



**AUTISME
ESTRIE**

Anxiété : Outils pour petits et grands : mieux gérer vos journées

Reproduction et diffusion interdite.
Pour consultation personnelle uniquement.

DÉROULEMENT DE LA PRÉSENTATION

- Présentation d'Autisme Estrie ;
- À qui s'adresse la présentation ;
- Définition anxiété versus stress ;
- Les différentes causes ;
- Astuces et outils pour diminuer l'anxiété ;
- Période de questions



ANXIÉTÉ /VERSUS/ STRESS

STRESS	ANXIÉTÉ
<p>Phénomène normal : c'est ce qui se passe dans notre corps et notre esprit lorsque nous sommes soumis à une pression ou une agression de notre environnement (ce que l'on appelle des "stresseurs" : travail, conflit, bruit...). C'est seulement lorsqu'il est prolongé et sans possibilité de récupération que le stress pose problème.</p>	<p>Émotion tout à fait normale que tous les êtres humains vivent. L'anxiété est la tendance de tout être humain à anticiper et à grossir les difficultés, parfois à s'en créer ou à en imaginer, alors qu'il n'y en a pas, ou qu'elles sont mineures.</p> <p>L'anxiété, en quelque sorte, c'est la capacité à amplifier ou à créer soi-même du stress. L'anxiété est présente dans des nouvelles situations, dans situations où nous manquons de contrôle ou encore qui sont imprévisibles</p>

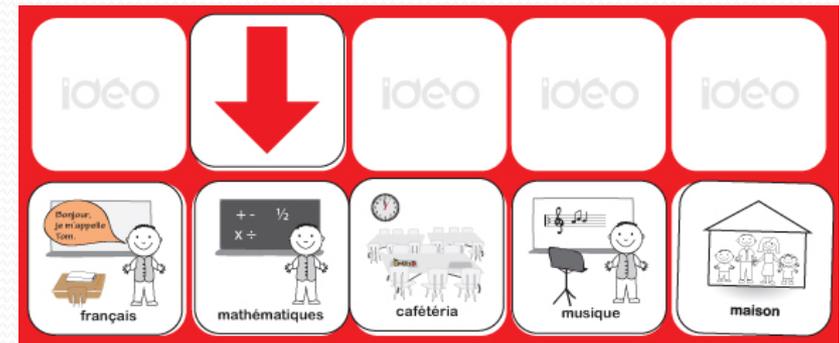
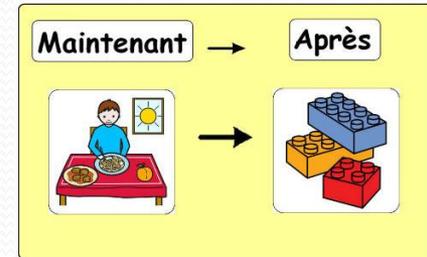
LES DIFFÉRENTES CAUSES

- Facteurs génétiques / tempérament anxieux ;
- Circonstances de la vie, au jour le jour :
 - imprévus/changements (petits ou grands) ;
 - pertes de repère.
- Surcharge cognitive ;
- Surcharge sensorielle “non gérée”.

ASTUCES ET OUTILS POUR MIEUX PRÉVENIR, GÉRER ET DIMINUER L'ANXIÉTÉ

PRÉPARER LE CHANGEMENT GÉRER LES TRANSITIONS

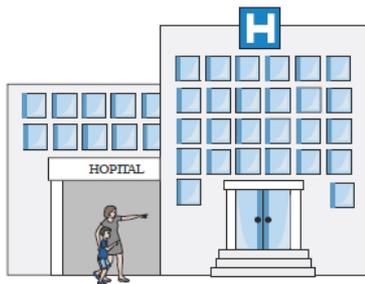
- Préparer les transitions : annoncer la transition avant, laisser le temps, utiliser l'outil le "maintenant/après", ;
- Essayer de rendre prévisible les activités à l'horaire et les transitions (+ c'est connu, moins ce sera anxiogène) :
 - calendrier (sur le frigo) ;
 - horaire (pictogramme, écrit, etc.) ;
 - scénarios sociaux : visite chez le dentiste ;
 - dessin sur le vif.



