



## La gestion de l'anxiété chez les personnes présentant un TSA et une déficience intellectuelle

Danielle Paradis Conseillère clinique  
TSA et Asperger Conférencière  
Clinique Autisme Asperger Montréal

## Thèmes

- \* Particularités DX TSA et DI
- \* Facteurs contributifs à l'anxiété
- \* Manifestations
- \* Stratégies et outils

droit réservé Danielle Paradis

## Particularités

- \* Majorité des personnes ayant une DI et TSA ou autres conditions associées vivent de l'anxiété
- \* Anxiété présente depuis l'enfance
- \* S'exprime sous différentes formes à intensité variable (extrême) à différents moments

droit réservé Danielle Paradis

3

## Particularités

- \* Chaque personne est **unique!**
- \* D'abord comprendre les particularités de chacun avant de prévoir des stratégies de gestion
- \* Collecte de données observations/Évaluations
- \* Tenir compte des différents Dx associés

droit réservé Danielle Paradis

## Particularités

- \* Recherches : Le traitement de l'information
- \* La communication et relation interpersonnelle
- \* Les fonctions exécutives
- \* L'intégration et la régulation sensorielle
- \* Impact majeur sur l'anxiété

droit réservé Danielle Paradis

## Particularités

- \* Traitement de l'information:
- \* Faiblesse de la cohérence centrale : Sur sélectivité
- \* Il traite une information à la fois
- \* Détails versus globalité (Gestion d'une multitude d'information)
- \* Ex: Difficulté à discriminer l'essentiel dans une conversation : Information à donner et à retenir
- \* Confusion et anxiété sociale

droit réservé Danielle Paradis

## Particularités

- \* Difficulté à bien saisir certaines informations :
- \* Perceptions différentes et distorsions cognitives (gestes-paroles en leur défaveur)
- \* Estime de soi
- \* Tâches : Anxiété de performance (détails)
- \* Vitesse du traitement de l'information

droit réservé Danielle Paradis

7

## Particularités

- \* Forces : Talents particuliers
- \* Mémoire encyclopédique
- \* Travail exceptionnel
- \* Détection des erreurs
- \* Artiste
- \* Ect

droit réservé Danielle Paradis

## Particularités

- \* Cécité contextuelle (Baron-Cohen, Vermeulen)
- \* Vision globale versus compréhension des contextes sociaux
- \* Émettre différentes hypothèses
- \* Refus de vivre des expériences sociales
- \* Adopter des comportements plus rigides

droit réservé Danièle Paradis

9

droit réservé Danièle Paradis

11

## La cécité contextuelle



## La cécité contextuelle



droit réservé Danièle Paradis

11

## Particularités

- \* Décoder les subtilités du langage non verbal et non verbal
- \* Impression d'incohérence
- \* Impact sur la reconnaissance et l'interprétation des émotions dans différents contextes
- \* Valider leur compréhension
- \* Valider l'information

droit réservé Danièle Paradis

12

## La théorie de la pensée



- \* Théorie de la pensée ou théorie de l'esprit (*Theory of mind*)
  - La capacité à comprendre les pensées, croyances, attentes, désirs, intentions des autres.
  - \* Découverte et prise de conscience de l'autre (3-4 ans)
  - \* Théorie de la pensée permet la socialisation et la réciprocité sociale.
  - \* Les personnes neurotypiques cherchent à décoder presque constamment les intentions des autres.

## Particularités

- \* Difficulté à prévoir, comprendre les pensées et actions des autres suite à leurs comportements ou verbatim.
- \* Comprendre fonction sociale d'un comportement
- \* Imprévisibilité = Anxiété

