



association
Autisme Espoir Vers l'École

Méthode 3i

Éveil par le jeu

- > intensif
- > individuel
- > interactif

En 10 ans :

- 500 jeunes suivis, beaucoup "sortis de la classe"
- 15000 bénévoles formés
- 100 psychologues associés

» www.autisme-ve.com

Petit Echo du Forum AEEVE 2017

Témoignages de Parents

Léo, petit champion AEEVE 2017
Violette autiste et mal entendante
Benoîte, trisomique et autiste
2 ados et Johanna, adulte de 35ans

Quelles Solutions ?

Me faire dormir d'Evelyne Martello
Alimentation et Inflammation: Dr Teulières
Methode Dolce, 3i de la musique: F.Dorocq

Témoignages d' autistes

Kristian Schott , autiste de haut niveau
Marie Noëlle Tinel , autiste Asperger.

Léo, petit champion 3i vitesse TGV vers l' école

A 18 mois, il ne parle pas, ne nous regarde pas. Le fossé se creuse entre lui et nous: il se tape la tête, ne communique plus. On s'inquiète, les médecins non, sauf une spécialiste qui nous dit : "Léo est autiste". On peut alors agir ! je me transforme en DRH 7 jours sur 7 pour gérer 50 bénévoles. En une semaine, les progrès sont fulgurants (pointe et dit : « ça »), et s'enchaînent chaque jour

C'est un vrai miracle !

Les professionnels de Léo très réticents sur la méthode 3i au démarrage n'en reviennent pas de son évolution et en reconnaissent l'efficacité.



L'éveil de Violette, 8 ans, autiste et non-entendante.

Malgré une progression en crabe depuis 2 ans, un peu à gauche, un peu à droite, un peu en avant, un peu en arrière, globalement avec les 3i on avance et les victoires sont réellement très belles parce que Violette fait des efforts, et ça c'est le meilleur de nos moteurs. On a un projet structurant: c'est le projet 3i. On a une équipe extrêmement impliquée: mail à chaque sortie de séance et circulé à tous pour partager les expériences, bonnes ou mauvaises.

Notre chance, c'est d'avoir Violette avec des sourires, des câlins, des éclats de rire extraordinaires.

Benoîte s'est mise debout, m'a agrippée, raconte une bénévole

"A 9 ans Benoîte ne parle pas, ne marche pas. On voit les immenses progrès avec les 3i, à la fois infimes et extraordinaires, sur le plan du regard, de la présence à l'autre. On pouvait avant être à côté d'elle, elle ne regardait personne. Maintenant, quand ses sœurs rentrent, elle tend l'oreille, se retourne et sourit. Son rapport avec ses bénévoles est très beau: dès leur arrivée, elle se déplace sur les fesses, manifeste sa joie, par un sourire et un regard enfin présent. "

On a enfin trouvé la clef avec cette méthode pour avoir un contact avec elle, et elle en est heureuse; elle nous le montre, dit sa maman.

Les premiers progrès de Benoîte, autiste et trisomique à 9 ans

9 mois de 3i



"Après 7 ans d'IME et d'école j'ai dit stop aux professionnels"

Ras-le-bol des réunions où les professionnels discutent entre eux, sans nous écouter, Ras-le-bol des propos négatifs sur l'avenir de notre fils. En 5 ans, Alexandre a considérablement changé: il a pris conscience de son corps, du temps qui passe, de l'espace, des autres, des animaux. Comme dit mon mari, on se lève 3i, on mange 3i, on respire 3i. Il a suivi cette année un programme de 6e classique, avec des devoirs du CNED adaptés. "nous dit sa maman

Pour Flavien, 13 ans, c'est l'école à domicile et les 3i, après 3 ans de CLIS niveau CE1 qui a été une perte de temps. On rattrape le temps perdu !

2 ados, Flavien et Alexandre re-scolarisés à domicile avec succès



Après 3 ans de 3i



Après 2 ans de 3i



2 projets 3i pour Bosco

"Notre 1er projet est de trouver une petite école à la campagne pour créer une salle 3i à l'intérieur de l'école; Bosco pourra ainsi intégrer mieux par étapes l'école.

