

L'anxiété chez la personne autiste

Destiné aux parents



Coordination et rédaction :

Isabelle Amyot

Soutien au contenu :

Sophie Plaisance

Correction:

Nadine Boisier

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest.

© Autisme Montérégie 2022

Toute reproduction totale ou partielle de ce document par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, est strictement interdite et constitue un outrage à la Loi sur le droit d'auteur.

Dernière mise à jour : février 2022

Table des matières

Préambule et avertissements.....	4
L'iceberg des traits autistiques.....	5
Les causes sous-jacentes à l'anxiété chez la personne autiste	7
Des difficultés en lien avec la communication, les habiletés sociales et la théorie de l'esprit...	7
Des émotions plus difficiles à reconnaître et à gérer.....	8
Un traitement de l'information différent.....	9
Un traitement sensoriel différent	10
Une altération des fonctions exécutives	10
Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés	11
La gestion de l'anxiété selon une échelle graduée	12
VERT (0-2) : APPRENTISSAGE ET AMÉNAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT.....	13
JAUNE (3-7) : PREMIERS SIGNES À OBSERVER ET STRATÉGIES POUR ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ	27
ROUGE (7-10) : GESTION DE LA CRISE D'ANXIÉTÉ POUR RETOUR AU CALME	32
VERT : LE RETOUR AU CALME ET LES APPRENTISSAGES	36
Considérations supplémentaires pour les adolescents.....	38
Conclusion	43
Bibliographie : à venir.....	44

Préambule et avertissements

Ce document fait partie d'une série de quatre documents portant sur les crises et la colère, l'anxiété (chez l'enfant et chez l'adulte), la communication et l'inclusion des personnes autistes. Certains des aspects présentés peuvent être redondants d'un document à l'autre, mais ils sont incontournables pour réduire l'anxiété et les crises, ainsi que pour favoriser une meilleure communication et une inclusion réussie.

Ce document s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents autistes. Il présente les causes de l'anxiété ainsi que les principales stratégies de gestion et propose une collection de liens informatifs sur ce sujet.

Certains liens et renseignements ont été ciblés parce qu'ils semblaient bien illustrer et expliquer les propos du présent guide, et qu'ils offraient des outils intéressants. Cependant, nous ne sommes pas nécessairement en accord avec la globalité des informations et des points de vue des auteurs auxquels nous faisons référence.

Nous valorisons et avons en haute estime l'apport des personnes autistes dans la sensibilisation à l'autisme. Ainsi, plusieurs des textes et vidéos choisis ont pour auteur des personnes autistes.

À noter : jusqu'au milieu des années 1990, le terme *Asperger* était utilisé pour représenter une partie des personnes autistes à haut niveau de fonctionnement (niveau 1). Bien qu'il ne soit plus utilisé officiellement à titre de diagnostic dans le DSM5, il est toujours cité par plusieurs personnes de la communauté autistique, c'est pourquoi certains textes utilisent ce terme. Nous avons choisi de les inclure tout de même pour leur pertinence. L'appellation *troubles envahissants du développement (TED)* apparaît aussi parfois dans certains liens : il s'agit de l'ancienne façon de désigner le *trouble du spectre de l'autisme (TSA)*.

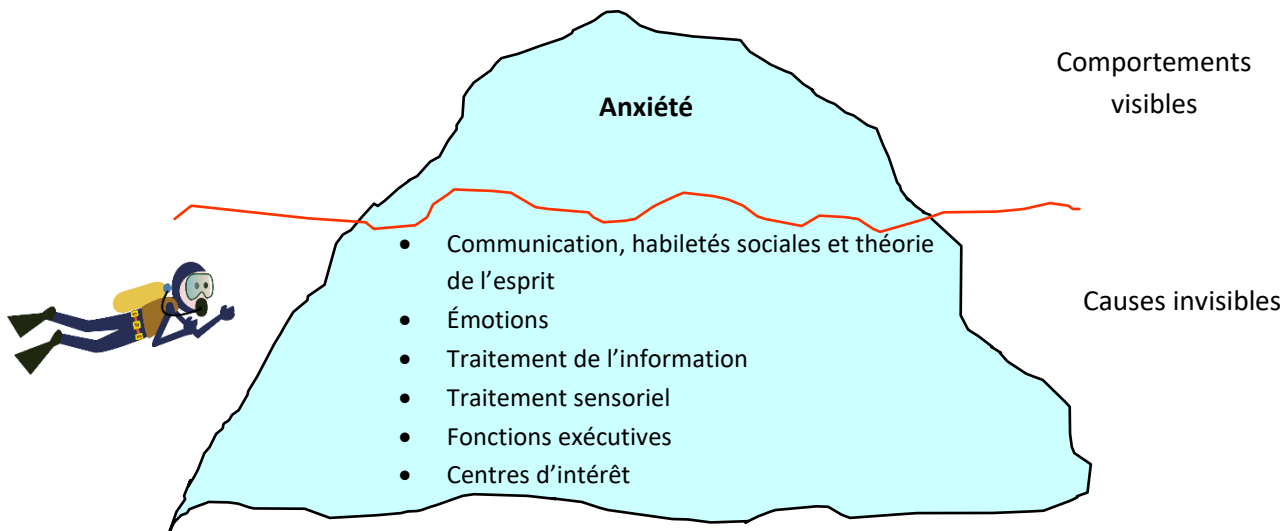
Référence : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