## Particularités

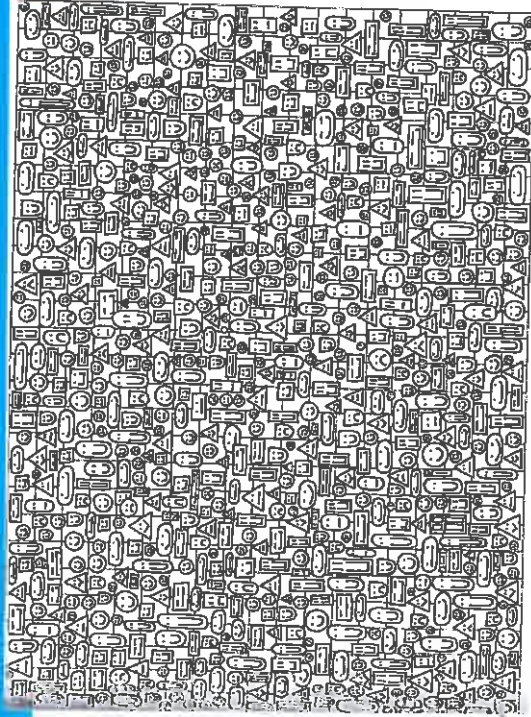
- \* Communication et relations interpersonnelles
- \* Rencontres et habiletés conversationnelles
- \* Jugement des autres
- \* Fonction de la communication
- \* Gestion des stimuli
- \* Désir d'inclusion
- \* Situation d'échec et intimidation

## Particularités

- \* Durée des contacts sociaux / énergie
- \* Gestion des émotions (autres)



## Communication et Émotions



droit

droit réservé Danielle Paradis

18

## Particularités

### \* Fonctions exécutives:

- \* l'anticipation
- \* la planification/ l'organisation
- \* la résolution de problèmes
- \* la mémoire de travail
- \* la pensée abstraite
- \* l'attention sélective
- \* l'initiative
- \* l'inhibition

## Particularités

- \* Difficulté à initier certaines actions entre autres au plan social
- \* Difficulté à planifier et organiser une activité
- \* Autocritique
- \* Impact : anxiété au travail-scolaire
- \* Autonomie: Gestion des attentes
- \* Sentiment d'échec

droit réservé Danielle Paradis

19

## Particularités

- \* Difficulté à trouver des pistes de solution en situation conflictuelle
- \* Difficulté à anticiper les gestes des autres
- \* Difficulté avec la gestion du temps (ici maintenant)
- \* Impulsivité
- \* Manque de jugement

droit réservé Danielle Paradis

20



## Particularités

- \* L'intégration et la régulation sensorielle
- \* Hyper et hypo sensibilité (7 sens)
- \* Niveau de disponibilité
- \* Stratégies de gestion (intérêts spéciaux)
- \* Sur ou sous stimulation (actif/ passif)
- \* Modulation sensorielle
- \* Impact : Attention

## Particularités

- \* L'autostimulation:
  - \* 63 à 73 % des personnes autistes
  - \* Fait partie du développement normal jusqu'à l'âge de 2 ans.
  - \* Réponse à un besoin
  - \* Écran d'évitement prévisible, rassurant, décourage l'interaction pour les autres.
  - \* Recherche d'inputs plus intenses, peu choisir les organes les plus sensibles (bouche, organes génitaux)
  - \* Diminuer l'anxiété, le stress positif ou négatif.

## Particularités

- \* Maniérisme ou les gestes stéréotypés:
  - \* « Simples et répétitifs, comportements très sécurisants, habituels et envahissants pour une personne anxieuse et se sentant menacée.
  - \* Cette habitude confortable rencontre certains besoins autostimulateurs, calmants, inhibiteurs et servant d'autoprotection. C'est aussi une manière de libérer de l'énergie nerveuse de façon sécuritaire. »
    - \* Sylvie Nadeau ergo

## Manifestations

- \* Comportements d'arrogance
- \* Colère
- \* Retrait
- \* Immaturité dans l'expression (colère, affection)
- \* Rigidité
- \* Rituels
- \* Écholalie

## Manifestations

- \* Augmentation des gestes stéréotypés
- \* Comportement de persévération
- \* Augmentation des hyper et hypo sensibilités
- \* Réaction transition – changement
- \* Automutilation : Libère endorphine (Calmant)

## Stratégies et outils

### Démarche:

- \* Compréhension
- \* Analyse
- \* Résolution des problèmes axée non pas sur la problématique mais sur le ou les besoins.

