

Comprendre et atténuer la ruminanation et la persévérance de la colère.

Par Maureen Bennie

Présenté par



www.aidecanada.ca/



www.autismcalgary.com / 403-250-5033

Introduction

La rumination de la colère est un processus cognitif-émotionnel qui fait référence à la tendance à s'attarder sur des expériences frustrantes et à se rappeler des expériences de colère passées (Sukhodolsky et al. 2001). De manière générale, la rumination représente une forme inadaptée de traitement des émotions qui consiste à rester concentré sur ce qui a stressé ou dérangé une personne en ressassant de manière répétitive et passive sa détresse, ses erreurs passées, ses regrets et ses lacunes (Nolen-Hoeksema 1991 ; Nolen-Hoeksema et al. 2008).

Le ruminement peut inhiber l'utilisation de stratégies de contrôle cognitif telles que la réappréciation (être capable d'évaluer une situation ou une personne à nouveau ou d'une manière différente en adoptant un autre point de vue) et la résolution de problèmes, en raison de la prolongation de la détresse émotionnelle.

La rumination de la colère peut épuiser les ressources d'autorégulation, ce qui entraîne une réduction de l'inhibition comportementale (Kashdan et al., 2009). L'anxiété sociale pourrait également conduire à la rumination de la colère, qui à son tour pourrait conduire à l'hostilité ou à l'expression de la colère.

La rumination de la colère est également liée à la sévérité des symptômes de l'autisme. Elle est également associée à un moins bon fonctionnement, notamment à davantage de symptômes de dépression et à une dysrégulation émotionnelle et comportementale globale. (Patel et al. 2017). La rumination peut également être un facteur dans d'autres formes de comportements préoccupants tels que les comportements perturbateurs (irritabilité, colère et agression). Si la mémoire est souvent un atout pour les autistes, elle peut aussi faire revenir sans cesse les pensées négatives.

Les pensées répétitives et le fait de s'attarder sur des incidents négatifs peuvent faire en sorte qu'une personne soit "bloquée". Cette fixation est appelée persévération. Les pensées persévérantes se répètent sans cesse, sans que la personne ne décide consciemment de les concrétiser. Les pensées persévératives peuvent survenir parce qu'une personne essaie de gérer son stress, de traiter l'information, de modifier son attention, qu'elle ne peut s'empêcher de penser à certaines choses ou qu'elle ne peut contrôler ses comportements.

La persévérance peut ressembler à :

- s'inquiéter de quelque chose qui pourrait arriver parce que c'est arrivé dans le passé
- difficulté à surmonter la colère ou la peur
- continuer à poser la même question longtemps après avoir obtenu une réponse à cette question
- repasser en revue les conversations ou les interactions précédentes dans l'esprit (également connu sous le nom de pensées en boucle)
- la répétition d'une action à plusieurs reprises (également connue sous le nom de comportements)

La rumination de la colère peut éventuellement faire partie des principaux symptômes des TSA, notamment en ce qui concerne les comportements répétitifs ou restrictifs (CRR). La pensée rigide, l'insistance sur la similitude et la persévération sont des exemples de comportements répétitifs ou restrictifs. Comme les autistes ont du mal à arrêter les pensées persévératives, cela peut les prédisposer à la rumination.

La difficulté à arrêter les pensées persévératives peut prédisposer les enfants autistes à s'engager dans la rumination. Les déficiences de la réactivité émotionnelle et du contrôle cognitif, combinées aux CRR, peuvent entraver l'utilisation de stratégies adaptatives de régulation émotionnelle telles que la résolution de problèmes. Ces déficiences peuvent prédisposer les enfants autistes à un risque accru de développer des troubles psychiatriques comorbides tels que la dépression et l'anxiété.

Cela devient un cycle car les déficits de contrôle cognitif et l'utilisation de stratégies inadaptées comme la rumination peuvent empêcher une personne d'utiliser une stratégie plus efficace comme la résolution de problèmes. La rumination de la colère ou les pensées ruminatives en général pourraient être liées aux déficits de régulation émotionnelle dans les TSA. Le lien entre la rumination de la colère, la dysrégulation émotionnelle et les CRR pourrait rendre les personnes autistes plus susceptibles d'adopter des comportements perturbateurs.

Rumination et problèmes de santé mentale

Les troubles du spectre autistique s'accompagnent souvent de pathologies concomitantes, notamment de problèmes de santé mentale. De nombreux problèmes de santé mentale peuvent provoquer la rumination, mais la rumination peut également intensifier les symptômes de certains problèmes préexistants. Dans un article de [Medical News Today](#), ces exemples de problèmes de santé mentale et de rumination ont été donnés.

La dépression : Une personne souffrant de dépression peut ruminer des pensées très négatives ou autodestructrices. Par exemple, elle peut être obsédée par la conviction qu'elle est indigne, pas assez bonne ou vouée à l'échec.

L'anxiété : Les personnes souffrant d'anxiété peuvent ruminer des peurs spécifiques, comme l'idée que quelque chose de mal va arriver à leur famille - ou elles peuvent ruminer de manière plus générale, en scrutant continuellement leur esprit à la recherche de choses qui pourraient mal tourner.

Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) : Les personnes ayant un trouble obsessionnel-compulsif peuvent se sentir submergées par des pensées intrusives concernant des choses qui pourraient mal tourner. Pour soulager ces pensées, elles peuvent se livrer à des rituels, comme vérifier les serrures des portes, nettoyer ou compter.

Les phobies : Les personnes ayant des phobies peuvent ruminer leurs peurs, surtout lorsqu'elles rencontrent la source de leur phobie. Par exemple, une personne ayant une phobie des araignées peut être incapable de penser à autre chose qu'à sa peur lorsqu'elle se trouve dans la même pièce qu'une araignée.

Réduire la rumination de la colère

La rumination étant liée à des pensées persévératives, nous examinerons des stratégies visant à réduire la persévération et à trouver des moyens plus adaptés et plus efficaces de faire face à la situation. Ces stratégies comprennent :

- développer la conscience intéroceptive
- régulation sensorielle
- réduction de l'anxiété
- pratiques d'approche à faible niveau d'excitation
- exercice
- stratégies pour parer aux pensées persévérantes

En utilisant ces outils dès les premiers stades de la persévération, il est possible de réduire la rumination et de diminuer les risques d'apparition de comportements préoccupants.

