



Initiatives en faveur des personnes présentant des troubles graves de la communication

62 rue Jolivet 37 000 Tours

☎ et Fax : 02 47 32 91 68

@mail : apn_sa37@club-internet.fr



SESAME autisme 37
sesame-autisme.com

Le courriel d'APN Sésame Autisme 37 n°6 Janvier 2013

Ou regarder la vie autrement

Edito

Chers amis,

L'année 2012, année où l'autisme a bénéficié du label « grande cause nationale » vient de se terminer, il est peut-être tôt pour en faire un bilan, mais qu'en retenons-nous, nous parents et aidants, comme image vivante et instantanée ?

Les journées parlementaires de janvier, le colloque organisé au sénat le 6 décembre dernier auront permis aux associations, aux professionnels, aux familles de dire aux politiques ce qu'était encore et toujours la dure réalité de l'accompagnement des personnes autistes dans notre pays.

6 Rencontres Régionales de l'Autisme, ouvertes aux professionnels, familles et décideurs publics étaient structurées autour de 4 points forts : « Comprendre » : l'état des lieux des connaissances ; « Repérer » : la question fondamentale du dépistage et du diagnostic ; « Accompagner » : les modalités d'accompagnement ; « Déployer » : le rôles des pouvoirs publics et les politiques publiques.

Des reportages, des débats, ont permis à chacun de se faire une idée plus précise de ce handicap.

La télévision souvent nous propose une image lisse et spectaculaire de l'autiste qui calcule à grande vitesse mais ne peut acheter son pain seul. Nous avons vu parfois autre chose : le témoignage de familles-courage ou de professionnels pleins d'enthousiasme. La radio s'est appliquée à montrer un échantillon plus large de la population autistique et la mise en lumière de certains praticiens ou chercheurs n'a pas été inutile.

Il est cependant dommage que cette reconnaissance médiatique ne se soit pas traduite par plus de moyens alloués. Au contraire, crise oblige, les dotations aux établissements ont toutes été revues à la baisse.

Cela nous semble inconcevable pour assurer une sécurité minimale.

Nous continuerons donc à travailler et à essayer d'être présent partout où il serait tellement tentant d'oublier les besoins des personnes autistes.

Bonne et heureuse année à tous

La Rédaction : M. Carré, T. Delrue, A. Gault

A retenir :

-> **La Fédération Autisme Centre** organise le **2 avril 2013 à Tours** une journée d'information et une table ronde avec les autorités centrée sur la situation de l'autisme en région Centre. Elle se tiendra au centre de congrès **Le Vinci**, Blvd Heurteloup.

Programmes et renseignements pratiques :

<http://autisme28.org/>

-> **Ciné-Ma différence à Tours aux Cinémas Studio**, en partenariat avec les Cinémas Studio, Entraide naissance handicap 37, l'Adapei d'Indre-et-Loire et Les Elfes.

Première séance le samedi 26 janvier à 14h, avec au programme *Le Cirque*, de Charlie Chaplin, suivi d'un goûter pour fêter l'événement.

<http://www.cinemadifference.com>

A lire : « **Cher Gabriel** » par Halfdan W. Freihow Editions Gaïa 02/2012. Cette une lettre intime d'un père à son fils, autiste Asperger. A travers les expériences de la vie quotidienne, il raconte sa quête forcenée pour comprendre les angoisses du cerveau de son fils.

A visiter : Des étudiants de l'école EBI à Cergy ont développé un projet de jouets pour autistes. Découvrir et aider les en allant sur : <https://www.surveymonkey.com/s/JPQKZLL>

Notre sélection :

A chaque diffusion nous vous proposerons dans cette rubrique un article qui a retenu notre attention. Dans ce numéro :

La **Sophrologie** en permettant d'atteindre des états de relaxation peut permettre à des parents d'autistes de mieux gérer certaines situations.

