

Prochaines étapes

Un ensemble de guides pratiques pour les jeunes neurodivergents



Les relations sociales

Ce guide présente des conseils simples pour développer des habiletés pour rencontrer de nouvelles personnes et créer des liens.

Créé par Centre d'apprentissage ACT grâce au financement du Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires (MSESC) dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur les services en langue minoritaire.

Table des matières

L'utilisation des réseaux sociaux comme moyen de se faire une communauté et développer ses habiletés sociales Page 1 à 2

Communautés inclusives en ligne et en personne Page 2

La transition entre amis en ligne et amis dans la vie réelle Page 3

L'amitié, les rencontres romantiques et la sécurité Page 3

Créer et entretenir des amitiés saines Page 3 à 5

- Comprendre les limites et le consentement
 - Entretenir des relations solides
 - Gérer les malentendus et communiquer sainement
-

Se fréquenter et relations amoureuses Page 6



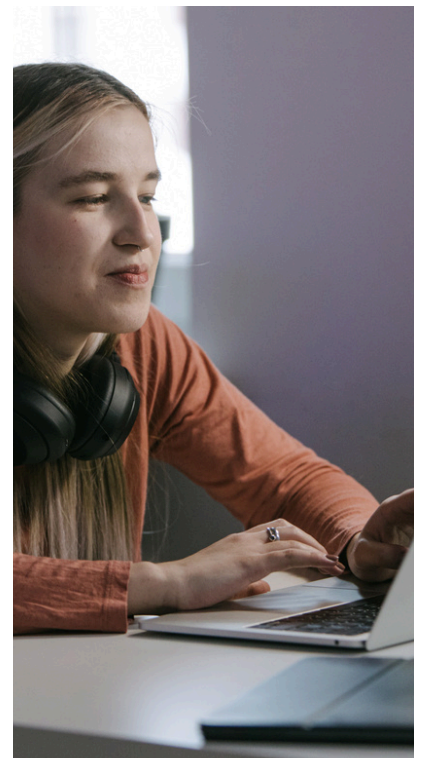
Créer des liens avec les autres peut être un élément important de la vie. Pour les personnes neurodivergentes, rencontrer de nouveaux amis (ou quelqu'un à fréquenter!) et trouver des intérêts communs peut parfois sembler difficile. Aujourd'hui, il existe de nombreuses façons de rencontrer de nouvelles personnes, notamment grâce aux communautés en ligne. Ces interactions virtuelles peuvent se transformer en relations significatives en personne, favorisant le bien-être mental. Dans certains cas, cela peut même vous permettre de rencontrer quelqu'un que vous aimeriez fréquenter. Participer à des sorties, des rencontres de groupe ou des activités sociales peut sembler intimidant, et commencer par des échanges en ligne peut faciliter la création de liens en personne.

L'utilisation des réseaux sociaux comme moyen de se faire une communauté et développer ses habiletés sociales

Pour certaines personnes, les réseaux sociaux peuvent les aider à se sentir plus connectées, en particulier si les interactions en face à face leur semblent parfois trop intimidantes. Ils peuvent leur donner l'occasion de rencontrer d'autres personnes, se faire des amis et trouver une communauté. En effet, l'Internet permet de passer du temps avec d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts (comme jouer à des jeux ensemble), de s'exprimer à travers des blogs, de l'art ou des vidéos, de flirter de manière informelle et simplement de passer du temps dans un environnement sûr et accueillant. Un autre avantage des relations en ligne est qu'elles permettent aux individus de communiquer de la manière qui leur convient le mieux, que ce soit par le texte, les images, les appels vidéo, les messages vocaux ou la CAA (communication augmentée et alternative), et leur donnent plus de temps pour réfléchir et traiter l'information avant de répondre.

Astuces pour créer une communauté en ligne sûre et prévenir les risques

- Utilisation d'outils d'accessibilité (mode sombre, sous-titres, réglages de contraste pour faciliter la lecture du texte, outils de reconnaissance et de synthèse vocales, paramètres de zoom pour agrandir ou réduire la taille, etc.). Voici quelques exemples d'applications et d'extensions téléchargeables que vous pouvez ajouter à votre navigateur :
 - [High Contrast - Extensions Microsoft Edge pour contraste élevé](#)
 - [VoiceTypewriter logiciel de dictée - Tapez avec votre voix](#)
- Publier sur les réseaux sociaux peut être source de pression et de stress. Vous pouvez envisager de désactiver les commentaires, de désactiver le nombre de « j'aime » publics ou de rendre votre compte privé afin de privilégier votre bien-être.
- Rejoignez des groupes modérés qui ont des règles claires contre les propos et les comportements préjudiciables, tels que l'intimidation, les menaces et la haine à l'égard d'autres personnes ou de groupes. Les modérateurs géreront les comportements préjudiciables et veilleront à ce qu'ils soient supprimés du groupe.



