

## Les bienfaits des passe-temps chez les personnes autistes

### Le plaisir avant tout!

Voilà le maître-mot du sujet d'aujourd'hui : le plaisir! Plaisir à l'idée de passer du temps à s'adonner à son activité favorite, plaisir durant son exécution ou sa maîtrise, plaisir devant le résultat obtenu ou en constatant les effets ressentis.

### Passe-temps et loisirs

Ces notions sont ici synonymes et consistent en des occupations agréables. Les participants peuvent en tirer de nombreux avantages, tels une diminution du stress, une expression de la créativité, un sentiment de réussite personnel, un développement des compétences sociales, un renforcement des apprentissages scolaires, un accroissement de la force physique (en faisant du vélo ou en pratiquant un sport) et une meilleure qualité de vie. Les loisirs revitalisent, dynamisent et stimulent, tout en détendant.

### Qu'en est-il des personnes autistes?

Chez les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme de type Asperger, les passe-temps s'apparentent à des champs d'intérêt spécifiques, c'est-à-dire très intenses, dans des domaines structurés de façon logique ou systématique, comme les mathématiques, la physique, les langues, la musique, l'ingénierie, l'informatique ou les statistiques. Ils voudront tout savoir sur la nature ou les drapeaux, par exemple.

Chez d'autres personnes autistes, la découverte d'un passe-temps ne se fait pas toute seule et il faudra les aider à choisir. Avec un enfant, pensez à ce qu'il a exprimé (désir), ce qu'il est impatient de faire, ce qui le rend joyeux ou qui l'apaise.

### Se poser des questions

- Qu'est-ce qui conviendrait le mieux?
- Une activité plutôt physique (un sport, par exemple) ou sédentaire?
- À faire seul(e) ou en groupe?
- Avec un objectif précis ou non (demeurer assis, faire des demandes, renforcer le tonus, etc.)?
- Une activité créative? Manuelle? Technique?
- Pour l'intérieur ou l'extérieur?
- Pour décompresser après la garderie ou l'école? Pour les fins de semaine, les journées

*Source : Parlons besoins particuliers avec Brigitte Carrier, formatrice en besoins particuliers*