

Atelier Cocons autour des neurodiversités

Pensé en mixité choisie de personnes neurodivergentes et organisé avec le collectif Clé Autiste, à Rennes.

Une remarque générale : le handicap (visible et invisible) forme une catégorie-parapluie très grande et il n'y a pas de protocole parfait. Par exemple, une personne neurodivergente peut avoir horreur qu'on la touche alors qu'une personne sourde peut fonctionner beaucoup par contacts physiques. Certaines situations se règlent au cas par cas. La première chose à faire, c'est de communiquer avec les personnes concerné-es afin de mettre en place des protocoles qui leur conviennent.

1/ La question de l'accueil

Lorsque l'on est neurodivergente et que l'on intègre un événement où il y a beaucoup de personnes qui souvent se connaissent déjà entre elles, qui ont leur propre fonctionnement, ça peut être très compliqué. Il y a beaucoup d'informations, beaucoup d'interactions. On peut avoir du mal à s'intégrer au groupe et à faire des choses (alors qu'on aimerait).

Une solution ça peut être de mettre en place un vrai accueil pour les personnes qui en ont besoin. Avoir une personne-référence qui fait visiter le camp, permet de redonner de la confiance si l'on a envie de tester des choses nouvelles... (Ca évite de tomber dans des cercles de pensée négatives : « Pourquoi j'arrive pas à faire les choses ? Pourquoi je comprends pas comment ça marche ? »)

2/ Le bruit

C'est un truc sur lequel beaucoup de personnes neurodivergentes se rejoignent. Le bruit provoque de la fatigue et des douleurs parfois intenses. Sur un camp, il y a beaucoup de sons, des bruits imprévus, parfois de la musique forte. C'est par exemple très difficile de parler à quelqu'un-e lorsqu'il y a du brouhaha autour, de se concentrer pour filtrer les sons. Plusieurs solutions :

- Prendre conscience de l'environnement dans lequel on se trouve. Il y a une grande différence si on est en intérieur ou extérieur, si la salle est meublée ou non... L'acoustique change beaucoup. Ici on sera en extérieur, du coup privilégier des endroits calmes pour discuter, parler en petits groupes et de face.
- Eviter les réus en cercle, à beaucoup et à l'extérieur. C'est vraiment le pire. Si il faut absolument faire ça, c'est bien d'avoir une sonorisation avec un micro qui passe de main en main. Ca permet 1/ de mieux isoler la voix de la personne qui parle et 2/ de voir clairement qui parle (parfois on n'arrive plus à savoir). Si on n'a pas de micro, faire passer un bâton de parole. Mais dans tous les cas, sonoriser, sinon les discussions à plein en extérieur c'est impossible.
- Parler fort, distinctement. Répéter si on vous le demande.
- Ne pas mettre la musique trop fort le soir, ou alors prévoir des espaces plus calmes, loin de la source du bruit.
- Prévoir des boules-quiès et des casques anti-bruits.

3/ L'espace (une « mad room »/ « salle de rage »?)

Avoir au moins un espace type caravane qui soit clos, relativement isolé du bruit, frais. Idéalement il faudrait plutôt deux espaces de ce type vu le nombre de personnes qu'on sera sur le camp.

Un tel espace doit pouvoir servir à accueillir une personne qui serait en crise. Il faudrait qu'il soit confortable et en même temps qu'il y ait des choses à dispo pour que la personne puisse se défouler/s'exprimer :

- Du papier à déchirer ou autres trucs à casser/ lancer, des coussins sur lesquels taper
- Du matos artistique pour dessiner
- Des trucs pour steamer (mouvement répétitif qui calme l'esprit et permet de redescendre) : mettre des steamtoy à dispo ou à défaut des choses à malaxer, des rubrick's cub... Des trucs qui occupent l'esprit.
- Des peluches réconfortantes, ...