Développer la conscience intéroceptive

La capacité à reconnaître, comprendre et interpréter les émotions et les sentiments provient du huitième sens du système sensoriel - l'intéroception. Il s'agit de la base à partir de laquelle tous les autres sens sont traités et qui nous aide à réguler les besoins du corps.

Qu'est-ce que l'intéroception ? Les muscles et les articulations ont des récepteurs qui vous indiquent où se trouvent les parties de votre corps. L'intéroception fonctionne à peu près de la même façon, mais les récepteurs se trouvent dans vos organes, y compris votre peau. Ces récepteurs envoient des messages sur le corps au cerveau, contribuant à réguler des fonctions vitales telles que la faim, la soif, la digestion ou le rythme cardiaque.

Comprendre ces sensations corporelles peut aider à interpréter ce qui se passe à l'intérieur du corps. Si votre vessie est pleine, vous avez besoin d'uriner. Si votre cœur bat vite, vous êtes peut-être anxieux et devez prendre quelques respirations profondes pour le ralentir.

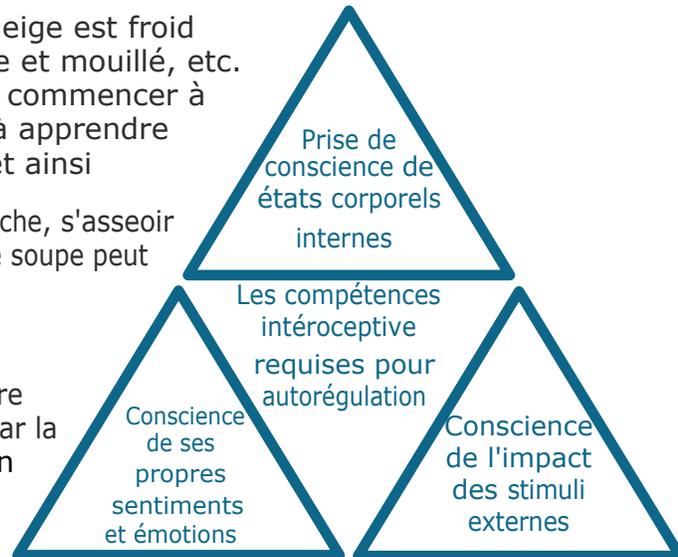
L'intéroception affecte également l'interprétation des émotions. Les émotions peuvent ne pas être "ressenties". Si l'on ne peut pas se mettre à l'écoute des signaux corporels qui aident à interpréter les émotions, il est plus difficile de les identifier. Il est important de comprendre cet aspect, car ne pas ressentir les émotions affecte le comportement d'une personne. Par exemple, une personne peut ne pas reconnaître la peur parce qu'elle ne perçoit pas que des muscles tendus, une respiration superficielle et un cœur qui s'emballe signifient la peur.

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés à interpréter les sensations corporelles. Ils peuvent ne pas être capables de dire quand ils ressentent de la douleur ou de la fatigue. Une démangeaison peut être ressentie comme une douleur ou une douleur peut être ressentie comme un chatouillement. Une vessie peut devoir être remplie au point d'être inconfortable avant de ressentir le besoin d'y aller. Les défis intéroceptifs affectent également la capacité d'autorégulation. L'autorégulation est la capacité à gérer nos émotions.

Les enfants apprennent par leurs sens - toucher la neige est froid pour les mains, sauter dans la boue vous rendra sale et mouillé, etc. Au fur et à mesure qu'une personne mûrit, elle peut commencer à s'intéresser de plus près à ses signaux corporels et à apprendre quelles actions favorisent une sensation de confort et ainsi

réguler leurs émotions. Un verre d'eau soulage une gorge sèche, s'asseoir à l'ombre est plus frais que s'asseoir au soleil, et un bol de soupe peut satisfaire la faim et réchauffer les entrailles.

Lorsque le sens intéroceptif est altéré, certaines réponses peuvent ne pas être régulées. Le fait de ne pas comprendre que l'on se sent "mal" peut conduire à un effondrement, car la véritable source de l'inconfort ne peuvent être mises en évidence. Le stress affecte également la capacité à comprendre les états internes et à prendre des décisions. Il est important d'en être conscient afin de découvrir la source d'un comportement inexplicable.



Référence : Kit d'interception SA DoE



Les 5 étapes de la conscience intéroceptive

Il existe 5 étapes dans le développement de la conscience intéroceptive:

1. **Constatation** - La personne doit constater que la sensation se produit. Elle peut ne pas savoir ce que cela signifie ou quel est le mot pour le désigner, mais elle a remarqué que quelque chose s'est produit, que quelque chose est différent. Par exemple : mains moites, respiration rapide, ventre gonflé.
2. **Nommer** - La personne apprend à décrire ce qu'elle a remarqué. Il s'agit notamment de nommer la sensation et l'endroit où elle se produit. Ex. "Ma poitrine se soulève et ma respiration devient plus difficile".
3. **Associer les sentiments** - La personne associe un sentiment à la sensation intéroceptive. Il arrive parfois qu'il n'y ait pas de sentiment spécifique. Ex. La poitrine qui se soulève et la respiration plus difficile peuvent signifier l'anxiété.
4. **Comprendre l'impact** - Il faut pour cela penser, planifier et réfléchir. Par exemple, si une personne est fatiguée et qu'elle ne va pas se coucher, elle peut avoir mal à la tête ou s'énerver plus facilement.
5. **Gestion** - Il s'agit d'agir pour répondre au besoin et de comprendre ce qui fait que le corps se sent bien ou confortable. Ex. La poitrine qui se soulève et la difficulté à respirer signalent l'anxiété. Faire un peu d'exercice, comme une promenade ou sauter sur un mini-trampoline, peut aider à réduire ces sentiments.

Les activités intéroceptives visant à créer une prise de conscience se concentrent sur la création et la constatation d'un changement dans un aspect de l'intérieur d'une personne, comme le système musculaire, la respiration, la température, le pouls ou le toucher.