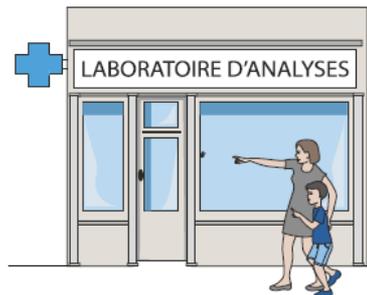
PRÉPARER LE CHANGEMENT GÉRER LES TRANSITIONS, SUITE

Exemple du début d'un scénario social pour préparer une prise de sang :

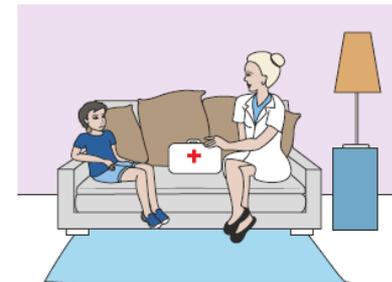
Je vais dans un laboratoire d'analyse



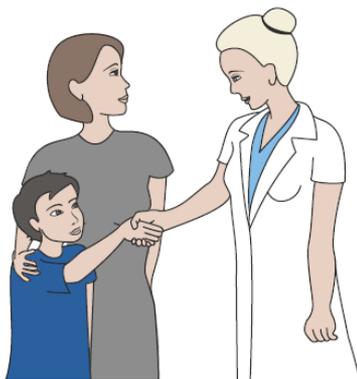
ou dans un hôpital ou une clinique



ou une infirmière vient chez moi



Une infirmière m'accueille

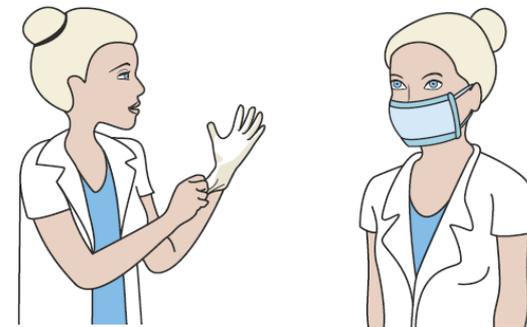


L'infirmière m'installe dans un fauteuil

- Mon bras est allongé sur l'accoudoir



L'infirmière met des gants et un masque



GESTION DU TEMPS

Le temps qui passe est une notion assez abstraite, l'utilisation d'outils permet de le rendre plus concret et visible.

Ex : pour signifier la fin d'une activité qui approche, la durée du bain, la durée d'une période d'études, etc.

- Time/timer :
- Sablier :
- Minuterie :



Mise à la tâche :
Ex : To do list

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS

Apprentissage des émotions pour tous les enfants. Adapter le soutien offert suivant la capacité et s'il y a un diagnostic (pas toujours inné). Émotions de base et émotions complexes.

Exemple 1 : ENFANT NEUROTYPIQUE, SANS DIAGNOSTIC	Exemple 2 : ENFANT / ADULTE AVEC UN DIAGNOSTIC ET ÉTANT NON VERBAL	Exemple 3 : ADOLESCENT / JEUNE ADULTE / ADULTE FONCTIONNEL AYANT DES BESOINS PARTICULIERS
<ul style="list-style-type: none">- Pictogrammes des émotions ;- Photos des émotions ;- Jeux de tables ;- Livres/histoires sur les émotions.	<ul style="list-style-type: none">- Émotions de base : tristesse, joie, colère ;- Reconnaître le non-verbal pour de leurs émotions ;- Agir en prévention au besoin.	<ul style="list-style-type: none">- Refléter le non verbal et suggestion d'émotion associée ;- Reconnaissance de leurs émotions : pistes de solutions pour les gérer ;



LA ROUTINE

Tout ce qui est connu est rassurant, apaisant. De ce fait, plus l'horaire est connu, prévisible, routinier, mieux l'anxiété sera gérée.