Les liens internet en référence dans ce document ont été consultés entre mars 2021 et mars 2022 : il est possible que l'information ne soit plus disponible au moment de la consultation. Nous veillons à mettre à jour le document périodiquement. Pour avoir accès à la dernière mise à jour de ce document, il est suggéré de consulter le site internet d'Autisme Montérégie : [L'anxiété chez la personne autiste-Autisme Montérégie.pdf](#).

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

L'iceberg des traits autistiques

Les personnes autistes sont plus susceptibles de vivre de l'anxiété que la population générale pour plusieurs raisons : [Une étude révèle que l'anxiété est plus élevée chez les adultes autistes \(comprendrelautisme.com\)](https://comprendrelautisme.com). En autisme, il est intéressant d'utiliser l'analogie d'un iceberg afin d'illustrer les caractéristiques sous-jacentes parfois invisibles du TSA qui ont un impact sur les comportements et les ressentis de la personne.



Ainsi, tel un plongeur, en allant voir en dessous de l'eau les causes possibles de l'anxiété, les personnes autistes et leur entourage sont davantage en mesure de la comprendre, de la prévenir et de la gérer.

L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes), extrait de [Anxiété - Association des médecins psychiatres du Québec \(ampq.org\)](https://ampq.org). L'anxiété chez la personne autiste est un état de peur constant et d'appréhension qui peut être généré par l'anticipation d'agressions sensorielles, par l'imprévisibilité et les changements, par les incertitudes sociales et par les pensées obsessionnelles : [Comprendre l'anxiété pour mieux la vivre – Bien être autiste \(bienetreautiste.com\)](https://bienetreautiste.com)

L'anxiété peut se présenter de diverses façons chez la personne autiste. Généralement, elle est le résultat d'une progression émotionnelle qui culmine avec une perte de contrôle de la personne sur ses comportements. Cela peut se transposer par de la colère, une perte de contrôle, de l'automutilation, un effondrement (une perte de contact avec la réalité : [Effondrement](#))

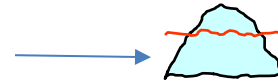
[autistique et automutilation - La diversité humaine neurodiversite.com](http://autistique-et-automutilation-La-diversite-humaine-neurodiversite.com)), et parfois même du mutisme et des réactions physiques.

L'important est d'agir le plus tôt possible, de prévenir les situations anxiogènes et de désamorcer l'escalade vers la crise d'anxiété. Le but du présent document est d'outiller les parents afin qu'ils puissent prendre le temps de plonger vers la base de l'iceberg pour bien prendre en compte les traits autistiques et les besoins qui y sont associés *avant* d'intervenir auprès de leur enfant. De cette façon, au fil du temps, les parents deviennent de plus en plus habiles à interpréter les signes et à diminuer la fréquence et l'intensité des épisodes d'anxiété de leur enfant.

Ce document a été bâti en fonction de l'importance que nous accordons à la prévention. La première partie a pour but de favoriser une meilleure compréhension des caractéristiques de l'autisme. La deuxième partie, quant à elle, donne beaucoup de stratégies à mettre en place pour garder un niveau d'anxiété au plus bas au quotidien ainsi que des moyens à mettre en œuvre lors des premiers signes et lorsque l'anxiété est plus intense.

Les causes sous-jacentes à l'anxiété chez la personne autiste

Les particularités suivantes de l'autisme sont parmi les causes les plus probables de l'anxiété chez la personne autiste. Elles sont présentées de façon générale, avec plusieurs liens internet à visiter afin de mieux comprendre les implications de chacune dans les comportements visibles, au sommet de l'iceberg.



Des difficultés en lien avec la communication, les habiletés sociales et la théorie de l'esprit

Les obstacles à la communication sont présents, que la personne soit verbale ou non. Ils peuvent générer de l'anxiété parce que la personne peut avoir de la difficulté à exprimer ses besoins, à se faire comprendre et à bien comprendre les autres.

