

# Parler à votre enfant de son diagnostic d'autisme : Questions à se poser à soi-même

Il peut être difficile de savoir quand et comment parler à votre enfant de son diagnostic d'autisme - ou même de décider si vous êtes prêt à parler d'autisme. Vous trouverez ci-dessous quelques questions que vous pouvez vous poser, ainsi que des conseils pour la « divulgation » du diagnostic de votre enfant. Ces questions peuvent aider à orienter vos décisions, mais n'oubliez pas que chaque personne autiste est unique. Comme c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, c'est vous qui saurez s'il est prêt.

## Questions à vous poser (ou à discuter avec un co-parent, un.e ami.e ou un membre de la famille qui vous soutient) :

Est-ce que votre enfant va comprendre le diagnostic? Est-ce qu'il sait déjà ce qu'est l'autisme?

Quel sera l'impact sur vous, comme parent ou aidant.e?

Pouvez-vous supporter le stress potentiel de cette conversation?

Comment voulez-vous expliquer l'autisme; quels mots souhaitez-vous employer?

Pouvez-vous compter sur un réseau de soutien qui vous aidera ou qui sera présent pour vous?



Ce n'est que le début... Votre enfant aura des questions au fur et à mesure qu'il grandira. Pour vous préparer à lui apporter le soutien dont il a besoin, il pourrait être utile d'accéder aux ressources et aux informations sur l'autisme tout au long de son parcours de vie. [autismontario.com/fr/programmes-et-services/pour-les-enfants-et-les-adolescents/ressources-de-les-nouveaux-diagnostics](https://autismontario.com/fr/programmes-et-services/pour-les-enfants-et-les-adolescents/ressources-de-les-nouveaux-diagnostics)

# Parler à votre enfant de son diagnostic d'autisme : Six conseils pour parler à votre enfant<sup>1</sup>

## Pensez à votre enfant

Présentez l'autisme d'une manière adaptée au niveau de développement de votre enfant, et ajoutez de l'information au fil du temps. En tant que parent, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et qui êtes le mieux en mesure de juger ce qu'il est capable de comprendre.

## Validez les sentiments de l'enfant

Dites-lui qu'il n'y a pas de mal à se sentir triste ou confus, ou même un peu en colère. Ce sont des émotions normales face à une grande nouvelle.

## Soyez positif

Choisissez un moment qui vous semble adéquat pour votre famille, quand vous et votre enfant passez une bonne journée. Vous devez tous deux être dans un état émotionnel propice à la discussion et à l'écoute.<sup>2</sup>

## Comment trouver du soutien pour vous-même

Élever un enfant autiste peut être stressant, et les parents d'enfants<sup>3</sup> autistes sont beaucoup plus susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale que les parents d'enfants neurotypiques. Il peut être frustrant de naviguer dans le système et d'avoir toujours l'impression qu'« on n'en fait pas assez ». Mais vous en faites assez! Et il existe des moyens d'obtenir du soutien : Prendre soin des personnes aidantes naturelles

## Identifiez les forces

Expliquez que le cerveau de chaque individu fonctionne différemment, et que pour cette raison certaines personnes excellent dans des domaines où d'autres ont des difficultés. Votre enfant peut connaître des enfants qui sont bons en arts ou dans les sports, et d'autres enfants qui sont de bons amis et qui sont vraiment gentils.

## Encouragez la curiosité

Ça peut prendre la forme de modèles, en expliquant que beaucoup de personnes célèbres sont autistes. Vous pouvez aussi l'encourager à se renseigner sur l'autisme et la neurodiversité, à poser des questions et à réfléchir à ce que ça signifiera pour eux.

## Demandez de l'aide

Si vous souhaitez être soutenu.e dans cette discussion, vous pouvez également demander à un.e travailleur.euse social.e ou à un.e conseiller.ère de se joindre à vous. Ces personnes pourraient vous aider à comprendre les sentiments de votre enfant et, au besoin, vous prêter main-forte sur le moment.

1. Woods, S. (2020). Ten tips for talking to your child about their autism diagnosis. University of Washington: Autism Center. [depts.washington.edu/uwautism/wp-content/uploads/2020/05/Ten-Tips-for-Discussing-Autism-with-Your-Child.pdf](https://depts.washington.edu/uwautism/wp-content/uploads/2020/05/Ten-Tips-for-Discussing-Autism-with-Your-Child.pdf)

2. National Autistic Society. (2020). Diagnosis: Telling a child about their diagnosis. [autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/parents-and-carers#:~:text=One%20of%20the%20ways%20some.and%20what%20they%20find%20difficult](https://autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/parents-and-carers#:~:text=One%20of%20the%20ways%20some.and%20what%20they%20find%20difficult)

3. Karp, E. A. & Kuo, A. A. (2015). Maternal mental health after a child's diagnosis autism spectrum disorder. JAMA, 313(1), 81-82. [jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2088834](https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2088834)