- Avoir un horaire clair de la journée / de la semaine : imagé ou non ;
- Structure dans la journée : heures des repas, heure du bain, heure du dodo, etc. (attention aux rigidités) ;
- Décortiquer les tâches et les situations pour favoriser l'autonomie : imagée ou non ;
- Prévenir/prévoir d'avance les activités spéciales : ex : utiliser un calendrier sur le frigo pour inscrire 'rdv chez le coiffeur' ;

IDENTIFIER LES FACTEURS ANXIOGÈNES

- Reconnaître/identifier les déclencheurs et comprendre ce qui inquiète ;
- Identifier l'émotion associée face à ces déclencheurs ;
- Identifier les pensées face à ces déclencheurs ;
- Faire des activités relaxantes/apaisantes avant des activités anxiogènes



CRISE DE PANIQUE / DÉSORGANISATION



- **Définition :** La crise de panique est, selon les critères diagnostiques du DSM-5, une montée soudaine de peur ou de malaise intense qui atteint un pic en quelques minutes, et durant laquelle quatre (ou plus) des symptômes suivants se produisent.
Ex : Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements ou secousses, sensations d'essoufflement ou d'étouffement, sensation d'étranglement, douleur ou gêne thoraciques, nausées ou gêne abdominale, etc.
- **Détecter les signes précurseurs :** ex : mains moites, rythme cardiaque qui accélère, gestes stéréotypés, pensées intrusives, etc.
-> Utiliser des outils pour essayer de désamorcer la crise : s'isoler dans un coin calme, écouter une musique qui apaise, prendre une marche, utiliser des objets sensoriels, décharge motrice, technique de respiration, etc.
- **Pendant la crise :** couper le + possible les stimuli environnants (lumière, sons, etc.), pratiquer des techniques de respirations profondes (utiliser une application au besoin), support visuel pour accompagner la personne, utiliser des objets sensoriels à manipuler.



OUTILS DE RELAXATION : ACTIVITÉS QUI LIBÈRENT LENTEMENT L'ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE, CONTRIBUENT À CALMER LA PERSONNE ET À FAIRE DIMINUER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE.

- Se retirer dans un endroit calme.
- Faire des exercices de relaxation musculaire progressive (permet de libérer les tensions).
- Dessiner, faire de la peinture.
- Bricoler, lire, écouter de la musique.
- Se bercer doucement.
- Utiliser des objets à triturer (balle antistress, pierre, objet doux, chapelet de relaxation).
- Mettre de l'ordre dans ses effets personnels ou accomplir des corvées domestiques relaxantes.
- Regarder une émission à la télévision, son film préféré, un album photos.
- Écouter un message enregistré par une personne importante dans sa vie (parents, grands-parents).
- Demander une pause et incorporer des pauses dans la journée.

OUTILS DE RÉFLEXION : MISEN SUR LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES D'UNE PERSONNE POUR LUI ENSEIGNER À MODIFIER SA FAÇON DE PENSER ET À GÉRER SES ÉMOTIONS.

- Utiliser des antidotes pour déloger les pensées négatives.
- Créer un mantra (mots ou sons qui ont des effets positifs et apaisants).
- Imaginer une scène de bonheur ou un endroit calme et agréable.
- Imaginer un résultat positif à l'aide de la visualisation ou de la pratique cognitive en images.
- Utiliser la logique et les faits pour mettre la situation en perspective.
- Entreprendre une tâche scolaire qui aide la personne à se calmer et lui procure un sentiment de réussite.
- Avoir avec soi un objet qui symbolise la tranquillité.
- Garder un journal de réussites, d'activités amusantes et de points forts.