La personne peut également éprouver des difficultés à assimiler les règles et les attentes sociales, elle peut commettre des erreurs d'interprétations et de réactions sociales, ce qui génère des frustrations, des conflits et de l'anxiété. Les personnes autistes peuvent avoir le sentiment d'être incompetentes socialement, de ne jamais être en mesure de répondre aux attentes, de se faire réprimander et se sentir jugées par leur entourage sans comprendre pourquoi. Elles ont souvent de la difficulté à avoir un cercle social satisfaisant. Plusieurs anticipent de commettre des impairs sociaux, ce qui génère beaucoup d'anxiété. Par conséquent, leur estime de soi peut également être affectée, et elles peuvent être anxieuses socialement et facilement irritables.

Le langage non verbal représente aussi un défi pour la personne autiste, d'autant plus que beaucoup d'informations sont partagées de façon implicite et non verbale. En effet, la difficulté des personnes autistes à établir un contact visuel et à lire l'émotion sur le visage des autres les prive d'informations importantes sur la situation de communication. De même, le fait que leur propre non verbal soit parfois incohérent avec leur émotion rend la lecture par l'autre personne complexe et peut mener à des incompréhensions mutuelles.

- Ce document explique les différences et difficultés de la personne autiste en ce qui concerne la communication et les relations sociales : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 15-19.
- Ces guides expliquent les causes du déficit en habiletés sociales, énumèrent ce que sont les habiletés sociales et nomment des stratégies pour l'enseignement de celles-ci :
 - [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 22-36
 - [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).

- Cette image présente un exemple des difficultés possibles de la communication chez la personne autiste : [communication-et-autisme.png \(2048x1536\) \(psychomotricien-liberal.com\)](#).
- Cet article est le témoignage d'une adulte autiste sur les difficultés de communication et le besoin de clarté : [Communication autistique. La clarté, outil essentiel pour éviter les erreurs 404 entre humains ! - Bleuet atypique](#).
- Certaines personnes autistes sont non verbales. Ce lien explique la communication chez les autistes : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).

Les personnes autistes peuvent aussi être affectées d'un déficit de la théorie de l'esprit. Cela signifie que la personne autiste peut avoir de la difficulté à déduire les pensées et les sentiments de l'autre, ce qui a un impact important sur la communication et les habiletés sociales et peut générer de l'anxiété et d'importantes frustrations.

- Ce document explique ce qu'est la théorie de l'esprit, son développement chez l'enfant et l'impact de ce déficit chez les personnes autistes : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 2-3, 6-8.
- Ce guide explique les impacts du déficit de la théorie de l'esprit et la difficulté de réciprocité : [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 12-18.
- Cette vidéo offre une explication des neurones miroirs en lien avec le déficit au niveau de l'empathie : [Découverte - Les neurones miroirs - Vidéo Dailymotion](#).
- Ce site explique comment un déficit de la théorie de l'esprit chez la personne autiste rend difficile la compréhension des inférences (les informations implicites) dans le quotidien, mais aussi la compréhension de lecture ou la résolution de problèmes. On y trouve des stratégies pour pratiquer les inférences : [CRANPDC FICHE-PRATIQUE SOUTIEN-COMPREHENSION-LECTURE-4 INFERENCEES 2020.pdf \(cra-npdc.fr\)](#).

Des émotions plus difficiles à reconnaître et à gérer

Certaines personnes autistes ressentent leurs émotions subitement, sans pouvoir les reconnaître ou leur attribuer de cause. Elles ne sentent pas la gradation des émotions. De plus, plusieurs d'entre elles éprouvent leurs émotions à retardement, de quelques minutes à plusieurs heures après le déclencheur de l'émotion. Ceci a un impact sur la capacité d'autorégulation et l'apaisement, et se solde plus facilement en escalade et en crise. De plus, chez les enfants et les adolescents autistes, on constate souvent un retard de maturité affective qui explique un écart dans les capacités d'autorégulation par rapport à leur cohorte.

- Ces documents expliquent la difficulté qu’ont plusieurs personnes autistes à reconnaître leurs émotions, à les communiquer et à les gérer, ainsi qu’à reconnaître celles des autres :
 - [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 24-25
 - [Comprendre les émotions chez l'enfant ou l'adulte vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com.](#)
- Ces capsules vidéo présentent le témoignage d’adultes autistes qui expriment comment ils vivent leurs émotions :
 - [Ça ne se demande pas... à des personnes autistes – Émotions - Bing video](#)
 - [Les émotions en autisme - YouTube.](#)

Un traitement de l’information différent

Cette caractéristique amène la personne autiste à interpréter les situations différemment, à éprouver des difficultés à comprendre les situations et les consignes, et à se situer dans le temps. De ce fait, l’adaptation à la nouveauté, aux imprévus et aux surprises (bonnes et mauvaises) représente un défi. Ces difficultés, en plus d’être anxiogènes, peuvent amener beaucoup de frustration et agir comme déclencheurs de crise.