Le 2ème est de créer un petit centre de vacances pour permettre aux parents 3i de passer des vacances en famille, en trouvant une salle de jeu 3i sur place, dans un endroit bienveillant, peu coûteux et adapté à tous. "

Bosco évolue si bien depuis 9 mois qu' il nous entraîne sur de beaux projets !

Johanna à 35 ans progresse encore !

"Avant les 3i, Johanna a connu l'IME, et 5 ans en foyer d'accueil médicalisé d'où j'ai dû la retirer dans un état lamentable sous neuroleptiques. **C'était horrible, elle hurlait.** Elle refusait qu'on l'oblige à faire des choses.

Avec les 3i, elle est enfin heureuse, les résultats, on les voit tous les jours; quand on a un enfant qui renâit, on accepte beaucoup de choses. J'ai un projet pour elle plus tard : avec mon association, je me bats pour créer une maison 3i.

Mon projet est de créer des petites maisons 3i de 3 adultes pris en charge par une équipe faisant comme nous. Contactez moi : gerard.ena@neuf.fr



Enfin, je dors... et mes parents aussi !

par Evelyne Martello, spécialiste du sommeil

50 à 80 % des enfants autistes ont des troubles du sommeil dus tant au retard de maturation de leur cerveau, qu'à la déficience de fonctionnement de la sécrétion de la mélatonine et à la non-perception du temps, du jour et de la nuit (horloge biologique); cela provoque des nuits hâchées avec alternance de 4 h d'éveil et 4 h de sommeil ou 2h et 2h, avec parfois des difficultés d'endormissement.

Comment faire pour le faire bien dormir ?

- Evaluer pour lui la durée et les heures favorables.
 - Etablir des horaires réguliers
 - Mettre un gros réveil avec image et son indiquant la nuit et le jour.
 - Eviter les repas lourds le soir (ex: lait au chocolat).
 - **Supprimer les écrans** qui diminuent la sécrétion de la mélatonine chez ces enfants.
- **Organiser un rituel du coucher** en 3 ou 4 étapes, les mêmes, dans le même ordre avec des activités de plus en plus calmes et peu excitantes et en supprimant après le dîner les activités physiques extérieures.
- "Bain, histoire, dodo"**: le bain après et non avant le dîner diminue la température corporelle se traduisant par des frissons et des bâillements, et baisse la tension artérielle qui favorise l'endormissement. On l'amène aussitôt dans sa chambre et on le met au lit.
- N'hésitez pas à changer vos habitudes, car ce rituel est la clé de l'endormissement.**

Adapter sa chambre à coucher: en faire un lieu calme et sécurisant, éclairé par une petite veilleuse blanche de 15 watts favorisant la sécrétion de la mélatonine. Mettre des rideaux occultants pour faire le noir total. La pièce doit être fraîche avec peu de chauffage ce qui maintient le sommeil plus longtemps. Le lit ne doit servir qu'à dormir, dans un coin un peu clos, délimité ou non par des barrières ou des coussins.

Mettre un bruit de fond en continu toute la nuit, qui les apaise et diminue l'hypersensibilité auditive les réveillant à l'aube (moment du sommeil léger) au moindre craquement du plancher. Pour le relaxer, on peut lui faire des pressions profondes 5 secondes sur chaque membre ou passer une balle qu'on serre et relâche; on lui met une bonne couverture lourde qui l'aide à se sentir bien contenu.

On met la musique douce, on fait une petite méditation éventuelle et on sort de la chambre.

Ne pas hésiter à leur donner de la mélatonine (5 à 11 mg), **une heure avant le coucher** car c'est une hormone qu'ils ne secrètent pas (immaturité du cerveau).

Evelyne Martello, du Québec, infirmière spécialiste du sommeil des enfants, à la Clinique du sommeil à l'Hôpital Rivière-des-Prairie depuis 34 ans.

la mélatonine les aide à s'endormir

"Parfois, certains se réveillent à 1 ou 2 heures du matin car ils n'ont plus de mélatonine dans leur cerveau: alors, ils commencent leur journée ! Cela pose problème. On peut alors leur donner des suppléments au réveil de la nuit ou au coucher qui ont un effet sédatif: cela pourra les aider à se rendormir et réduira le temps d'endormissement donc permet une nuit plus longue. La mélatonine donne peu d'effets secondaires. On l'utilise depuis 15 ans au Canada avec ces enfants.

