

L'heure silencieuse « limite les agressions perçues » par les personnes autistes



Une bonne partie des clients et des salariés apprécie aussi l'heure silencieuse mise en place chaque jour à Carrefour market.

Lumière tamisée, radio éteinte, suppression des annonces... Dans les rayons du supermarché Carrefour Market d'Argentan, on n'entend plus que les roues des caddies et les bips des passages en caisse.

Il est 16 h passé, et c'est l'heure silencieuse. Soixante minutes consacrées à ceux qui ont besoin de calme, et en particulier aux personnes atteintes de troubles du spectre autistique (TSA).

« Un des traits caractéristiques de l'autisme, c'est la particularité sensorielle », explique Baptiste Guillaume, éducateur spécialisé au sein de l'Institut médico-éducatif (IME) de la fondation ANAIS. « Cela peut toucher tous les sens, parfois plusieurs à la fois, et on va retrouver chez chacun d'entre eux des hypo ou hyper-sensorialité, c'est-à-dire une perception sous ou sur-stimulée. »

« C'est une bonne intention »

Ainsi, par exemple, la lumière des néons peut être très difficile à supporter pour les personnes

sujettes à une hyper-sensorialité visuelle.

Dans le supermarché, une rampe de néon sur deux est éteinte pour atténuer la lumière. « On trouve des moyens pour s'adapter », indique Karen Yvon, sa directrice. « Pour le son, c'est le groupe Carrefour qui gère la radio. On réduit aussi les appels au micro, sauf les urgences. »

Les équipes ont été sensibilisées. Depuis un certain moment, puisque cela fait presque un an que l'heure silencieuse a été installée ; mais c'est depuis le 27 février qu'un deuxième créneau a été mis en place.

« C'est une bonne intention, mais ça ne va pas répondre à toutes les particularités sensorielles », rappelle Baptiste Guillaume. Par exemple, une personne hypo-sensorielle a besoin de stimuler ses sens : en regardant la télévision très près, en jouant avec des balles lumineuses, en passant du temps devant des stores vénitiens...

« En revanche, ça sensibilise, ça vient dire : 'Attention, tout le monde ne fonctionne pas de

la même façon, et ce qui nous paraît ordinaire peut être insupportable pour d'autres'. La différence c'est que nous, par rapport aux personnes autistes, on apprend à le gérer. »

Ambiance morose ou ton plus doux ?

En discutant avec salariés et clients, Karen Yvon s'est rendu compte que le procédé est perçu de manières opposées : « Certains détestent car l'ambiance est morose, d'autres sont perturbés dans les rayons car ils ont l'impression que le magasin va fermer », relate-t-elle.

À l'inverse, certains s'adaptent : « Ils adoptent un ton plus doux, parlent moins fort. » D'autres ne s'en rendent pas compte.

Pour Christine, 65 ans, et sa mère de 95 ans, c'est « super ! On ne vient pas forcément à cette heure-ci, mais ça fait du bien ». Même écho de la part de Florine Morel, 19 ans. « J'ai bossé dans un autre supermarché où il y avait beaucoup de bruit ; une heure de silence, ça fait du bien ! »

Pour les personnes autistes, ce bien passe par la « limitation de ce qui peut être perçu comme une agression », illustre Madeline Jamet, cheffe de service du Sessad (Service d'éducation spéciale et de

soins à domicile, dédié, au sein de la fondation ANAIS, aux enfants porteurs de TSA). « Il faut savoir que la recherche sensorielle s'impose à la personne autiste ; c'est difficile de lui faire changer de centre d'intérêt car elle en a besoin. On ne peut pas dire simplement 'Arrête'. Des enfants peuvent avoir des comportements inadaptés en société, mais il ne s'agit pas d'un problème éducatif. »

Plusieurs parents lui ont dit faire leurs courses sur ces créneaux-là avec leurs enfants ; des créneaux où il y a peu de monde, et pendant lesquels les crises seront « plus faciles à gérer ». « La lumière tamisée, par exemple, fait qu'ils sont beaucoup moins happés, qu'ils se déconcentrent moins » - encore une fois, pour ceux les hyper-sensoriels visuels.

Aménagement des classes, casques anti-bruit, séances de cinéma dédiées... De plus en plus, les spécialistes travaillent à de nombreuses adaptations.

● Léa DALL'AGLIO

■ **Heure silencieuse à Carrefour Market, tous les jours de 13 h à 14 h et de 16 h à 17 h. Fermé le dimanche.**

Etat-civil

• Naissances

31, 61201 Argentan
me@publihebdos.fr.

sur portable.
nés, de 10 heures à

02 33 12 49 00.
de la Poterie : 02 33
avoirs : 02 33 67 05
eaux, Gilotin et Gar-
livier Texier, 19, rue
andre-Tessier, 2, rue
14 61 59. Mélanie
Launay : 06 85 92
06 82 89 17 83.
85 62 80 74. Sarah
6, place Vimal-
et, Marie-Charlotte

- ALMENÈCHES
-SUR-MER (17)
38)

UX
VOUX

di 1^{er} avril à 14 h 30,
de l'inhumation au

d'Argentan.
qui l'ont bien entou-

ard.com
ments.
Tel. 02 33 36 69 96

MATION

BLOVILLE
SES-LE-LAC