De plus, il y a souvent un petit délai dans le traitement de l’information chez les personnes autistes. Ce délai comporte un temps pour comprendre le sens de ce qui vient d’être dit, savoir quoi répondre ou quoi faire, puis se mettre en action ou répondre. Lorsque l’entourage de la personne autiste ne respecte pas ce délai et la presse, cela génère aussi des crises et de l’anxiété.

En partie en lien avec l’altération des fonctions exécutives (voir plus bas), mais aussi en fonction d’un traitement fragmenté de l’information, le passage du temps est un défi pour plusieurs personnes autistes. Celles-ci peuvent avoir de la difficulté à voir le temps passer, à évaluer le temps nécessaire pour une activité et à planifier. De plus, les centres d’intérêt peuvent être absorbants et difficiles à arrêter. Cette situation peut être anxiogène parce que les personnes peuvent être constamment prises par surprise du temps qui a passé et être en retard, avec les impacts sociaux négatifs que cela implique.

- Ces documents expliquent ce qu’est la différence dans le traitement de l’information chez les personnes autistes, c’est-à-dire la difficulté à interpréter l’information dans sa globalité (faible cohérence centrale) et les impacts sur le quotidien de la personne autiste :
 - [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 9-11

- [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 3-5, 6-8.

Un traitement sensoriel différent

Les hypersensibilités et les hyposensibilités créent des inconforts et de l'anxiété. De plus, l'anticipation des agressions sensorielles est une source importante d'anxiété chez la personne autiste.

- Ce document explique ce qu'est la différence dans le traitement sensoriel chez les personnes autistes : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregion.org\)](#), p. 12-14.
- Ce document illustre, par thème, plusieurs situations où les besoins sensoriels peuvent affecter la personne autiste : [Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant autiste par Angie Voss \(autisme-inclusion.fr\)](#).
- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent ce que sont les troubles sensoriels et ce que l'on peut faire pour y remédier : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).
- Cet article présente le vécu d'une personne autiste lors d'une surcharge sensorielle : [Et si la surcharge n'était pas dramatique. - Bleuet atypique](#).
- Cette capsule vidéo présente le témoignage d'adultes autistes qui expriment leur vécu par rapport au toucher : [Ca ne se demande pas... à des personnes autistes – Le toucher - Bing video](#).
- Cette vidéo présente le témoignage de Valérie-Jessica Laporte, une adulte autiste qui s'exprime sur le grand rôle que jouent les troubles sensoriels dans son anxiété au quotidien : [Autisme Montérégie – L'autisme et ce parasite nommé anxiété – Minimiser les dégâts | Facebook](#).
- Cette capsule vidéo présente une simulation de ce que vivent les personnes autistes sensoriellement et qui illustre comment cela peut se transformer en crise si l'on n'intervient pas : [Voici le cauchemar que peuvent vivre les autistes dans la vie quotidienne - Bing video](#).

Une altération des fonctions exécutives

Cette altération ajoute un degré de difficulté lors des tâches à exécuter et génère de l'anxiété, car la personne doit travailler plus fort pour arriver aux mêmes résultats. De plus, cela lui donne un sentiment d'incompétence. La difficulté à s'organiser peut générer des erreurs et des oublis, et est stressante, car la personne est toujours à la dernière minute.

- Cette brochure explique, avec plusieurs exemples, ce que sont les fonctions exécutives et ce qu'implique une altération de celles-ci dans le quotidien des personnes autistes : [fonctions exécutives.pdf \(crfna.be\)](#).
- Cette page explique ce que sont les fonctions exécutives et présente plusieurs liens pertinents sur le sujet : [Fonctions exécutives - TA@l'école \(taalecole.ca\)](#).
- Ce lien vous présente les difficultés en lien avec les fonctions exécutives sous forme de schémas et d'explications, et offre quelques pistes d'adaptations pour les personnes autistes : [Les fonctions exécutives - Aspieconseil](#).

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés peuvent être satisfaisants, voire apaisants, mais ils peuvent devenir envahissants. Chez les personnes autistes, être privées de leurs centres d'intérêt, rituels et gestes stéréotypés peut générer de l'anxiété. De plus, être envahies par leurs champs d'intérêt et ne pas vouloir faire autre chose peut générer des conflits et rendre les personnes moins autonomes dans la gestion de leur temps.