3/ Conseils généraux

Il y a des habitudes de sociabilité dans nos milieux militants qui ne sont pas adaptées pour des personnes neurodivergentes. Même si elles partent de bonnes intentions (exprimer de l'affection, de l'attention) elles sont à remettre en question. Par exemple (liste non exhaustive) :

- La fameuse question « **ça va ?** » qu'on pose à tout bout de champ quand on se balade sur un camp et qu'on croise des gens en coup de vent. Pas mal de personnes neurodivergentes se sentent pas très à l'aise avec cette question, parce que y'a pas souvent moyen de répondre honnêtement. Si c'est pas un « oui » franc, ça mettrait beaucoup de temps à répondre, voire ça demanderait de l'assistance de la part de la personne qui pose la question, et souvent elle est pas prête pour ça (ce qui n'est pas grave). Mais cette question, ça renvoie à l'obligation de dire « oui ». Essayez de réfléchir, avant de poser cette question, à si vous êtes vraiment capable d'écouter la réponse, quelle qu'elle soit. Si c'est pas le cas, réfléchissez à un autre moyen de montrer que vous êtes content-es de voir la personne (ça doit bien exister).
- Les conversations type **small talk** engagées à l'arrache entre deux autres interactions. Comme dit s'il y a beaucoup de bruits et d'interactions alentours c'est possible que les personnes neurodivergentes se sentent très mal dans ce genre de conversation et fassent beaucoup d'efforts pour les gérer (voire n'y arrivent pas). Demandez avant de commencer une interaction (« est-ce que je peux démarrer une interaction ? » ou tout autre formulation qui serait plus jolie, pareil, ça doit bien se trouver).
- **Les contacts physiques « surprise »** et non consentis type « je surgis derrière toi très près et je te mets la main sur l'épaule » ou « je te fais un câlin ». Pareil, c'est pas ok et ça peut mettre très mal des gents (pas que neurodivergentes d'ailleurs) alors demandez : « est-ce que je peux te faire un câlin ? » ou appelez la personne, faites un signe de la main, plutôt que d'engager un contact physique.

→ La clé (comme pour à peu près toutes les situations en fait), c'est de demander **le consentement** de la personne, même si pour ces interactions ultra-banales on a perdu l'habitude de le faire.

C'est important de rendre visible ces difficultés qu'on peut avoir dans les interactions sociales parce qu'à cause de ça on passe souvent pour des rabat-joie, des personnes hautaines, qui présentent mal. Ce qui est faux, évidemment. C'est pas une question de « caractère ». Ces environnements sont juste très fatigants.

- La question de la **fatigue**. Dans nos milieux militants il y a une norme d'efficacité qui règne. Sur un camp les gens veulent être super-efficaces, tout faire à fond : avoir pleins d'interactions, faire tourner l'autogestion sur le camp, aller à tous les ateliers et toutes les soirées... Le problème c'est que quand on est neurodivergent-e c'est pas possible et ça crée

beaucoup de stress et de pression. Par exemple la vue d'un tableau d'autogestion ou d'une prog surchargée c'est stressant.

Solutions possibles : 1/ bien écrire au-dessus de ces panneaux qu'on fait selon notre énergie et que c'est ok de pas faire ? (Est-ce que ça va vraiment servir à quelque chose ?) 2/ **Parler de la théorie des cuillers** → affichage.

4/ Accueillir/accompagner les crises

(Avis à la team écoute/awarness mais aussi aux autres personnes allié-es)

Avant :

- Si la personne sait quels sont les signes précurseurs d'une crise/ les situations qui la déclenchent, tu peux en parler avec elle avant afin d'essayer de repérer ces signes.
- Tu peux te proposer comme personne-ressource auprès de la personne si jamais une telle crise se passe. Ca peut être rassurant de savoir qu'on n'est pas seul-e dans l'éventualité où ça arrive.
- Si vous êtes un groupe d'ami-es, vous pouvez en discuter entre vous et avec la personne concernée pour vous relayer des infos et prendre soin à plusieurs de la personne.