- Toutes les informations trouvées en ligne ne sont pas exactes ou pertinentes. Il est important de réfléchir de manière critique à ce que vous voyez, même si cela provient d'une personne que vous appréciez ou admirez. Méfiez-vous de l'IA (intelligence artificielle) ou des contenus adaptés.
- Parfois, les informations partagées en ligne peuvent également être préjudiciables à certains groupes de personnes (par exemple, racistes, sexistes, homophobes, transphobes ou politiquement abusives). Si vous remarquez ce type de comportement, c'est un signe clair que l'espace ou le groupe en ligne n'est pas sûr et qu'il vaut mieux l'éviter.
- Les médias sociaux sont des espaces publics. Bien qu'ils puissent vous aider à créer une communauté et à entrer en contact avec d'autres personnes, les informations que vous partagez peuvent parfois atteindre des personnes qui ne sont pas dignes de confiance ou qui ne font pas partie de votre cercle proche. Il est important de protéger vos informations personnelles (par exemple, votre nom complet, votre adresse, l'adresse de votre famille, votre numéro d'assurance sociale ou vos informations financières). Cela permet d'éviter des problèmes dans la vie réelle, tels que le vol d'identité, la fraude et les menaces à votre sécurité et à celle de votre famille.
- Établissez des limites claires: vous pouvez bloquer ou masquer les personnes ou les groupes qui vous mettent mal à l'aise. Certains réseaux sociaux vous permettent également de masquer certains mots et certaines phrases.
- Un signe prometteur que vous avez trouvé des communautés en ligne positives, c'est que vous vous sentez détendu et positif après vous être déconnecté, et non épuisé ni anxieux. Cela dit, tout type d'interaction sociale peut vous épuiser, et c'est normal. Fixez les limites qui vous conviennent!
- Envisagez de programmer des rappels ou des minuteries pour vous aider à gérer votre temps sur les réseaux sociaux. Il est important de trouver un équilibre entre vos activités en ligne et vos autres responsabilités et besoins de la vie réelle, tels que prendre soin de vous et de votre hygiène, manger, passer du temps avec vos amis, votre famille ou vos animaux de compagnie, et aller à l'école ou au travail.
- Pour plus d'informations sur la sécurité en ligne, consultez le lien « Interactions sociales positives et sécurité psychologique, apprendre à lire l'air » d'Autism Ontario ci-dessous :



<https://www.autismontario.com/fr/node/747>

Communautés inclusives en ligne et en personne:

- [Nos Services - Maison de l'Autisme](#)
- [Trouver une région | Autisme Ontario](#)
- [Échanger avec la communauté](#)
- <https://www.kaboose.app/>
- <https://www.hikiapp.com/>
- <https://discord.com/>
- <https://www.meetup.com/>
- [Facebook](#)
- <https://uneepi.com/>
- <https://www.mattr.social/>

De nombreuses organisations locales aident les adultes autistes à créer des liens. En fonction de vos besoins, vous pouvez entrer en contact avec des personnes partageant des intérêts spécifiques, comme les jeux vidéo. De même, de nombreuses organisations 2SLGBTQIA+ ont soit des groupes ou des forums de discussion spécifiques, soit une approche très positive à l'égard de la neurodiversité.

La transition entre amis en ligne et amis en personne

Questions à se poser :

- ❓ Cet ami vit-il dans ma ville? Est-il possible de le rencontrer en personne?
- ❓ Veut-il me rencontrer en personne?
- ❓ Que pourrions-nous faire ensemble?
- ❓ Comment rendre la première rencontre sûre?
- ❓ Quelles sont ses intentions et les miennes? Cette personne souhaite-t-elle simplement être mon ami ou y a-t-il une possibilité d'aller plus loin?
- ❓ Si vous faites partie de la communauté 2SLGBTQIA+ et que vous cherchez quelqu'un à fréquenter à des fins romantiques, vous pouvez rencontrer des personnes dans des espaces 2SLGBTQIA+.