A photograph of an iceberg in a body of water. The tip of the iceberg is visible above the surface, while a much larger, submerged part is hidden below. The text is overlaid on the image.

**Le modèle de l'ICEBERG :**  
**Qu'est-ce qui se cache derrière le comportement?**

**Intervenir sur les causes plutôt qu'intervenir sur le comportement sans le comprendre!**

## Stratégies et outils

- \* Objectifs: Intervenir sur les causes
- \* Multiplicité des causes (Multifactorielles)
- \* Être centré sur la personne
- \* Favoriser la qualité de vie de la personne
- \* Favoriser l'apprentissage d'habiletés alternatives mieux adaptées

## Stratégies et outils

- \* Plan d'action ou PI
- \* À tenir compte
- \* Âge (maturité)
- \* Étapes de développement (transition)
- \* Diagnostic principal et conditions associées
- \* Tempérament

## Stratégies et outils

- \* Plan d'action ou PI
- \* À tenir compte
- \* Traitement de l'information et fonctions exécutives
- \* Problèmes sensoriels (hyper, hypo, moments de la journée etc)
- \* Mode de communication fonctionnel

## Stratégies et outils

- \* Tableau de cueillette de données: Outil de l'analyse multimodale
- \* Travailler d'abord l'environnement
- \* Évaluer manifestation d'anxiété (moments-avec qui fréquence-activités-lieux-contextes)
- \* Évaluer les facteurs contributifs
- \* Mettre en place des aménagements préventifs
- \* Contrôle externe
- \* Exige peu de disponibilité pour la personne

## Stratégies et outils

- \* Environnement: Facteurs contributifs
- \* Environnement physique: Endroit bruyant  
Mobilier, équipement, vêtement, espace, luminosité, odeurs, goûts etc



## Stratégies et outils

- \* Facteurs contributifs:
- \* Environnement social:
  - Consignes
  - Refus
  - Incompréhension
  - Déception des attentes
  - Interactions autoritaires
  - Relation personnelle
  - Climat de tension

## Stratégies et outils

- \* Facteurs contributifs:
- \* Style de vie : Contraintes
  - Changements, inconstance de tâche/routine de personnel
  - Inventerions
  - Interactions sociales (trop ou pas assez)

## Stratégies et outils

- \* Facteurs contributifs:
- \* Style de vie : Contraintes
  - Activités
  - Trop stimulantes
  - Trop ou pas assez
  - Intérêt
  - Trop complexes
  - Trop d'exigences

## Stratégies et outils

- \* Facteurs contributifs:
- \* Style de vie : Contraintes
  - Structure
  - Accès limité
  - Endroits
  - Objets
  - Intimité
  - Relations

Facteurs contextuels		Traitement de l'information		Comportement	
Contexte externe	Env. physique				
	Env. social				
	Style de vie				
Contexte interne	Caract. psychosociales				
	Habiletés déficitaires				
	Santé physique				
	Santé mentale				
	Attentes perso.				

Description du comportement C63

## Stratégies et outils

- \* Aménagements possibles pour chaque facteur contributif dans tous ses milieux de vie
- \* Cohérence dans l'intervention
- \* Qualité de vie
- \* Réduire l'anxiété et augmenter disponibilité apprentissage
- \* À adapter en fonction du diagnostic et conditions associées
- \* Participation ou non de la personne

## Stratégies et outils

- \* Apprentissage : Développer habiletés de gestion de l'anxiété (groupe ou individuel)
- \* Expliquer la fonction de la démarche et impact positif pour la personne (exemple concret –levier)
- \* À adapter en fonction de la maturité et diagnostic
- \* Reconnaissance de ses émotions lien avec quotidien
- \* Débiter avec émotions agréables
- \* Élargir son répertoire

## Stratégies et outils

- \* Enfant: Souvent plus facile de partir de quelqu'un d'autre (moins menaçant)+ sentiment positif;
- \* Adulte: Dépendant du niveau d'introspection et de maturité partir de ses propres expériences;
- \* Matériels: Utiliser images, prises de photos d'elle-même ou de ses proches, pictogrammes, films préférés, livre d'histoire, vidéos sur ta famille, miroir, jeux de cartes, jeux de rôles, mimes déguisement du détective CAT, etc.
- \* Transférer dans le quotidien rapidement;
- \* Enfant: Ajout de renforçateurs si besoin.