Stratégies informelles pour le développement de l'autorégulation

L'ergothérapeute Kelly Mahler fait un excellent travail dans le domaine de l'intéroception et de l'autorégulation. Voici quelques-unes de ses stratégies informelles destinées aux soignants et au personnel de soutien pour enseigner les étapes initiales de la perception et de la dénomination.

1. **Parole au corps** - Indiquez comment votre corps se sent pendant les activités. Ex. Je transpire parce que j'ai chaud après avoir couru. Mon estomac ne grogne plus après avoir mangé ce sandwich.
2. **Développer la curiosité corporelle** - Apprenez à la personne à remarquer comment son corps se sent pendant les activités. Par exemple, comment votre tête se sent-elle ? Vos mains ? Vos jambes ?
3. **Enseignez que les signaux corporels sont des indices des émotions** - Ex. Vous ne pouvez pas rester assis et vous vous sentez nerveux - vous êtes peut-être inquiet de quelque chose. Vous n'avez pas d'appétit et vos paumes sont moites - vous êtes peut-être anxieux.

Autres activités de sensibilisation - Le tableau de contrôle du corps

Faites un tableau de contrôle du corps en vous allongeant sur une longue feuille de papier et demandez à quelqu'un de dessiner le contour du corps. Vous avez maintenant le contour du corps d'une personne qui peut être utilisé pour des activités d'interoception.

Ce [document](#) fournit des conseils sur la manière de créer un tableau de contrôle du corps.

Il existe de bonnes activités de prise de conscience du corps qui peuvent être utilisées en relation avec le tableau de contrôle du corps (de [He's Extraordinary](#)) :

1. Pointez différentes parties du corps sur le tableau de l'enfant et demandez-lui de remuer cette partie du corps sur son corps réel. Cela vous montre que l'enfant comprend son tableau et comment il est relié à son corps.
2. Jouez à un jeu de Simon Says en utilisant le tableau. Utilisez des actions comme serrer les poings, respirer très fort, toucher son cœur, etc. Demandez-leur de montrer du doigt les parties du corps qu'ils ont utilisées pour chaque action.
3. Transformez leur tableau en un autoportrait, en leur demandant de dessiner toutes les parties de leur corps sur leur tableau pour qu'il ne s'agisse pas seulement d'un contour. S'ils maîtrisent l'orthographe, ils peuvent également étiqueter les parties du corps, sinon, des images suffisent.
4. Pointez une partie du corps sur le tableau de contrôle et demandez-lui comment elle se sent en ce moment. Par exemple, les yeux : ils peuvent être irrités, endormis, éveillés, secs, larmoyants, etc.

Ces idées permettront à une personne de mieux comprendre son corps et les signaux qu'il lui envoie. C'est le fondement de la capacité à interpréter ces signaux internes et à savoir ce qu'il faut faire pour être plus à l'aise et satisfait.

La structure d'une activité d'intéroception

Quelle que soit l'activité d'intéroception choisie, elle doit l'être :

- Concentrez-vous pendant au moins 30 secondes sur une partie particulière du corps.
- permettre un changement dans l'état corporel d'une personne tout en identifiant le mouvement et la partie du corps concernée Ex. faire des levées de jambes
- répéter l'activité une deuxième fois
- encourager la personne à identifier un changement dans son état corporel, par exemple, étirer/relaxer, contracter/relâcher.

Des recherches ont montré qu'avec le temps, le fait de remarquer certains

aspects de son corps : Dans les 8 à 10 semaines :

- Diminue la fréquence cardiaque pendant l'activité d'intéroception
- Diminution des comportements difficiles d'extériorisation
- Augmente l'engagement dans l'apprentissage
- Augmente les comportements prosociaux - gentillesse, serviabilité, liens avec

les autres Pendant plus de 16 semaines :

- Diminution du stress
- Peut aider à gérer l'anxiété
- Favorise la bienveillance et l'empathie

Le développement de la conscience interoceptive favorisera le développement d'une meilleure régulation émotionnelle et de meilleures stratégies d'adaptation. Une personne régulée sera moins stressée et moins anxieuse et donc moins susceptible de s'engager dans des pensées persévératives et des ruminations.

Comprendre la surcharge sensorielle et ses effets

La surcharge sensorielle se produit lorsque le nombre d'entrées sensorielles est supérieur à ce que le cerveau peut trier et traiter. Les personnes autistes ont tendance à être plus hypersensibles aux entrées sensorielles, ce qui rend la surcharge sensorielle plus probable.

Certains signes de surcharge sensorielle sont :

- Difficulté à se concentrer en raison d'entrées sensorielles concurrentes.
- Irritabilité extrême
- Agitation et malaise
- Poussée à se boucher les oreilles ou à se protéger les yeux des entrées sensorielles.
- sentiment d'excitation ou d'excitation excessive
- Stress, peur ou anxiété concernant l'environnement
- Respiration rapide
- Comportements autodestructeurs

La surcharge sensorielle n'affectera pas seulement la régulation sensorielle, mais aussi la régulation émotionnelle et cognitive. La régulation émotionnelle permet à une personne de répondre aux règles sociales avec une gamme d'émotions en initiant, inhibant ou modulant son comportement dans une situation donnée afin de garantir l'acceptation sociale. La régulation cognitive permet à une personne d'utiliser les processus cognitifs (mentaux) nécessaires à la résolution de problèmes et aux capacités connexes afin de faire preuve d'attention et de persévérance dans les tâches.

Réduire la surcharge sensorielle

Le régime sensoriel, un plan individualisé d'activités physiques et d'aménagements pour aider une personne à répondre à ses besoins sensoriels, est un plan qui fournit l'apport sensoriel nécessaire pour rester concentré et organisé tout au long de la journée. Son principal objectif est de prévenir la surcharge sensorielle et émotionnelle en répondant aux besoins sensoriels du système nerveux ; cependant, il peut également être utilisé comme technique de récupération. N'oubliez pas que la rumination de la colère réduit la capacité d'autorégulation.

Comprendre le profil sensoriel d'une personne et les activités qui favorisent le calme et la régulation peut vraiment aider une personne qui se sent dépassée et hors de contrôle. Faire participer les gens à des expériences sensorielles à intervalles réguliers peut favoriser la concentration, l'attention et l'interaction. Les personnes ont tendance à être moins anxieuses lorsqu'elles se sentent à l'aise et en contrôle. (Cela renvoie aux informations sur la conscience interoceptive).