L'amitié, les rencontres romantiques et la sécurité

Le lien suivant décrit les mesures de sécurité à prendre dans le cadre d'une amitié et explique comment gérer les situations sociales difficiles. Les mêmes règles s'appliquent aux nouvelles rencontres en personne et aux rendez-vous romantiques :

<https://www.autismontario.com/fr/node/486>

Voici quelques autres conseils que vous pouvez explorer et utiliser pour assurer votre sécurité :

- Rencontrez-vous dans un lieu public, comme un café ou une salle de jeux.
- Partagez votre localisation avec votre famille ou un ami de confiance, et pensez à activer la localisation sur votre téléphone.
- Envisagez de vous faire accompagner par un ami.
- Prévoyez une stratégie de sortie si vous vous sentez mal à l'aise. Par exemple, demandez à un ami de vous appeler et de faire semblant de vous demander de l'aide, afin que vous puissiez prétexter que vous devez partir.



Créer et entretenir des amitiés saines

Les amitiés peuvent prendre différentes formes selon les personnes: certaines ont un grand groupe d'amis avec lesquels elles passent beaucoup de temps; d'autres préfèrent avoir un ou deux amis proches en qui elles peuvent avoir confiance. Ce qui importe le plus, ce n'est pas le nombre d'amis que vous avez, mais le fait que vos amitiés soient sûres, respectueuses et authentiques.

Se faire des amis et les garder peut prendre du temps et requérir de la pratique, surtout si les situations sociales vous semblent imprévisibles ou intimidantes. Cela peut être source d'anxiété, alors n'oubliez pas de prendre soin de vous.

- Pratiquez des exercices de respiration tels que la respiration carrée.
- Répétez-vous le mantra « Je peux le faire ».
- Apportez un objet sensoriel (*fidget*) ou quelque chose qui vous aide à rester calme.

Comprendre les limites et le consentement

Il est important de connaître vos préférences ainsi que celles de vos amis ou de votre partenaire pour gérer votre amitié ou votre relation. Cela peut inclure :

- Avoir besoin d'un peu de temps pour soi après une interaction sociale, comme une longue conversation ou une nouvelle rencontre.
- Être mal à l'aise avec certaines blagues et certains mots.
- Préférer une communication claire et directe plutôt que le sarcasme.
- Préférer l'utilisation d'indicateurs de ton, comme *j/(joking)* pour indiquer que l'on plaisante
- Préférer envoyer des textos ou appeler
- Avoir besoin de quelques minutes ou quelques heures pour répondre en raison d'autres engagements, d'un besoin de pause, d'un temps de réflexion ou d'autres raisons.
- S'efforcer de communiquer ses limites, ses besoins et ses préférences.

Être honnête et communiquer vos limites peut vous aider à éviter les malentendus et les tensions dans vos interactions avec les autres. Par exemple, vous pouvez dire : « J'ai besoin d'être seul(e) pour le moment, pouvons-nous parler à un autre moment? ». De même, si votre ami(e) ou partenaire a besoin d'espace, cela ne signifie pas nécessairement qu'il/elle ne se soucie pas de vous, mais cela peut l'aider à se sentir plus à l'aise dans votre amitié ou votre relation.

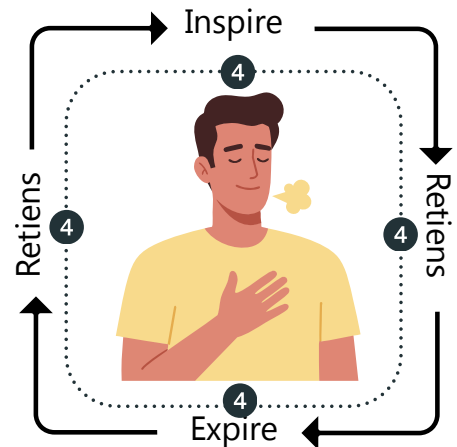
N'oubliez pas qu'il n'y a rien de mal à dire non!

Il est très important de comprendre ce qu'est le consentement et de fixer des limites saines, surtout si vous souhaitez avoir une relation sexuelle avec quelqu'un.

Entretenir des relations solides

Une fois que vous avez rencontré quelqu'un avec qui vous aimez passer du temps et qui partage vos centres d'intérêt, il est une bonne idée de trouver des moyens simples de rester en contact et de faire évoluer votre amitié. Cela ne nécessite pas de se parler tous les jours: chacun a son propre niveau d'énergie, son horaire et sa zone de confort.

- Vous pouvez envoyer un message rapide, par exemple :
« Salut, comment s'est passée ta semaine? », « As-tu vu le nouveau film qui est sorti? », « Salut, je pense à toi ».