- Ce document explique les centres d'intérêt chez les personnes autistes : [Guide-TSA-2015.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 22-23.
- Ce texte décrit ce que sont les centres d'intérêt, ce qu'ils impliquent dans la vie des personnes autistes et comment ils évoluent : [Les intérêts restreints: un intérêt pour tous! - Aspieconseil](#)
- Cette vidéo est une explication des intérêts spécifiques par une personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Les intérêts spécifiques - Bing video](#)
- Cette vidéo explique la fonction des routines et des rituels chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Routines et Rigidité mentale - YouTube](#).
- Cette vidéo explique la fonction des mouvements stéréotypés chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : le stim - YouTube](#).

Ce guide à l'intention des parents explique l'ensemble de des caractéristiques de l'autisme et présente plusieurs outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).

La gestion de l'anxiété selon une échelle graduée

Lorsqu'il est question de gérer l'anxiété en autisme, les spécialistes utilisent souvent l'image du thermomètre afin de présenter la progression de l'intensité de l'anxiété et les moyens à utiliser. Il est aussi possible d'utiliser une autre image qui peut mieux correspondre à l'enfant, comme un volcan, un odomètre de voiture, etc.

Quand le niveau d'anxiété est bas ou nul, on peut situer le ressenti de la personne dans le bas du thermomètre, dans le vert. Plus on va vers le haut, jaune et rouge, plus le niveau d'anxiété est élevé.

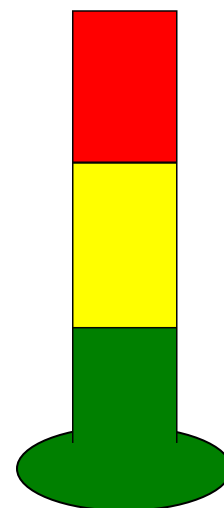
Le vert et le jaune sont des moments importants dans l'apprentissage et la prévention de l'anxiété. Il est utile de savoir comment intervenir à chacune des étapes, mais la prévention et l'intervention dès les premiers signes sont toujours plus efficaces pour atténuer l'anxiété.

Dans ce qui suit, les signes d'anxiété sont présentés en trois phases : vert, jaune et rouge. On montre aussi les moyens à utiliser pour prévenir l'anxiété ou l'atténuer.

Vert (0-2 sur une échelle graduée) : apprentissage et aménagement de l'environnement

Jaune (3-7) : premiers signes à observer et stratégies pour atténuer l'anxiété

Rouge (7-10) : gestion de la crise d'anxiété pour retour au calme

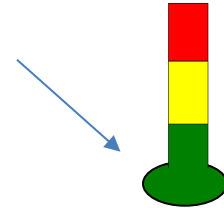


Pour plusieurs des stratégies présentées, des liens sont proposés afin de mieux comprendre et d'avoir des exemples et des outils visuels. Bien qu'elles concernent particulièrement les enfants, ces stratégies s'appliquent également aux adolescents, mais de façon adaptée. Une section est réservée aux particularités de l'adolescence à la fin de ce document.

VERT (0-2) : APPRENTISSAGE ET AMÉNAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT

Quand l'enfant est calme, il est plus réceptif à l'apprentissage. C'est le meilleur moment pour l'outiller et le faire pratiquer. Il est préférable de ne travailler qu'un objectif à la fois et de prioriser les situations problématiques. Dans l'ensemble des démarches d'apprentissage et d'aménagement, il est toujours plus efficace d'impliquer la personne autiste.

- Bonne concentration et capacité cognitive;
- Respiration lente;
- Muscles relâchés;
- Tolérance sensorielle plus grande.



Structurer l'espace, le temps et les tâches

Structurer l'environnement est rassurant et permet à l'enfant de comprendre ce qu'il a à faire, quand et comment il doit le faire. La structure et la prévisibilité préviennent l'anxiété. Cette structure permet une plus grande disponibilité au travail et aux jeux collaboratifs et diminue la frustration. De plus, elle aide l'enfant à effectuer les tâches qui lui sont demandées dans un temps raisonnable en palliant le déficit des fonctions exécutives.

La structure du temps et de l'espace doit tenir compte des besoins et désirs de la personne autiste. L'idéal est d'obtenir sa collaboration lors de l'élaboration de l'horaire et la structure de l'espace. Celui-ci doit lui ressembler! De plus, il faut éviter de surcharger l'horaire.