Un ergothérapeute (OT) conçoit généralement un régime sensoriel. Les parents et les soignants peuvent ensuite utiliser les activités adaptées à la maison ; les enseignants/assistants pédagogiques peuvent les utiliser à l'école. La raison pour laquelle il est recommandé de consulter un ergothérapeute qui a de l'expérience dans les problèmes de traitement sensoriel est que l'un des aspects les plus délicats des difficultés sensorielles est de reconnaître quand une personne est sur-réactive ou sous-réactive à un moment donné, puis d'ajuster l'apport sensoriel pour la rencontrer là où elle est, et de lui fournir le bon défi pour l'aider à progresser vers un état d'être "juste correct".

Si une consultation d'ergothérapeute n'est pas disponible, n'ayez pas peur d'utiliser des listes d'observation pour recueillir des informations afin de créer le profil sensoriel d'une personne. Il existe de nombreuses listes de contrôle sensorielles disponibles en ligne ou dans des livres tels que *Answers to Questions Teachers Ask about Sensory Integration* ou *Building Bridges Through Sensory Integration*.

Activités pour un régime sensoriel

Une fois le profil sensoriel créé après observation et compilation d'une liste de contrôle, certaines activités qui s'adressent à des systèmes sensoriels spécifiques peuvent être choisies en fonction des besoins de la personne. Voici quelques exemples d'activités qui peuvent être utilisées dans le cadre d'un régime sensoriel :

Proprioception

L'apport proprioceptif peut être obtenu en soulevant, poussant et tirant des objets lourds. Voici quelques idées :

- pousser une poussette ou un chariot
- tirant un chariot rempli d'objets
- le port d'un sac à dos
- jouer à la marelle
- push-ups contre le mur
- le levage de poids
- le port d'un gilet lesté
- aspirateur
- natation

Vestibulaire

L'entrée vestibulaire (sens du mouvement) est créée par tout type de mouvement tel que la rotation ou le balancement. Voici quelques idées :

- se balancer sur une balançoire
- allongé dans un hamac
- tourner sur un Sit n' Spin ou un disque
- en roulant
- sauts à l'élastique
- danse

Tactile

Le sens tactile détecte le toucher léger, la pression profonde, la texture, la température, les vibrations et la douleur. Voici quelques idées :

- dessin dans le sable ou le sel
- massage des mains
- high fives
- jouer avec de la pâte à modeler, des balles à presser, une bande pour tirer dessus
- crocheter, tricoter ou coudre
- jeu salissant avec de la mousse à raser ou du savon moussieux

Ce ne sont là que quelques-unes des activités facultatives qui peuvent être utilisées pour créer un régime sensoriel. Vous trouverez d'autres exemples [ici](#). [Pinterest](#) propose également de nombreux exemples de régimes sensoriels et de modèles. Il y a aussi d'[excellents documents à imprimer](#) organisés par système sensoriel et par âge. Vous trouverez [ici](#) des idées d'activités de régime sensoriel à réaliser à la maison.

Utilisation d'outils sensoriels pour favoriser la régulation

Le régime sensoriel utilise des outils et des supports sensoriels afin de favoriser la régulation. Voici quelques exemples de ces outils :

1. **Prévoyez des espaces de tranquillité en cas de besoin** - Il peut s'agir d'une simple tente pour un homme ou de la création d'une tente en drapant un drap sur une chaise.
2. **Un siège alternatif** - certains enfants ont besoin de bouger pour se concentrer, un ballon d'exercice leur convient donc. Un coussin Move N'Sit permet à une personne de bouger un peu d'un côté à l'autre lorsqu'elle est assise.
3. **Casque antibruit** - pour les personnes qui ont besoin d'une réduction de l'apport auditif.
4. **Jouets sensoriels à main** - les toupies, les jouets Tangle Toys, un gadget pour votre doigt.
5. **Articles à mâcher** - pour les personnes qui ont besoin d'une stimulation motrice orale ou d'un apaisement par la mastication ou la succion.
6. **Carré de moquette ou chaise pouf** - définit l'espace d'assise ou l'endroit où s'asseoir.
7. **Activités de pression profonde** - couverture lestée, s'asseoir avec un animal lesté sur les genoux

Utilisez ces outils tout au long de la journée pour maintenir la régulation d'une personne. Avec le temps, les personnes sauront ce dont elles ont besoin et à quel moment, et pourront accéder aux outils qui leur sont utiles. C'est pourquoi le travail de sensibilisation interoceptive est si important et fait partie intégrante de l'utilisation d'un régime sensoriel.

Réduire l'anxiété

L'anxiété est un sujet complexe car il n'existe pas de cause unique à son apparition. Pour les personnes autistes, il peut y avoir un certain nombre de raisons à l'anxiété telles que :

- Difficulté dans les situations sociales
- Imprévisibilité
- Perte ou changement de routine
- Ne pas être capable d'identifier, de comprendre et de gérer ses émotions (voir la section sur l'interoception).
- Surcharge sensorielle/environnement sensoriel hostile
- Se sentir incompris et vouloir s'intégrer en masquant ou en camouflant les traits autistiques.

Lorsqu'une personne autiste se sent anxieuse, des pensées persévérantes peuvent apparaître. Ces pensées répétitives et le fait de s'attarder sur des incidents négatifs peuvent rendre la personne "coincée".

Conseils pour gérer l'anxiété

- **Connaître les déclencheurs de l'anxiété** - Les déclencheurs peuvent être identifiés en tenant un journal ou en prenant des notes d'observation.
- **Surveillez et gérez les niveaux d'énergie** - Prenez conscience des niveaux d'énergie après des événements et des activités comme l'école ou le travail. Prévoyez des pauses, des périodes de repos et la possibilité de vous adonner à des activités agréables qui peuvent recharger les batteries.
- **Adaptations de l'environnement** - La modification de l'environnement peut contribuer à réduire la surcharge sensorielle. Prévoyez des espaces calmes, un éclairage doux, portez des écouteurs anti-bruit.
- **Réduisez les exigences** - Si une personne est en difficulté, arrêtez de parler, accordez-lui un espace personnel et réduisez ses exigences.
- **Utilisez des outils sensoriels pour calmer et apaiser** - Certains de ces outils ont été abordés dans la section Réduire la surcharge sensorielle. Il s'agit par exemple de gadgets, d'objets qui exercent une pression profonde, balles anti-stress à presser, etc.
- **Utilisez des activités de relaxation et d'apaisement** - Il peut s'agir par exemple de méditation, de yoga, d'écoute de musique et d'activité physique.
- **Programmes et routines visuels** - Les programmes et routines visuels apportent structure et prévisibilité.
- **Envisagez d'utiliser une application sur l'anxiété** - Molehill Mountain a été conçue spécialement pour les autistes. L'application Cerveau en main peut également vous aider à gérer l'anxiété et les fonctions exécutives.