Source : Tony Attwood Le syndrome d'Asperger, Guide complet, Édition de la Chenelière, Montréal, Qc, 2008

<http://autismontario.novosolutions.net/default.asp?id=35&Lang=2>

RÔLE DE L'ENVIRONNEMENT

- L'environnement joue un rôle primordial dans le fonctionnement d'une personne ayant un tempérament anxieux. Plus il est connu, stable et balisé, plus la personne pourra fonctionner et être disponible ;
- Rendre l'environnement cohérent et sécurisant, de manière continue
Ex : Avoir des repères visuels, définir les espaces de travail, de lecture, etc. ;
- Aide à diminuer l'anxiété
Ex : Avoir un horaire établi de la journée, une routine établie, éviter les imprévus.
- Favoriser la disponibilité de la personne en essayant de diminuer les stimuli de l'environnement : Lumière forte ? Est-ce qu'il y a des bruits que l'on peut diminuer ? Est-ce que la personne se sent envahit/trop proche des autres ?
- Coin calme pour se retirer



EXEMPLES D'AMÉNAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT POUR UNE PERSONNE AVEC UN DIAGNOSTIC X ET VIVANT DE L'ANXIÉTÉ

À L'UNIVERSITÉ

- Permettre à l'étudiant(e) d'avoir un espace seul ou en très petit groupe pour passer ses examens, pour diminuer les stimuli et favoriser sa concentration ;
- Permettre à l'étudiant(e) de porter des bouchons ou des coquilles pour diminuer les stimuli auditifs lors des cours et favoriser ses apprentissages ;
- Les déplacements pour se rendre dans des nouveaux lieux peuvent être très anxiogènes la/les première(s) fois. Accompagner la personne et/ou lui montrer des photos peut être facilitant ;
- Les travaux de groupe : peuvent être très difficile pour les personnes autistes étant donné leurs difficultés au niveau social. Invitez l'étudiant(e) dans votre groupe plutôt qu'il/elle soit le/la dernier(e) sans groupe. Ces étudiant(e)s sont très assidu(e)s dans leurs travaux, c'est le côté social qui est très demandant pour eux. Partagez-vous les tâches de façon claire et équitable pour tous.

DANS UN MILIEU DE TRAVAIL

- Un bureau sans fenêtre peut aider afin de diminuer les stimuli lumineux ;
- Nommer une seule personne ressource à qui l'employé(e) TSA doit s'adresser afin de garder une ligne directrice claire pour toutes les questions ;
- Accorder plus de pauses afin de permettre à l'employé(e) de se reposer au besoin, vu que leur fatigabilité est plus élevée ;
- L'employé(e) peut se préparer avant son entrée en poste en imaginant différents contextes et différentes conversations possibles par exemple ;
- L'employé(e) peut apporter chaque jour ses propres outils pour bien vivre ses journées au sein de son stage. Il peut, entre autres, avoir sa trousse d'objets de référence qui lui permet de se calmer dans les cas où il doit gérer des imprévus ou quand il sent que l'anxiété augmente (exemple : *tangle*, balle anti-stress, etc.) ;
- Il peut avoir un/des écouteur(s) qui joue(nt) de la musique ou des bouchons pour l'aider à diminuer les stimuli de l'environnement.

RESSOURCES UTILES

- Capsule du CHUS Ste Justine : <https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/Outils-et-conseils/La-gestion-de-crisis>
- <https://deux-minutes-pour.org/video/>
- 5 minutes de cohérence cardiaque (respirations profondes) : https://www.youtube.com/watch?v=JMey_4vGl4
- Livre pour enfants : <https://www.editions400coups.com/grimace/horoscope>
- CDS Boutique : objets sensoriels, jeux des émotions, objets lourds, etc. : <https://www.cdsboutique.com/>
- Scénarios sociaux en lien avec les soins de santé : <https://santebd.org/>

COORDONNÉES D'AUTISME ESTRIE

Si vous avez d'autres questions, souhaitez un rendez-vous de soutien individuel ou de l'information sur nos services, n'hésitez pas à nous contacter :

- Site internet : www.autisme-estrie.com
- Téléphone : (819) 822 – 3918
- **Caroline Gelly**, intervenante communautaire et adjointe à la direction, poste #1 :
intervenantcommunautaire@autisme-estrie.com
- **Christine Houde**, directrice générale, poste #3, direction@autisme-estrie.com

