

10 CHOSES QUE LES ENFANTS ATTEINTS D'AUTISME AIMERAIENT QUE VOUS SACHIEZ EN MILIEU ÉQUESTRE



1

Je ne suis pas "difficile" – je suis parfois débordé

Le milieu équestre est riche en stimulations : odeurs, bruits, mouvements, vent, texture du sable... Mon cerveau traite tout intensément. Si je me ferme ou si je réagis fort, ce n'est pas contre vous.

2

Le cheval peut être mon refuge

Le cheval est prévisible, authentique, sans jugement. Il ne me demande pas de "faire semblant". Avec lui, je peux être moi.

3

Les bruits me surprennent

Un hennissement soudain, une porte qui claque, un tracteur, plusieurs personnes qui parlent... Ce qui vous semble normal peut être très envahissant pour moi.

4

J'ai besoin de temps

Donnez-moi quelques secondes de plus pour comprendre une consigne. Si vous me pressez, mon stress augmente... et je n'apprends plus.

5

Les consignes claires m'aident

Une instruction à la fois.
Des phrases simples.
Des démonstrations visuelles.
Les routines me rassurent énormément.

6

Le contact physique peut être sensible

Me toucher sans prévenir, ajuster mon casque brusquement ou me déplacer rapidement peut me déstabiliser. Expliquez-moi avant d'agir.

7

Je peux aimer le cheval plus que les interactions sociales

Je ne suis pas impoli si je préfère brosser le cheval plutôt que discuter avec les autres enfants. C'est ma façon de me réguler.

8

Je ressens les émotions autour de moi

Si vous êtes stressé, impatient ou tendu, je le perçois. Un adulte calme m'aide à rester calme.

9

Je suis capable, mais différemment

Je peux apprendre à monter, à seller, à diriger un cheval. Peut-être pas au même rythme, mais avec tout autant de passion.

10

La bienveillance change tout

Quand je me sens compris, je progresse. Quand on respecte mon fonctionnement, le milieu équestre devient un lieu magique pour moi.