Utiliser l'approche de l'excitation faible

L'approche à faible niveau d'excitation met l'accent sur une gamme de stratégies de gestion du comportement axées sur la réduction du stress, de la peur et de la frustration et cherche à prévenir les agressions et les situations de crise. Cette approche cherche à comprendre le rôle de la "situation" en identifiant les éléments déclencheurs et en utilisant des stratégies et des solutions de faible intensité afin d'éviter les conséquences punitives pour les individus en détresse.

Les parents et les soignants apprennent à repérer les signes d'une montée de l'anxiété et du stress et à désamorcer et désescalader les comportements avant qu'ils ne deviennent problématiques. (La section précédente traitait de la réduction de l'anxiété.) Certains de ces comportements comprennent la persévération et la rumination de la colère. Il ne s'agit pas de contrôler une personne ou de la blâmer, mais plutôt de regarder le comportement à travers une lentille différente.

L'approche du niveau d'éveil faible nous apprend à comprendre notre approche dans le contexte du niveau psychophysiologique (ou niveau d'éveil) de la personne que nous soutenons. L'approche explique les différences entre les stratégies proactives, actives et réactives, ainsi que leur nécessité. Elle nous apprend à reconnaître la différence entre une personne calme, une personne en escalade, une personne en crise et une personne en phase de récupération post-crise.

Cette approche est ancrée dans l'établissement de relations, la confiance, le respect et une philosophie de soins. Sans ces quatre éléments, il est difficile pour une personne de se sentir en confiance, en sécurité et en sûreté. Il s'agit également de comprendre la neurologie autistique, qui présente des points uniques dont il faut tenir compte. Il est difficile pour une personne de s'adapter, d'être capable d'interpréter ses états internes et ses sentiments, et d'exprimer efficacement ses désirs et ses besoins dans chaque situation.

(Encore une fois, cela revient à l'intéroception).

L'excitation faible nous encourage également à penser au bonheur et au bien-être de la personne. Sommes-nous en train de créer une vie épanouissante pour la personne autiste ? Y a-t-il des activités qui soutiennent ses intérêts et ses passions ? Fait-elle de l'exercice pour réduire son anxiété ? L'environnement physique et émotionnel est-il propice à ses besoins ?

Un environnement personnalisé plutôt que prescrit

Un environnement personnalisé signifie que la journée se déroule au rythme de la personne plutôt que l'inverse. Cela ne veut pas dire que c'est le chaos ou que tout est permis, mais plutôt que l'on suit des modèles de fonctionnement et de régulation qui fonctionnent pour cette personne. Il est plus facile de créer un environnement personnalisé à la maison qu'à l'école ou dans la communauté, car il peut être plus difficile de créer une journée personnalisée dans ces environnements.

En respectant la neurologie autistique, l'environnement doit être prévisible et structuré. Cela passe par l'utilisation de supports visuels et la mise en place de routines. Il doit y avoir des activités et des choses qui soutiennent les intérêts de la personne, à laquelle on accède de manière autonome, et les choix sont respectés. Il est également important d'enseigner la flexibilité, car des choses inattendues peuvent se produire dans la vie. (Voir la brochure sur la résilience pour plus d'informations sur la flexibilité).

Changer nos réponses par la formation et la pratique

Nous avons tendance à considérer le comportement à travers une lentille de jugement. Nous pouvons interpréter le comportement en fonction de notre propre expérience et de notre base de connaissances. Les parents doivent abandonner leurs hypothèses sur le comportement de leur enfant, tel qu'il est :

- recherche d'attention
- en essayant de vous contrarier
- le résultat de mauvaises manières
- une démonstration que vous êtes un mauvais parent et que vous ne maîtrisez pas la situation.
- parce que l'enfant doit apprendre à se comporter
- les comportements doivent être arrêtés pour protéger l'enfant

L'une des choses les plus difficiles à faire pour les parents est de changer la façon dont ils interagissent avec leur enfant. Ils peuvent vouloir changer d'approche mais retomber dans des habitudes bien ancrées, surtout lorsqu'ils sont stressés. Les enfants peuvent aussi chercher à obtenir une certaine réaction, prévisible et réconfortante. Certaines familles sont également en conflit sur la façon de gérer et de réagir au comportement difficile de l'enfant. Faible niveau d'excitation souligne l'importance de travailler en équipe et d'adopter une approche cohérente. Cela implique de changer les croyances. Il faut s'éloigner des interventions aversives telles que les gronderies, les réprimandes ou les punitions. Les parents doivent se concentrer sur leurs propres réactions et comportements et maîtriser un ensemble de stratégies qui réduisent rapidement l'agressivité. Parler sur les incidents, également appelé débriefing, doit avoir lieu peu de temps après un incident afin que les émotions fortes soient traitées et non enfouies car elles finiront par remonter à la surface.

Comment pouvons-nous vous aider ?

Pour vous aider, nous devons d'abord déterminer la fonction de ce comportement. Est-ce que c'est :

- la communication et l'interaction ?
- sensation - répondre à un besoin sensoriel ou émotionnel ?
- un avantage tangible ? - La personne essaie d'obtenir quelque chose qu'elle désire, comme de la nourriture, une boisson ou du temps avec son objet préféré, par exemple.
- évitement de la demande ? - peut ne pas comprendre la demande, refus de coopérer
- l'évitement social ? - L'anxiété sociale et/ou l'évitement des situations sociales, qui peuvent également être perçues comme une menace.

Comment désamorcer une situation de comportement difficile, comme la persévération ou la rumination de la colère, qui peut conduire à une crise ?