Changez vos habitudes, vous en verrez vite les effets !





La méthode Dolce, les 3i de la musique

permet à ces enfants d'accéder à la musique tant dans les conservatoires qu'en privé notamment au piano. La méthode Dolce part du même principe que les 3i, de ce que l'enfant préfère comme activité ou de ses stéréotypies pour rentrer en lien avec lui, et venir dans notre monde en acquérant des connaissances à la fois cognitives, pratiques, motrices, nous dit **Françoise Dorocq**, créatrice de la méthode. Et cela marche!

Françoise Dorocq est musicienne, professeur de piano et psychologue, créatrice de l'Association APTE : Autisme Piano Thérapie Educative.

On a des centres Dolce partout en France.

Grâce aux formations proposées par l'association Apte-Autisme, aux professeurs de musique ou psychologues musiciens, nous avons des centres dans les conservatoires; toutes les régions sont pourvues (liste sur le site).

Je leur dis: "Vous allez oublier ce que vous êtes et devenir autistes en faisant, vivant et pensant comme eux, de façon à pouvoir entrer en lien avec eux pour qu'ils rentrent dans notre monde". Il faut les rassurer beaucoup. Ce sont des enfants extrêmement angoissés.

N'hésitez pas à leur faire pratiquer une demi-heure par semaine de musique, c'est si important



J'accepte de me rouler sous un tabouret comme lui pour entrer en lien avec lui !

Je fais comme eux et deviens autiste de façon à pouvoir rentrer en lien avec eux. Assis sur le tabouret du piano, il était extrêmement agité, il avait beaucoup de stéréotypies, de morsures. Je joue avec lui et petit à petit, j'arrive à des séances de trente minutes de cours sans bouger. J'arrive à faire de très belles choses. J'ai des enfants qui ne parlent pas mais qui chantent, ou s'accompagnent au piano en chantant. J'organise un concert annuel où tous les enfants jouent sur scène.

« Ne mettez pas ces enfants là à l'école, c'est trop de souffrance pour eux. » Il faut d'abord, et ce que fait l'association des 3i, travailler sur le fonds de l'autisme qui les envahit au point qu'ils ne peuvent pas apprendre ou avec trop de souffrance.

Notre combat est d'éviter qu'ils ne soient rejetés de partout.

Nous mettons dès qu'ils le peuvent les partitions devant eux et leur apprenons le solfège. Ils ont un potentiel tous extraordinaire enfoui derrière. La preuve est faite que la pratique instrumentale remet en circuit des synapses grâce à la plasticité cérébrale. L'objectif comme les 3i n'est pas de faire quelque chose à telle date. **Non, c'est de faire quelque chose quand il pourra le faire.**

Tom, dit sa bienveillante musicienne, a joué seul en différé le Connemara de Michel Sardou et La truite de Schubert, c'était extraordinaire !

Liens entre autisme, alimentation, inflammation, par le Dr Teulières immunologiste et infectiologue

"Quand je vois un enfant, j'essaie de voir ce qu'il a par derrière, ce qui le gêne. Plusieurs pistes sont envisagées en dehors de l'origine génétique sur laquelle on ne sait pas agir.

la 1ère est l'environnement: vaccins avec leurs adjuvants qui favorisent une forme d'immunité cellulaire avec fabrication d'anticorps, expositions chimiques: pesticides, sulfatages.

Il y a 2 pistes essentielles accompagnateurs ou déclencheurs (on ne sait ?) des syndromes autistiques.

la 2ème piste est métabolique marquée par un manque ou excès de vitamine (D, B12, B9), ou des problèmes de développement hormonal, d'excès de chlore dans le sang et dans les cellules du tissu nerveux, d'excès ou manques des principaux neurotransmetteurs comme le GABA apaisant ou la dopamine accélérateur et parfois la sérotonine qui est en excès.