## Stratégies et outils

- \* Identification des signes physiologiques et comportements (anxiété)
- \* Donner des repères
- \* Reconnaître l'intensité de l'émotion:
- \* Plusieurs outils: Thermomètre, échelle, escalier, etc.
- \* Couleur, chiffre, pourcentage etc.
- \* Réduire le nombre de niveaux
- \* Mémoire à court terme difficile

## Stratégies et outils

- Le faire lorsque ça va bien au quotidien:
- \* Cibler au moins 3 fois par jour avec l'outil utilisé;
  - \* Autoévaluation :
  - \* Enfant: Soutien des parents ou responsables de la ressource
  - \* Adulte: Lui-même et si besoin aller chercher un soutien.
  - \* Utiliser iPhone- iPad-fiche
  - \* Prendre le temps nécessaire pour l'appropriation

## Stratégies et outils

- \* Permet d'avoir une idée de la durée de l'émotion et de l'intensité (Anxiété chez les adultes)
- \* Permet de voir ses progrès
- \* Permet d'évaluer l'efficacité des stratégies
- \* Augmente le sentiment de contrôle
- \* À utiliser pour les troubles de l'humeur en décrivant les symptômes à côté
- \* Cibler les moments de la journée ou ça va bien et pourquoi?

## Stratégies et outils

- \* Boîte à outils :
- \* À chaque niveau d'anxiété (stratégies)
- \* Plus le niveau est élevé : Activité physique
- \* Boîte à outils:
- \* Social-relaxation-intérêts-physique-autres
- \* À pratiquer différents contextes et au départ lorsqu'elle est calme

## Stratégies et outils

- \* Approche cognitivo comportementale
- \* Pensées associées (distorsions cognitives)
- \* Maintien l'anxiété (cycle)
- \* Si possible:
- \* Exercice d'identification : situations-signes-émotions-niveaux-pensées-preuves à l'appui ou non -pensées plus réalistes
- \* Bulles de pensées –bandes dessinées
- \* Ajout d'hypothèses en contexte social

## Exemple

Observations	Évaluation	Stratégies	Outils

## Stratégies et outils

- \* Moment de ressourcement
- \* Pause
- \* Lieux à identifier (travail-scolaire-maison)
- \* Activités physiques
- \* Réduire situations sociales (temps)

## Stratégies et outils

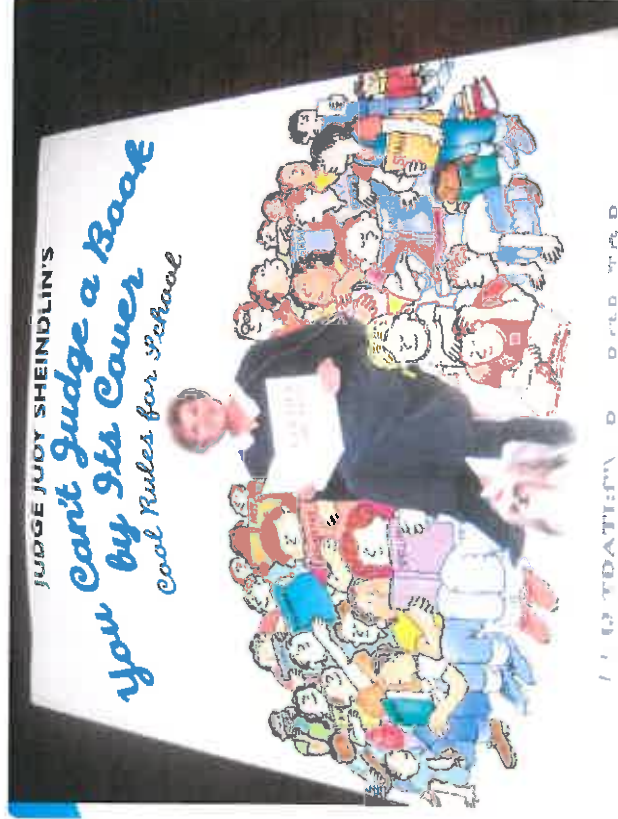
- \* Fiche de disponibilité
  - \* Observations ou autoévaluation
  - \* **SUR Stimulation ou Anxiété importante**
  - \*
  - \*
  - \* **Disponible**
  - \*
  - \*
  - \* **Sous stimulation ou passivité**
-