En cas de situation de crise, réduisez les exigences et les demandes. Apparaissez vous-même calme, ce qui se manifeste par le langage corporel. Évitez de plier les bras, de serrer les poings ou de grincer des dents. Respirez lentement et régulièrement. Il faut de l'entraînement pour paraître calme à l'extérieur quand on est effrayé et stressé à l'intérieur.

Espace personnel - Gardez une distance minimale d'un mètre. Se déplacer vers la personne peut être perçu comme une menace.

Contact visuel - Un contact visuel soutenu est un signe universel d'agression dans le monde animal. Évitez de fixer une personne lorsqu'elle est excitée, mais essayez de maintenir un contact régulier et intermittent.

Toucher - Évitez de toucher une personne lorsqu'elle est en état d'excitation. Lorsqu'elle se calme, il peut être approprié de la toucher, mais sachez qu'elle peut ne pas l'interpréter comme vous le vouliez.

Réduction du bruit - Faites en sorte que l'environnement soit calme - pas de télévision, de radio, de musique, de conversations de fond, etc.

Écoutez la personne - Parfois, c'est quelque chose de simple qui la dérange. Ce n'est peut-être pas très important pour nous, mais c'est très important pour la personne. Validez ce qu'elle dit. Surveillez votre langage corporel et gardez de l'espace.

Communication - Parlez lentement, doucement et utilisez des phrases simples. Ne vous disputez pas.

Distraire - Essayez de changer de sujet, de parler de quelque chose qu'il aime.

Retirez les autres personnes - Retirez les autres personnes autour de la personne qui s'énerve, pas la personne qui s'énerve.

Aucune de ces stratégies ne consiste à céder ou à laisser une personne obtenir ce qu'elle veut. Ce sont des stratégies qui permettent de désamorcer une situation qui s'aggrave.

Soyons physiques - Intégrer l'exercice et le mouvement dans la journée

L'activité physique devrait faire partie de la journée de chacun tout au long de sa vie. L'exercice régulier réduit l'anxiété, améliore le sommeil, augmente l'endurance, développe les muscles et les capacités motrices et offre des possibilités de socialisation. Qu'il s'agisse de sports organisés en équipe, d'activités en solo (natation, tir à l'arc, arts martiaux) ou simplement de jeux en plein air, l'activité physique offre la possibilité de devenir plus fort, d'élargir ses intérêts et d'ajouter au plaisir de vivre.

Il peut être décourageant de faire bouger une personne régulièrement, mais avec des aides et des aménagements, l'activité physique peut devenir un moment agréable de la journée.

Des petits pas pour bouger

Si une personne n'a jamais été physiquement active, l'inscrire à un sport ou à des cours peut s'avérer trop difficile pour commencer. Pensez à faire des choses simples comme :

1. Je vais au magasin du coin pour acheter quelques trucs.
2. Je promène le chien.
3. Se rendre à pied à l'école ou à la bibliothèque.
4. Créez une routine familiale, par exemple en faisant des paniers après le dîner ou en vous rendant au parc le plus proche.
5. Introduire des petites pauses corporelles tout au long de la journée - 5 minutes sur un mini-trampoline entre deux activités, courir sur place pendant une publicité télévisée, programmer une alarme sur un téléphone pour se lever et bouger quelques minutes toutes les heures.

Développer les aptitudes physiques préalables

Une personne aura plus de succès avec l'activité physique si elle possède certaines des compétences préalables. Le savoir-faire physique peut être pratiqué au moyen d'une série d'exercices simples qui ne prennent que quelques minutes. Voici quelques exemples de compétences en matière de savoir-faire physique :

- équilibre
- coordination
- suivi d'un objet en mouvement dans l'air
- attraper
- en lançant
- frapper (frapper un objet avec un bâton, une raquette, une batte, etc.)
- l'agilité (utilisée dans des sports comme le football, le basket-ball, le hockey, le volley-ball, les sports de raquette, les arts martiaux et la danse)
- sautant
- en sautant
- houblon

Pour vous guider et vous structurer, le site Web Active for Life propose un [certain nombre d'activités](#) qui ciblent ces compétences. Elles sont courtes (5 à 15 minutes) et une liste de matériel et d'instructions est fournie.

Essayez une variété d'activités

Essayez une variété d'activités pour savoir ce qu'une personne peut aimer faire. Lorsque vous essayez de nouvelles activités physiques, incluez une ou plusieurs de ces 3 domaines :

Fitness - activités qui encouragent une activité modérée à vigoureuse et qui élèvent le rythme cardiaque, comme le vélo ou le jogging.

Interaction sociale - activités impliquant une ou plusieurs personnes, comme le tennis, le badminton, le squash ou le catch.

Activités indépendantes - activités que l'on peut faire seul comme le yoga, Wii Fit, lever des poids.

Incorporation de supports visuels pour l'activité physique

L'utilisation de supports visuels renforce la mémoire et l'apprentissage, en particulier pour ceux qui sont plus faibles avec le traitement auditif (entendre des descriptions et des instructions verbales et les transformer en actions). La modélisation vidéo et le retour d'information peuvent montrer à un athlète à quoi il ressemble et ce qu'il doit changer dans son mouvement ou comment faire quelque chose correctement. Ils peuvent également l'aider à apprendre une compétence ou à décomposer la séquence d'une compétence.

Les dessins ou les images soutiennent l'enseignement physique. Les démonstrations main par main peuvent également fonctionner. Le positionnement physique avec les conseils d'un instructeur peut contribuer à la mémoire musculaire et à l'apprentissage des sensations physiques.

Vous pouvez également utiliser des supports visuels pour montrer la répartition de l'enseignement d'une leçon, montrer la séquence d'une compétence particulière, les procédures (mettre l'équipement de hockey) et l'attribution de temps pour l'activité physique dans l'emploi du temps quotidien.

