



Pour que nous
puissions appartenir à
une communauté

ABCDUSPECTRE.CA





— qu'il s'agisse de la
communauté de travail, de
voisinage ou d'intérêts
partagés —



nous devons sentir que
nous pouvons y trouver
notre place.



Prêtons attention à nos
biais/raccourcis cognitifs.



Quand quelqu'un (autiste ou pas) dit :

« J'ai trop de difficultés avec le bruit de cette salle, je dois quitter »

Évitons

Moi aussi j'ai du mal, tu vas t'habituer.

Ah ouais ?! Comment ça ? J'entends rien !

Tu es donc bien plus sensible que moi !

Biais d'égoïsme



Préférons

C'est vrai qu'il y a du bruit, bon repos.

C'est déjà bien que tu aies essayé.

D'accord.

Quand quelqu'un (autiste ou pas) dit :

« J'ai besoin que la communication soit claire, sans sous-entendu »

Évitons

Je suis certain que tu comprends.

Mais tout le monde arrive à lire entre les lignes pourtant.

Tu dis ça parce que tu n'as pas bien écouté !

Biais de confirmation



Préférons

Je vais faire attention à être aussi clair que possible.

Je comprends que ça ne doit pas être facile de s'y retrouver.

D'accord.

Quand quelqu'un (autiste ou pas) dit :

« Je préfère éviter les grands rassemblements sociaux, c'est trop épuisant pour moi »

Évitons

Encore un truc d'autiste.

Ah oui, je vois l'genre, j'ai déjà écouté Rain Man.

Es-tu autiste ? J'ai lu qu'ils détestent tous les interactions sociales.

Biais de l'homogénéité de l'exogroupe



Préférons

Chaque personne est différente.

C'est vrai que certaines personnes trouvent ça fatigant.

D'accord.