La 3ème piste essentielle est inflammatoire au niveau de l'intestin car l'inflammation peut passer la barrière hémato-méningée du cerveau où se trouve la masse des neurones appelée microglie;

l'inflammation produit des protéines appelées cytokines qui peuvent modifier les neurotransmetteurs du cerveau.

Cette inflammation intestinale est due soit à des réactions allergiques d'intolérance à des médicaments ou à des aliments ou à des compléments alimentaires soit à un désordre de la flore intestinale.

La flore protège de certaines bactéries ou levures et fortifie la barrière intestinale, donc le système immunitaire; elle contrôle la constitution du mucus contre les mauvaises bactéries; cette flore est évolutive avec l'âge et l'alimentation.

Ce passage de barrière peut provoquer une inflammation étendue du cerveau à partir d'une simple inflammation intestinale.

L'intestin est notre 2ème cerveau. Ces mécanismes inflammatoires ont une action sur les neurotransmetteurs donc sur le comportement. La surstimulation augmente l'inflammation.

On obtient des résultats spectaculaires dès l'éviction de certains aliments comme les aliments "pulsions": par ex, une pulsion pour la viande vient du manque de dopamine qu'il veut recharger, ou pour le sucre du manque de sérotonine, le chocolat par manque de GABA. **Les antibiotiques adaptés et un changement alimentaire peuvent supprimer la cause de l'infection inflammatoire** et remettre en place les neurotransmetteurs ce qui permet, non d'en guérir mais de permettre à des méthodes comme les 3i d'agir.

Docteur Louis Teulières Infectiologue et immunologiste, Diplômé de l'Institut Pasteur en Immunologie et en Immuno-hématologie.

Je fais toujours un bilan

On fait par exemple des dosages d'histamine dont le taux élevé indique une forte réaction immuno-allergique alimentaire. On dose la B12, on fait un interrogatoire très fin et on analyse les signes, par ex: une petite toux peut indiquer un reflux oesophagien, on regarde le comportement de l'enfant (énervement après les repas ou certains moments du mois ou de l'année). On analyse chez le petit enfant les hormones au niveau surrénalien thyroïdien, testostérone.

On sait que les maladies infectieuses non soignées peuvent donner de sérieux problèmes neurologiques.



"Mon expérience des régimes alimentaires"

Tout peut être nocif à ces enfants à fragilité digestive, cas de la majorité des enfants TED: par exemple **les probiotiques, les compléments alimentaires conseillés pour rétablir la flore ou la digestion, ou les oméga 3** le faisaient fortement régresser ou lui donnaient des absences. C'est très dur, car les professionnels formés à cela sont rarissimes et que ces enfants n'expriment pas ces douleurs intestinales ou cérébrales d'où les régressions du comportement car le corps souffre".

il y a un lien direct entre le système digestif et le comportement, car notre cerveau est connecté directement aux intestins.



"Ce qui a fait décoller Galahad est le régime sans gluten et caséine"

Galahad, diagnostiqué à 3 ans autiste déficient intellectuel non verbal, aujourd'hui parle, lit écrit, calcule niveau CP à CE1. Après 2ans de méthode 3i, Galahad avait bien progressé mais à petits pas car **il avait des troubles digestifs qui amenaient des régressions.**

Nous avons alors mis en place le régime sans gluten et les effets ont été immédiats: **là, il y a eu un avant et un après:** le transit intestinal s'est amélioré, il est devenu propre, a diminué ses allers et venues incessantes et a pu se concentrer assis sur une chaise, avec un regard ne partant plus dans les brumes comme avant, et en salle, il papillonnait beaucoup moins. Un écart de régime même minime enclenchait un ou 2 jours après une forte régression du comportement. **Il a pu alors progresser de façon constante.**

Une toux sèche a été interprétée comme signe des reflux gastriques qui le gênaient depuis toujours: l'arrêt de la caséine associée à un traitement anti-reflux a stoppé ses problèmes ORL. On a recherché les autres intolérances (avec réaction allergique en différé, 2 jours après) comme l'histamine. J'ai fait un cahier où je notais tout avec 2 colonnes : aliments donnés et troubles du comportement 48h après, car les tests en matière d'intolérance et d'allergie ne sont pas fiables.

