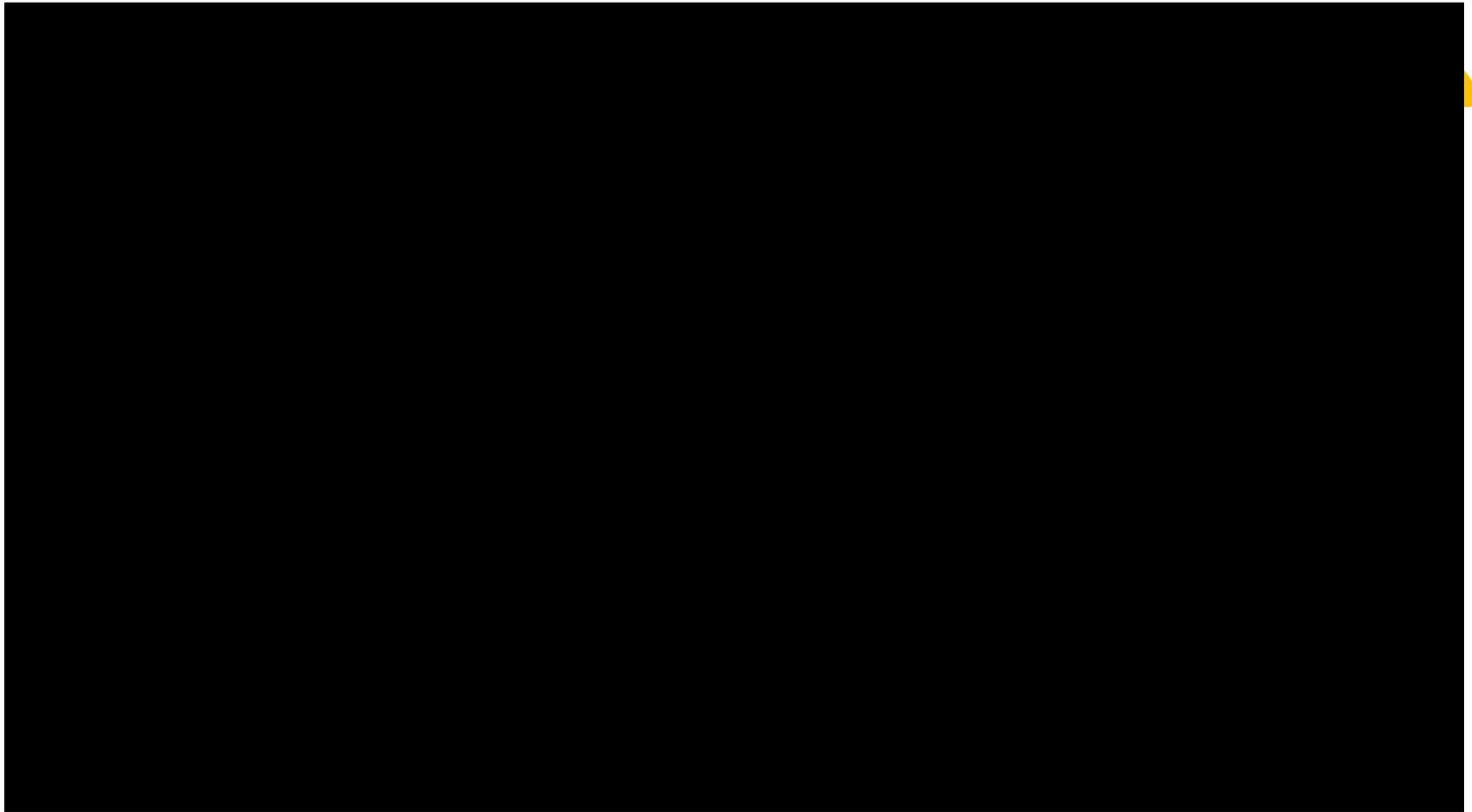
- Sentiment d'appartenir à un groupe.
- Faire comme tout le monde : retrouver ses amis à la terrasse d'un café.
- Au-delà d'une simple rencontre entre personnes TSA : échanges de numéro, organisation de sorties parallèles, anniversaires...
- Amitiés réelles, relations amoureuses, esprit de solidarité...

- Progrès dans certaines habiletés

Pouvoir évoluer sereinement dans un groupe

- Meilleure tolérance aux besoins, bizarreries...
- Pas/peu de jugement. Pas besoin d'explications.
- ~~Camouflage~~ : être soi-même.
- Parents : soutien

Vidéo sortie restaurant décembre 2022 + café aspis Janvier 2023



https://www.youtube.com/watch?v=6Xt_W9VN1-8

Réalisation vidéo :
Youness El Machkouri

Les « cafés aspis » Alexandrine SOLENNE

10/02/2023