Comment rester motivé par l'activité physique

Offrez des pauses régulières et un espace calme pour se regrouper, surtout si la personne se sent dépassée et a besoin de temps pour s'autoréguler et reprendre le contrôle. Apprendre quelque chose de nouveau peut sembler épuisant et frustrant en raison du temps et de la concentration qu'il faut pour maîtriser une compétence. Les progrès peuvent être lents et les plateaux peuvent parfois donner l'impression de durer éternellement. Des revers peuvent survenir si une blessure survient ou si les circonstances de la vie deviennent accablantes. La motivation par les éloges et les encouragements, même si les progrès sont minimes, peut aider une personne à surmonter ces moments difficiles. Le fait de consigner ses progrès dans un petit livre ou sur un tableau peut également aider la personne à constater qu'elle s'améliore par petites étapes.

Les enfants devraient faire de 60 à 90 minutes d'activité physique par jour. Actif pour la vie propose une [feuille de suivi des activités et du journal de bord](#) pour suivre l'exercice. Certains enfants aiment les listes et les tableaux et trouvent motivant de garder une trace de ce qu'ils font. Chaque fois qu'un enfant est actif, demandez-lui d'inscrire ses heures dans la ligne et la colonne appropriées de la feuille. À la fin de la journée, puis à la fin de la semaine, additionnez les totaux pour voir comment il se débrouille. Vous pouvez fixer de petits objectifs, comme augmenter le temps d'une activité ou essayer une nouvelle compétence. Parfois, le fait de voir les choses écrites peut atténuer l'anxiété liée à l'obligation de trouver quelque chose à faire ou inciter l'enfant à ajouter quelque chose de son cru à la liste.

Il existe de nombreuses façons de bouger et cela n'a pas besoin d'être cher ou compliqué. Visitez le site Web [Actif pour la vie](#) pour obtenir d'autres idées sur la façon d'aider un enfant à devenir actif. L'intégration de l'activité physique dans la routine quotidienne sera bénéfique pour toute la vie, en particulier pour la gestion de l'anxiété, la régulation et la réduction du stress.

Persévérer et "garer" ces pensées

La persévération, ou le fait de rester bloqué sur certaines pensées, peut se produire parce qu'une personne éprouve des difficultés à gérer le stress, à traiter l'information, à changer d'attention ou à contrôler...

certaines comportements ou pensées. La persévération peut aussi être un mécanisme d'adaptation lorsqu'on se sent dépassé, anxieux ou qu'on ne connaît pas bien une situation (d'où le besoin de prévisibilité). Elle prédispose également une personne à la rumination.

Le fait de rester bloqué est souvent le signe d'une surcharge sensorielle. La réduction de la surcharge sensorielle par un régime sensoriel et l'utilisation d'outils sensoriels a été étudiée dans une section précédente.

Il peut être utile d'avoir un plan pour se décrocher lorsque des pensées répétitives se produisent. Nous avons examiné le développement de la conscience intéroceptive pour identifier les émotions et les états internes, la réduction de l'anxiété, l'utilisation d'approches à faible niveau d'excitation et l'activité physique pour aider à réduire la persévération et la rumination.

Une autre option peut être de "parquer" ces pensées. Judy Endow, adulte autiste et penseuse visuelle, a écrit un excellent article de blog sur ce sujet et sur la façon dont elle aide ses clients à parquer ces pensées répétitives. Judy dit : "Parfois, la persévération se produit parce que la personne pense à quelque chose qu'elle ne veut pas oublier et qu'elle n'a pas encore trouvé un autre moyen de retenir sa pensée visuelle."

Voici quelques-unes de ses idées pour les pensées de stationnement :

1. Créez un parking ou un parc de stationnement dans votre esprit. Placez l'image de cette pensée dans le garage pour y accéder plus tard. Pour mettre ce concept en pratique, il peut être utile de dessiner le garage, de construire une structure tridimensionnelle ou d'utiliser une boîte. Dessinez la pensée visuelle qui doit être garée et mise dans le garage. Cela permet à la personne de savoir que la pensée est toujours là pour être retrouvée plus tard, mais qu'il n'est pas nécessaire de la garder en la répétant.

2. Écrivez la pensée visuelle ou dessinez-la afin d'en avoir une trace concrète. Il faudra un enseignement direct et une pratique répétée pour que l'idée apparemment simple de l'écrire devienne une stratégie viable au quotidien.
3. Faites apparaître visuellement une scène future du moment où vous devez vous souvenir de votre pensée actuelle. Là encore, cela peut se faire par le biais de dessins ou d'images.

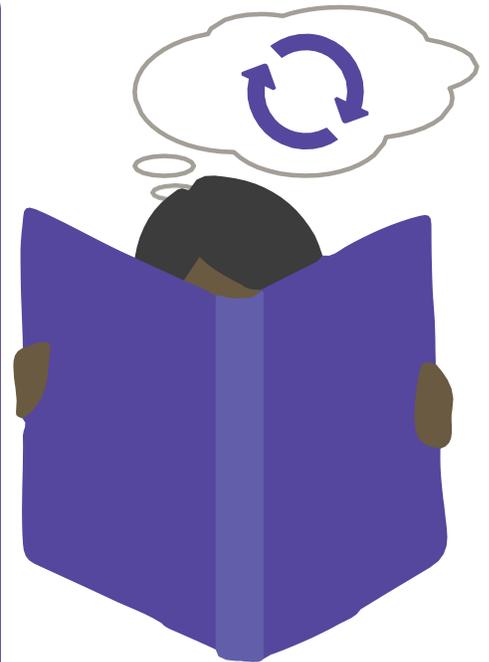
D'autres idées visuelles pourraient consister à utiliser un panier ou un bol pour y déposer les pensées. Vous pouvez soit imaginer les pensées et les balayer dans le panier ou le bol, soit les écrire sur papier et les mettre physiquement dans le panier ou le bol pour le moment.

La distraction peut aussi arrêter temporairement les pensées répétitives. La distraction est comme un "bouton pause". Des activités simples peuvent aider à la persévération, comme faire des tâches ménagères, s'adonner à une activité favorite comme la pâtisserie ou la construction d'un objet, et peuvent permettre de faire une pause dans les pensées

Quand mes pensées se répètent, je peux :

1. Faire un bilan corporel en utilisant mon tableau de bilan corporel pour comprendre mes sentiments.
2. Utiliser mes outils sensoriels qui me permettent de rester calme.
3. se lever et commencer à bouger.
4. Mettre mes pensées dans mon parking.
5. Dessiner ou écrire ma pensée pour qu'elle soit enregistrée.
6. Déposer ma pensée dans un panier ou un bol.