Quand tu es face à une personne qui est en crise :

- Se rendre dans un lieu isolé et calme pour limiter les interaction extérieures.
- Commence par lui poser des questions très simples et fermées (Est-ce que tu veux t'asseoir, t'allonger ? Est-ce que je peux poser ma main sur ton épaule ? - et pas De quoi as-tu besoin?)
- Apporte lui de l'eau, des petits trucs sucrés...
- Crois sa parole, ne la remets pas en cause.
- Ne rebondis pas sur des expériences qui te sont personnelles.
- Ne te sens pas offensé-e si la personne est en colère, blessante, ou ne te parle pas.
- Essaie d'entrer en empathie avec la personne et de comprendre ce dont elle a besoin. Tu es là pour la rassurer elle, pas pour te rassurer toi. Vous débriefferez plus tard ; ce qui se passe pendant une crise n'est pas de l'ordre du rationnel.
Par exemple : parfois une simple présence silencieuse sans contact physique suffit. Ca peut durer longtemps. La personne te parlera quand elle en sera capable.
- Si on sent que la personne en serait capable, proposer d'aller se promener, proposer des trucs pour steamer/ faire ralentir l'esprit.

Les besoins en cas de « crise » varient d'une personne à l'autre ; il y a autant d'états de crise que de personnes. Dans tous les cas, le plus important c'est le soutien émotionnel et empathique (d'accueillir les émotions de l'autre, de rassurer la personne par sa présence ou la parole). C'est pas le moment de proposer des solutions à ce qui a provoqué la crise (éventuellement plus tard). Là, il faut l'accompagner, le temps que ça passe.

Après : débrieffe si besoin avec la personne, lorsqu'elle s'en sentira capable. Garde en tête que c'est épuisant de vivre une crise et encore plus de faire de la pédagogie par-dessus. Essaie de ne pas en vouloir personnellement à la personne si elle a été froide ou en colère pendant la crise. Ces comportements ne sont pas dirigés contre toi et rappelle-toi que la personne concernée est la première à en souffrir.

→ Quand on fait une crise, on peut avoir tendance à s'isoler du groupe par peur de paraître bizarre, par psychophobie intégrée (« je vais passer pour un-e folle-fou », « on va m'exclure »...) Pourtant, c'est souvent l'accumulation de micro-agressions psychophobes qui mènent aux crises (bruit,

fatigue, personnes qui nous touchent sans demander notre consentement). Les crises ne relèvent pas de la responsabilité individuelle de la personne qui les subit mais d'une responsabilité collective. Elles sont une question politique à prendre en charge.

Et puis il y a la question du genre qui rentre en compte dans la perception de la crise. si t'es en crise et que t'es une meuf, on te voit comme la meuf hystérique ; si t'es en crise et que t'es un gars, on te voit comme une personne en colère.

5/ Ressources (à diffuser sur le camp)

- Projet Icarus : des personnes en autogestion qui réfléchissent à des questions de santé mentale, et comment créer des réseaux de soutien. Ici : <https://commedesfous.com/projet-icarus/>
Ces personnes ont produit une brochure qui s'appelle « mapping our madmap », qui comprend pleins d'outils pratico-pratique, dont des pages blanches pour réfléchir à ce qu'il s'est passé après une crise / une page de contacts pour indiquer qui contacter et qui NE PAS contacter pendant une crise....
- La section « outils pratiques » du Zinzizine pour imprimer des brochures.

6/ Programmation

Ouvrir des espaces de parole à ce sujet sur le camp (en mixité choisie ou non).

Cela permettra de **répartir le poids de la pédagogie** – que ce ne soit pas seulement les personnes concernées qui le portent en plus de la fatigue de devoir s'adapter à l'environnement.

Également de montrer que la prise en charge des neurodivergences est une **responsabilité collective** et non individuelle.