- Ce document explique l'utilisation des pictogrammes, des minuteries et des séquences visuelles pour structurer le temps : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 9-20.
- Cette vidéo explique l'utilisation de l'horaire visuel : [autisme-estrie.com/2020/05/Autisme-au-quotidien-Lhoraire-visuel.mp4](#).
- Ce site explique comment structurer le temps et faire un horaire visuel : [Organiser et visualiser les lieux de vie - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).
- Ce document explique comment et pourquoi structurer l'environnement : [Saccade-Intervention1.indd](#).
- Ce site offre plusieurs outils visuels téléchargeables, dont un pour *gérer l'attente* : [Des planches d'anticipation pour apprendre à attendre | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce lien est un exemple de structuration de l'espace : [visuel12-1.png \(509x358\) \(aspieconseil.com\)](#).
- Ce site présente des exemples de structure selon la méthode TEACCH : [Qu'est-ce qu'une classe TEACCH? - La classe de Zoé \(google.com\)](#).
- Ce site présente des idées pour structurer l'environnement : [Structurer son espace de vie - Aspieconseil](#).

- Ces livres s’adressant aux enfants présentent des outils d’organisation :
 - Janet S. Fox. 2013. *Champion de l’organisation*. Éditions Midi trente. : [Champion de l’organisation : trucs et astuces pour mieux t’y retrouver à l’école et à la maison | Archambault](#)
 - S. Moss et L. Schwartz. 2014. *Mais où est donc le plancher? Guide de survie pour les bordéliques*. Parfum d’encre. : [SAMANTHA MOSS - Mais où est le plancher ? : guide de survie pour les bordéliques - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux.](#)
- Cet article propose plusieurs façons d’organiser le temps, l’espace et l’information (organiseurs graphiques) pour la période des devoirs : [Assurer le bon déroulement des travaux scolaires : rester organisé grâce à des organisateurs graphiques - TA@l’école \(taalecole.ca\)](#).
- En plus d’apporter le maximum de prévisibilité possible au quotidien des personnes autistes, il est aussi utile de travailler les imprévus. Lorsqu’un imprévu arrive dans la routine planifiée d’une journée, il est important de montrer visuellement sur la séquence qu’un imprévu remplace l’activité programmée. La personne autiste doit aussi voir si la suite des choses restera la même ou si le reste de la journée sera différent. Ce lien explique l’utilité de travailler les imprévus et propose une façon de le faire : [Travailler la flexibilité - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).
- Il peut être difficile pour une personne autiste de décoder son environnement physique et d’évoluer dans un nouvel environnement. Cela peut générer de l’anxiété et de l’irritation. Par conséquent, il est important de préparer la personne autiste à son nouvel environnement : lui montrer un plan et des photos, visiter avant, mais aussi la laisser explorer l’ensemble des lieux en arrivant (pas seulement celui où elle sera assise la plupart du temps, par exemple).
- Structure ne veut pas nécessairement dire *autorité*. En effet, la structure ne doit pas servir de contrôle. Elle fournit plutôt des repères rassurants pour la personne autiste. Cette capsule est le témoignage d’un adulte autiste qui démontre la difficulté que peuvent avoir certaines personnes autistes avec l’autorité : [L'autorité en autisme - YouTube](#).

Utiliser la communication visuelle et enseigner son usage

Cette démarche permet une meilleure compréhension de l’environnement, de l’horaire, du contexte et des attentes des autres. Elle permet aussi à l’enfant d’exprimer ses besoins adéquatement et de diminuer l’anxiété. Les outils visuels servent à outiller la personne autiste et à lui donner des options adéquates pour répondre à ses besoins.

Selon le niveau de compréhension de la personne autiste, dans bien des cas, communiquer visuellement ne requiert pas de talent artistique. De simples bonhommes allumettes et des dessins approximatifs peuvent rendre le message. Cette façon de faire permet à l’entourage des personnes autistes d’illustrer des situations et des attentes de façon spontanée, en fonction du

contexte. Toujours avoir du papier et un crayon à portée de main est très utile. Ce lien vous présente une série d'exemples d'outils faits à la main par des parents afin de communiquer un message à leur enfant autiste : [Exemples d'outils faits à la main.pdf \(autismemonteregie.org\)](#).