Pour une fois notre article ne traite pas directement de l'autisme, la sophrologie n'est en aucun cas un traitement des autistes, mais elle peut permettre aux parents de destresser et être une aide quotidienne très intéressante

LA SOPHROLOGIE du grec « soos » équilibre, harmonie, sérénité
« phren » esprit, « logos » science

Pourquoi ?

- Elle nous permet **d'atteindre un état de relaxation physique et mentale,**
- Elle assure une **meilleure gestion du stress,**
- Elle permet d'appivoiser nos émotions et ainsi, de **mieux gérer nos réactions émotionnelles,**
- Elle apporte une **meilleure connaissance de nous-même et de nos besoins,**
- Elle permet d'**appréhender positivement les situations futures,**
- Elle **améliore nos capacités de concentration.**

**Apprendre à se détendre, à respirer, vivre l'instant présent,
Mieux se connaître et savoir appréhender les autres,
Être soi-même, s'épanouir et progresser,
Goûter la vie**

Voilà un vaste programme que nous propose la sophrologie.

Comment la pratique-t-on ?

La relaxation physique apaise les contractions musculaires, les pensées obsédantes et offre des sensations agréables de calme, de sécurité et de bien-être. Elle permet de mieux connaître son corps, d'y être plus « présent ».

Le contrôle de **la respiration** joue un rôle prépondérant, optimisant l'oxygénation du corps et favorisant le vécu de l'instant présent.

La relaxation permet d'atteindre un niveau de vigilance entre veille et sommeil riche en potentialité, en créativité. Nous pouvons ainsi travailler des **visualisations positives**, avec recul, calme et diversité. Cet état de relaxation offre une efficacité accrue par rapport à un état de conscience ordinaire.

Les séances sont pratiquées couchées, assis ou debout.

Petit à petit **ce travail nous permettra d'appréhender la vie quotidienne sereinement et de construire un avenir plus riche et positif.**

Domaines d'application

Gestion de la douleur, améliorer le sommeil, gérer les émotions, le stress, améliorer les relations avec les autres, traiter une phobie, préparer des examens, des épreuves sportives, retrouver la confiance en soi, préparer une grossesse, se réinsérer dans la vie active, développer des ressources, dynamiser des projets professionnels, mettre en action ses projets de vie.....

Qu'en pensent les scientifiques ?

(Réf : magazine « Pour la science » août 2012)

La recherche scientifique a confirmé le rôle joué par le stress chez les malades et **l'interaction entre le cerveau, les émotions et le corps.**

Les manifestations physiologiques du stress impliquent une réaction de l'hypothalamus* avec accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression sanguine. Des recherches récentes ont également révélé le rôle du cortex préfrontal*.

Celui-ci est le siège des capacités cognitives les plus élaborées (planification, concentration, prise de décisions ...). Il fonctionne grâce à un vaste réseau de neurones, connectés également avec des aires plus éloignées, contrôlant les émotions, les habitudes, les désirs. Ce réseau joue un rôle régulateur.

En réponse au stress, notre cerveau est inondé de neuromédiateurs. Au niveau du cortex préfrontal, l'activité du réseau neuronal diminue tout comme la capacité de régulation du comportement.

Nos décisions deviennent alors principalement dirigées par nos émotions. Elles risquent d'être inadéquates et dictées par une vision simpliste et faussée de la situation.

Si l'état de stress persiste, les fonctions du cortex préfrontal s'affaiblissent durablement.

Afin de gérer notre stress, nous devons basculer d'un mode mental instinctif vers un mode mental capable de s'adapter (supporté par le cortex préfrontal).

Pour cela, il faut favoriser les facultés comme la curiosité, la flexibilité, la prise de recul, une meilleure connaissance de soi ...

L'entraînement à la prise de distance face aux événements et la maîtrise des émotions favorise un rallumage plus rapide des facultés du cortex préfrontal et donc une meilleure gestion du stress.

(*) Parties du cerveau

Cécile DELRUE, Mère d'une enfant autiste, Sophrologue-Somatothérapeute.