7-Mettre en pause mes pensées en faisant une activité que j'aime.



Danielle Sullivan, une maman autiste, propose quelques conseils pour réduire la persévération cognitive. Ces idées peuvent ne pas fonctionner ou ne pas convenir à toutes les personnes, mais elles valent la peine d'être essayées.

- **Parlez de vos préoccupations** - Parlez du problème que vous percevez, en laissant beaucoup de temps de réponse à la personne autiste. Elle peut se sentir encouragée à parler davantage si vous entamez la conversation. Ne portez aucun jugement - offrez simplement votre soutien.
- **Élaborez ensemble un plan pour sortir de l'impasse** - Vous trouverez dans cette brochure de nombreuses idées pour sortir de l'impasse, telles que la création d'un régime sensoriel, un tableau de contrôle corporel, l'utilisation de stratégies d'apaisement, la réduction de l'anxiété, le mouvement physique, etc.
- **Inscrire la persévération au programme quotidien** - Ne le faites que si la persévération ne provoque pas d'anxiété, de stress ou de rumination de colère. Si une personne a besoin de pouvoir parler de quelque chose à plusieurs reprises, accordez-lui un moment dans la journée pour le faire.
- **Fixez une limite de temps ou utilisez un repère visuel pour rediriger la personne** - Cette idée est similaire à celle de l'horaire visuel. Il y a un temps et une durée déterminés pour parler de quelque chose, puis la personne est redirigée.
- **Développer un système d'auto-surveillance** - Si la persévération est due au stress ou à un sentiment d'anxiété, une meilleure prise de conscience de ces sentiments aidera à trouver des solutions. La prise de conscience a été abordée en détail dans la section sur l'intéroception. De nombreuses idées sont proposées dans ce livret pour réduire le stress et l'anxiété.

Conclusion

La rumination de la colère et la persévération sont étroitement liées. Il est important de comprendre que la rumination est une forme inadaptée de traitement des émotions qui consiste à rester concentré sur ce qui a stressé ou dérangé une personne en ressassant de manière répétitive et passive des contrariétés, des erreurs passées, des regrets et des lacunes. La capacité d'autorégulation est réduite et peut entraîner un comportement préoccupant. Le lien entre la rumination de la colère, la dysrégulation émotionnelle et les comportements restrictifs et répétitifs pourrait rendre les personnes autistes plus susceptibles de présenter des comportements perturbateurs.

Il est possible de faire beaucoup pour réduire la persévération et la rumination, notamment en enseignant la conscience interoceptive, l'autorégulation, la prévention de la surcharge sensorielle, la réduction de l'anxiété et du stress par des approches à faible niveau d'excitation, la pratique d'une activité physique quotidienne et le stationnement des pensées persévérantes. Une personne autiste aura ses propres raisons et circonstances pour expliquer pourquoi elle rumine ou a certaines pensées répétitives. La création d'un plan individualisé qui favorise les changements positifs dans ces domaines en utilisant diverses activités peut ouvrir la voie au bonheur, au bien-être et à une bonne santé mentale à long terme.

Références pour comprendre et atténuer la colère Rumination et persévération

Références bibliographiques

Chara, K. and Chara, P. (2004). *Sensory Smarts - A Book for Kids with ADHD or Autism Spectrum Disorders Struggling with Sensory Integration Problems*. Jessica Kingsley Press

Mahler, K. (2019). *The Interoception Curriculum – A Step by Step Framework for Developing Mindful Self-Regulation*. Kelly J. Mahler Publications

Page, A. and Woodcock, L. (2010). *Managing Family Meltdown: The Low Arousal Approach and Autism*. Jessica Kingsley Press

Références de recherche

Ibrahim, K., Jordan, R., Rowley, S., Sukhodolsky, D.G. (2020). Anger Rumination in Children with Autism Spectrum Disorder. In: Volkmar, F. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, NY. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7035789/>

Patel S, Day TN, Jones N, Mazefsky CA. Association between anger rumination and autism symptom severity, depression symptoms, aggression, and general dysregulation in adolescents with autism spectrum disorder. *Autism*. 2017 Feb;21(2):181-189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27095831/>

Pugliese CE, Fritz MS, White SW. The role of anger rumination and autism spectrum disorder-linked perseveration in the experience of aggression in the general population. *Autism*. 2015 Aug;19(6):704-12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4843796/>

Références du site web

Brancaccio, R. (2017, September 13) Reducing Perseverative Thoughts in Autism. Revibe Tech.

<https://blog.revibetech.com/reducing-perseverative-thoughts-in-autism>

Endow, J. (2015, October 23). Autism, Perseveration, and Holding On to Thoughts. Judy Endow.

<http://www.judyendow.com/advocacy/autism-perseveration-and-holding-onto-thoughts/>

GriffinOT (2021, August 26). Helping Children with Interoceptive Awareness. Griffin

Occupational Therapy. <https://www.griffinot.com/helping-children-with-interoceptive>

Lean, C., Goodall, E., Leslie, M., Milanese, L., May, H., and Heays, D. (2019)

Interoception Activity

Guide 301, Department for Education, South Australia.

<https://www.education.sa.gov.au/sites/default/files/interoception-301-activity-guide.pdf>

Mahler, K. (2019). What is interoception? Kelly Mahler.com

<https://www.kelly-mahler.com/what-is-interoception/>

Mahler, K. (2020, June 24). Daily Activities that Can Help Self-Regulation. Kelly Mahler.com

<https://www.kelly-mahler.com/resources/blog/daily-activities-that-can-help-develop-self>

Morin, A. What is perseveration? Understood.

<https://www.understood.org/en/articles/perseveration-adhd-and-learning-differences>

National Autistic Society. (2021, January). Anxiety. NAS.

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/mental-health/anxiety>

Rudy, L.J. (2022, June 16). Sensory Overload in Autism. Very Well Health.

<https://www.verywellhealth.com/autism-and-sensory-overload-259892>

Sullivan, D. (2021). How to define perseveration in autism spectrum disorder. Neurodiverging.

<https://neurodiverging.com/define-perseveration-in-autism/>

Villines, Z. (2018, November 8). How to stop ruminating thoughts. Medical News Today.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/32694>