- Ce lien explique l'utilité de la communication visuelle et propose des outils : [Sensibilisation aux supports visuels - Aspieconseil](#).
- Cette vidéo et ce lien expliquent des outils de communication visuelle du quotidien :
 - <https://www.autisme-estrie.com/wp-content/uploads/2020/05/Autisme-au-quotidien-Outils.mp4>
 - [Outils-d'intervention.pdf \(autisme-estrie.com\)](#).
- Ce document explique l'utilisation des pictogrammes et des séquences visuelles, et il inclut plusieurs pictogrammes utilisables : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 9-20.
- Ce site explique l'importance de la communication visuelle et propose une démarche pour son utilisation : [L'utilisation des supports visuels chez l'enfant ou l'adulte vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#).
- Ce site offre un outil à utiliser pour favoriser l'expression des besoins par l'enfant : [Des conseils pour communiquer les besoins, éviter les crises de colère et apprendre à réguler les comportements. | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce lien présente des façons d'amener l'enfant à exprimer ses besoins : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).
- Cette page de la FQA propose plusieurs liens vers des sites offrant des pictogrammes et des outils : ([Outils de communication | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Outils de communication* dans *Boîte à outils*).
- Ces liens présentent plusieurs outils de communication visuelle (schéma de choix, roue, diagramme pour développer un thème, résolution de problème, les ensembles, etc.) :
 - [La p'tite boussole — L'outil visuel "Avant-après" \(laptiteboussole.ca\)](#)
 - [Outils visuels - Autisme Centre-du-Québec \(autisme-cq.com\)](#).
 - L'apprentissage de la communication visuelle est particulièrement important pour les personnes autistes non verbales afin qu'elles puissent exprimer leurs besoins et ressentir moins de frustrations. Pour plus de détails sur l'apprentissage de la communication visuelle chez la personne autiste, voir le document : [Favoriser les relations sociales et les communication avec la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#).

Soutenir la personne autiste dans l'apprentissage des émotions

Cet apprentissage favorise une meilleure régulation des émotions et une meilleure communication de celles-ci.

- Ce document explique l'apprentissage des émotions et la lecture des expressions du visage : [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(portailenfance.ca\)](#), p. 18.
- Ce site offre une démarche d'apprentissage des émotions : [Un mémo en 7 étapes pour accueillir pleinement les émotions et les utiliser \(apprendreaeducer.fr\)](#).
- Ces liens offrent plusieurs pictogrammes téléchargeables gratuitement pour l'apprentissage des émotions :
 - [J'apprends les émotions - je suis content / je suis triste | Ressources CAA ARASAAC](#)
 - [J'apprends à reconnaître les émotions et les sentiments | Ressources CAA ARASAAC](#)
 - [Identifie l'émotion et sa cause | Ressources CAA ARASAAC.](#)
- Ces liens proposent des jeux pour l'apprentissage des émotions :
 - [Les émotions.pdf - Google Disque](#)
 - [Jeu éducatif Mon Émoti'calme - Le jeu conçu pour aider l'enfant à verbaliser ses émotions - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#)
 - [Jeu de société - Jouons avec les émotions - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#)
 - [Le laboratoire des émotions - Jeux de société et stratégie - JEUX, JOUETS - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)
 - [Le jeu des émotions \(mieuxenseigner.ca\).](#)
- Ce site offre des outils et des activités pour l'apprentissage des émotions : [Gestion des émotions - Institut Pacifique.](#)
- En complément d'information, cette conférence exhaustive (d'une durée d'environ deux heures) d'Isabelle Hénault, spécialiste en autisme, explique comment se vivent les émotions chez les personnes autistes et apporte des outils pour l'apprentissage de l'identification des émotions, leur intensité et leur gestion chez les personnes autistes : [Isabelle Hénault. Conférence La gestion des émotions - YouTube.](#)

Utiliser des outils visuels pour la gestion des émotions et l'autorégulation des émotions

L'utilisation du *thermomètre*, avec des options d'apaisement, permet à l'enfant de devenir autonome dans la régulation des émotions et l'aide à gérer son anxiété. On cherche à lui faire prendre conscience des signes psychologiques et physiques associés à l'anxiété. Par exemple,

quand il commence à être anxieux, son cœur bat plus vite, sa respiration s'accélère et il parle fort.

Il peut être aidant dans l'apprentissage de l'autorégulation que le parent nomme à haute voix (et encore mieux avec un support visuel) ses observations à son enfant autiste sur les signes et les besoins qu'il observe chez lui. Par exemple : « J'ai remarqué que lorsque tu reviens de l'école, tu as besoin de temps seul, et que si je te parle, cela te dérange et tu réagis avec un ton fâché. ». Ensemble, le parent et l'enfant autistes peuvent trouver des stratégies. Cela permet à la personne de mieux se connaître et d'éventuellement trouver des solutions par elle-même.