## Stratégies et outils

- \* Autres :
- \* Communication : PECS
- \* iPad : application
- \* Enseigner la demande d'aide et offrir de l'aide
- \* Connaître et comprendre son diagnostic

droit réservé Danièle Paradis

49



droit réservé Danièle Paradis

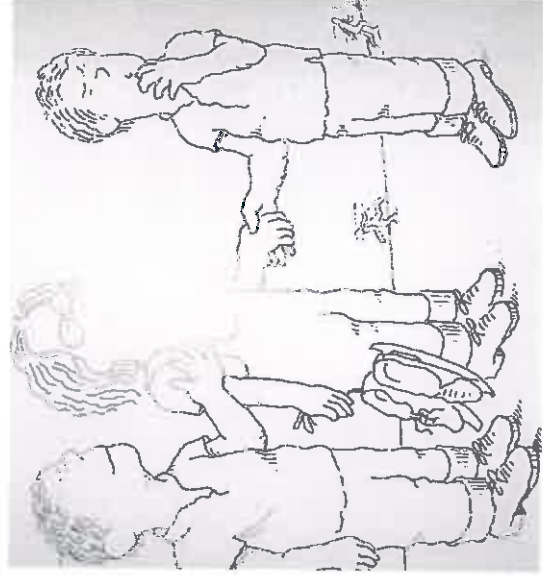
JUDY SHEINDLIN'S YOU CAN'T JUDGE A BOOK BY ITS COVER COOL RULES FOR SCHOOL

## Stratégies et outils

- \* Faire du sens pour la personne. Il
- \* À chaque fois qu'un comportement social est enseigner lui expliquer la fonction sociale et l'émotion possible que l'autre peut vivre, ses pensées, ses intentions, et l'impact pour elle.
- \* Outil: Théorie de la pensée
- \* Enseigner des questions clés afin de valider des hypothèses.

droit réservé Danièle Paradis

50



Your best friend/cousin is visiting after school, but he seems to

You should:

- A. Tell your friend you would
- B. Fake being sick to get out
- C. Go along with her; maybe
- D. Buy her a mask.

droit réservé Danièle Paradis

52



## Outils

- Cat-Kit (Callesen, C. et coll) [www.cat-kit.com](http://www.cat-kit.com) ou [www.FutureHorizons-autism.com](http://www.FutureHorizons-autism.com)
- \* Programme de reconnaissance et gestion des émotions
- \* En groupe ou individuel



## Outils

- Exploring Feelings (Attwood) [www.FutureHorizons-autism.com](http://www.FutureHorizons-autism.com)
- \* Livre d'exercice complété par le jeune



## Références

- \* Merci !
- \* [danielleparadis@hotmail.ca](mailto:danielleparadis@hotmail.ca)
- \* 514-502-1309
- \* Le syndrome d'Asperger et l'autisme de haut niveau. Tony Attwood Ed. Dunod. 1999
- \* L'autisme: une autre intelligence par Laurent Mottron, Mardaga.
- \* Autisme, comprendre et agir. Bernadette Rogé. Ed. Dunod
- \* Il y a quelqu'un là-dedans. Howard Bûten. Ed. Odile Jacob
- \* Si on me touche, je n'existe plus, France Loisirs. Paris, Williams, D, 1992,