Je pense à toi

- Partagez vos intérêts avec eux, comme une vidéo que vous avez trouvée drôle, un “meme”, une photo de votre activité ou une expérience vécue ce jour-là.
- Organisez régulièrement des sorties, des soirées de jeux, des appels et d'autres activités en fonction de vos intérêts communs.
- Se rappeler de prendre des nouvelles de ses amis ou de ses partenaires amoureux peut être source de pression. Pour vous aider à alléger cette charge, vous pouvez créer un « calendrier d'amitié » ou régler des rappels sur votre téléphone pour prendre des nouvelles d'un ami à une date précise, si vous le souhaitez.

Gérer les malentendus et communiquer sainement

Dans les relations sociales, des conflits peuvent parfois surgir. Il est important d'apprendre à les gérer pour maintenir une relation saine.

1 Prendre une pause

- Parfois, essayer de résoudre un malentendu peut être intense. Si vous remarquez des signes indiquant que vous commencez à vous sentir dépassé, comme des tremblements, de la fatigue ou le besoin de partir, vous pouvez prendre une pause et revenir plus tard. Donnez-vous le temps de réfléchir à ce qui s'est passé et à ce que vous ressentez. Vous pouvez utiliser des stratégies apaisantes telles que respirer profondément, utiliser des objets anti-stress, une couverture lourde, vous balancer ou toute autre stratégie qui vous convient.
- Donnez la priorité à votre bien-être lorsque vous en avez besoin afin de mieux communiquer.

2 Vérifier votre compréhension

- Nous interprétons parfois une situation différemment de ce qui s'est réellement passé ou de ce que notre ami ou notre partenaire avait l'intention de dire. Essayez d'éviter les suppositions: vérifiez d'abord votre compréhension auprès de votre ami ou de votre partenaire.
 - i. Vous pouvez lui demander ce qu'il voulait dire, par exemple : « Quand tu as dit ___, voulais-tu dire ___ ? »
 - ii. Vous pouvez également lui demander de discuter de la situation. Utilisez le moyen de communication qui vous semble le plus facile à ce moment-là. Si parler en personne constitue un obstacle à votre communication, vous pouvez également lui envoyer un texto ou lui écrire. Écrire est souvent une excellente option si vous avez besoin de plus de temps pour formuler vos mots.

3 Partagez vos sentiments

- Lorsque vous êtes prêt, expliquez vos sentiments à l'autre personne en utilisant des phrases commençant par « je ». Par exemple: « Je me suis senti blessé lorsque tu n'as pas répondu à mon message » ou « Je me suis senti exclu lorsque les plans ont changé sans que je le sache ».



- Cela aide l'autre personne à comprendre votre point de vue sans se sentir accusée.
- Il n'y a rien de mal à communiquer clairement vos besoins! Par exemple : « La prochaine fois, pourrais-tu me prévenir si les plans changent? » ou « Ça m'aide lorsque tu m'exprimes directement ce que tu ressens. ».

4 Écoutez l'autre personne.

- Il se peut que l'autre personne ait eu un point de vue différent ou qu'elle n'ait pas réalisé à quel point ses actions vous avaient affecté. Essayez d'écouter ce qu'elle dit sans l'interrompre. Vous pouvez poser des questions si quelque chose n'est pas clair.

5 Discutez comment éviter ce genre de malentendus à l'avenir. Vous pouvez:

- Choisir des façons claires de communiquer (par exemple, appeler plutôt que texter)
- Vous demander l'avis de l'autre si quelque chose vous dérange
- Noter ce qui fonctionne le mieux pour chacun

Se fréquenter et relations amoureuses

En réalité, la plupart des étapes à suivre pour se faire des amis sont similaires à celles pour trouver un partenaire. Cependant, il existe quelques différences importantes à garder à l'esprit.

- Quelle est votre intention et celle de la personne que vous rencontrez?
- Comment savoir si c'est plus qu'une simple amitié? Signes et sentiments à rechercher:
 - La personne démontre de l'intérêt pour vos centres d'intérêt.
 - Vous ressentez une réduction du masquage.
 - Elle utilise son énergie sociale pour passer du temps avec vous.
 - Elle démontre des signes de nervosité.
 - Elle pose des questions sur vos relations passées ou vos centres d'intérêt.
 - Elle vous en fait part directement! N'oubliez pas que vous pouvez faire de même. N'ayez pas peur de sortir de votre zone de confort.

Ressources additionnelles sur se fréquenter et les relations amoureuses

Ce qu'il faut garder à l'esprit lors d'un rendez-vous romantique

- [L'amour au-delà de la neurotypicité](#)
- [La sexualité et le TSA](#)

Gérer les relations amoureuses

- [Être en relation](#) | [Amour](#) | [Espace conseil pour adolescent.e.s](#) | [Tel-Jeune](#)

Le consentement et la communication

- [La violence et le consentement - Canada.ca](#)