Les aliments les plus nocifs pour eux sont ceux à qui ils sont accros et quasiment compulsifs. Cuisiner tout vous mêmes et éviter les produits industriels."

Il y a eu un avant et un après. La santé est la condition du développement de ces enfants TED associé aux séances 3i.

Ma vie d'Autiste: "je ne suis qu'une machine à trier"

Je rêve de vivre dans une caravane au milieu de la forêt. Je suis toujours en train de trier les informations de l'environnement car tous les stimuli m'arrivent à plein que je dois sans cesse trier. Cela m'angoisse et m'épuise. Quand les gens nous font faire des choses, cela bloque notre envie de communiquer. Quand je suis submergée, je retourne avec plaisir dans ma bulle où je suis bien et y ressent la tranquillité sans bruit, sans foule ; votre monde est trop intense pour nous autistes."

Marie Noelle Inel, autiste asperger, maman de 2 enfants. bénévole de Jean Philippe, à Lud'éveil Courbevoie.



Autiste de haut niveau, je ne peux travailler que 3h par jour!

"J'ai 3 heures par jour, d'autonomie au niveau énergétique pour communiquer: le reste du temps, j'ai besoin d'une pièce sombre, calme, à l'abri des odeurs et du bruit où je regarde des films, je prends des photos, ou fais de la sculpture et de la musique.

J'ai suivi une scolarité chaotique et étais illettré à 15 ans, évalué déficient mental. Par contre, brillant en violon depuis l'âge de 5 ans, poussé par mes parents. Je ne faisais que cela.

J'ai toujours fait des crises et encore maintenant, parfois tous les jours, au moindre grincement de parquet ou après une activité soutenue; je n'entendais pas la voix humaine dans la musique (opéras), encore aujourd'hui dès qu'il y du monde.

La voix est noyée dans l'ensemble des bruits.

J'ai envie de me taper dans les murs quand on me fait attendre. Faire de la musique me permet de ne pas parler et d'avoir des émotions que je n'ai pas autrement car je ne les comprends pas. La colère, je la mets dans mon violon ou le sport ou la photo: ce sont mes compétences dans lesquelles j'excelle; pour moi c'ela me donne de l'énergie; la peur aussi me permet d'être réactif.

Je n'ai aucune intelligence émotionnelle car je ne décrypte pas vos micro mouvements du visage comme le sourire .

Interagir avec vous me demande beaucoup d'efforts car je ne saisis pas le sens caché de vos propos.

Je ne peux pas étudier, car mon environnement sensoriel est noyé d'informations ce qui me met hyperstimulation, sauf quand je me mets dans un petit coin (comme la salle de jeu 3i) sans bruits ni lumière ni odeurs, et qu'on me laisse du répit.

Mon intelligence, c'est ma perception des modalités sensorielles. J'ai toujours du mal à lire car j'ai une lecture "photographique" (*donc globale*).

Mon corps mémorise toutes les vibrations: je vibre à la même vitesse que l'objet touché.

J'ai besoin de faire des stéréotypies et si on m'en empêche, j'explose, tape tout le monde et m'automutile, ce qui me calme. Me frapper à certains endroits comme dans le dos avec une ceinture ou me donner des coups de poing ou des baffes me fait du bien, sinon je pète un câble. Ce sont des gestes de régulation.

Après 7 heures d'activités même tout seul, je suis lessivé et on ne peut plus me parler.

Etre en situation d'hyper stimulation provoque de grandes tensions dans le corps, donc des douleurs musculaires comme si mes os se cassaient."

Xristian Schott, violoniste, compositeur, éducateur d'autistes sévères avec qui il se sent proche. Marié à une musicienne.

"J'adapte ma vie et mon environnement

Je ne suis pas malheureux mais épanoui car je vis dans mon système à moi !
Pour calmer les crises, j'enlève ce qui les provoque. Par exemple, je porte un casque pour réduire le bruit. Ne recherchez pas de causes psychologiques à nos comportements et crises. La plus grande partie sont liées à notre environnement ou à votre stress qu'on ressent totalement, comme si on était en vous et cela nous stresse. C'est à vous d'aller chez le psy !"

Je remercie mes parents d'avoir tenu bon et de ne pas avoir lâché. Je suis heureux !