- Cette page explique la gestion des émotions et propose une version du thermomètre (Apprendre à gérer nos émotions et notre disponibilité cognitive) : [Le thermomètre de la disponibilité - Hapax \(centrehapax.com\)](#).
- Ce site explique le concept de surcharge et de disponibilité chez la personne autiste et propose des trucs de régulation de la surcharge : [La surcharge versus la disponibilité chez la personne autiste - Hapax \(centrehapax.com\)](#).
- Ce site offre une version téléchargeable d'un thermomètre : [Thermomètre d'émotions. | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ce site présente une description des signes d'émotions et peut aider l'enfant à identifier ce qu'il ressent : [Que se passe-t-il en moi : apprendre à identifier les sensations corporelles des émotions \(apprendreaeducer.fr\)](#).
- Voici un autre exemple d'outil d'autorégulation : [Échelle et signes pour détecter l'anxiété | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Les cartes d'options et les scénarios sociaux sont des outils de gestion des émotions intéressants (voir la section suivante portant sur les scénarios sociaux). Voici des exemples de scénarios et cartes d'options en lien avec l'autorégulation et le retour au calme :
 - [secalmer2.pdf \(weebly.com\)](#)
 - [Scénarios Sociaux: recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](#), p. 12-15.
- La peur de faire des erreurs est un déclencheur d'anxiété commun chez la personne autiste. Voici des scénarios sociaux qui peuvent être utilisés à cet effet : [Scénarios Sociaux: recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](#), p. 12-15.
- Cette fiche contient plusieurs outils visuels et des références sur la gestion de l'anxiété chez les enfants :
[Outils et références pour l'anxiété proposés par Stéphanie Deslauriers.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

Calmer les pensées envahissantes et angoissantes

Examiner avec l'enfant les pensées qu'il a lorsqu'il est anxieux et les remplacer par des pensées calmantes. Par exemple, si sa pensée est : « Je vais couler mon test de mathématiques. », il la remplacera par : « Je suis prêt pour mon test, car j'ai étudié pendant deux heures hier. » ou « La

dernière fois, j'ai réussi à me débrouiller. ». Plusieurs images peuvent être utilisées pour illustrer les pensées angoissantes (pensées poisons, par exemple) et les pensées calmantes (pensées antidotes, par exemple). L'idéal est d'en faire un outil visuel qui pourra être utilisé en association avec le thermomètre de l'anxiété.

Puisque les personnes autistes ont tendance à se concentrer sur un élément d'une situation plutôt que sur l'ensemble du portrait, il peut être utile de les aider à avoir une vue d'ensemble : une journée n'est pas nécessairement gâchée au complet parce qu'un seul élément n'a pas bien été. Pour l'illustrer, il est suggéré de faire la ligne de temps de la journée pour prendre conscience que l'élément qui retient l'attention n'en est qu'un parmi d'autres.

De même, si une personne semble ne pas nous apprécier, cela ne veut pas dire que toutes les personnes ne nous apprécient pas. Dans ce cas, il est aussi possible de l'illustrer visuellement et de relativiser en nommant que la plupart des gens autistes et non autistes se sentent jugés dans certaines situations.

- Ce lien fournit un exemple d'outil qui peut être utilisé pour illustrer les pensées négatives et les pensées positives protectrices : [Le parapluie des pensées : un outil pour apprivoiser les pensées négatives et les contrer \(7 ans et +\) \(apprendreaeduquer.fr\)](#).
- Ces livres s'adressant aux enfants peuvent être utilisés pour faire la démarche :
 - [Incroyable Moi maîtrise son anxiété | Éditions Midi trente](#)
 - [Livre, roman - Anxiété - La boîte à outils - Éditions de Mortagne \(editionsdemortagne.com\)](#)
 - [Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance | Midi trente](#)Ces livres sont disponibles pour emprunt à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section Jeunesse dans *Centre de documentation*).

Apprentissage des habiletés sociales par le scénario social, la pratique de la théorie de l'esprit et les outils visuels

Être outillée en matière d'habiletés sociales permet à la personne autiste de se sentir davantage en confiance lorsqu'elle est en situation sociale, d'avoir une meilleure estime de soi et de vivre moins d'anxiété. L'utilisation du scénario social permet à la personne autiste de comprendre les situations sociales et de savoir quoi faire. Ces apprentissages favorisent une meilleure compréhension de l'autre et des informations implicites, et amènent moins de situations conflictuelles et d'anxiété sociale. Les scénarios sociaux servent à outiller la personne autiste et à lui donner des options adéquates pour répondre à ses besoins. Ils ne doivent pas être conçus dans un but d'imposer des règles.

Peu importe leur niveau de communication, les personnes autistes doivent faire beaucoup d'efforts d'adaptation pour communiquer avec leur entourage et elles peuvent en être épuisées. En plus de bien les outiller en lien avec les habiletés sociales et de mieux les comprendre, il est

important qu'elles puissent évoluer et s'épanouir dans des environnements plus inclusifs leur permettant d'être elles-mêmes, avec moins de filtres sociaux.

- L'utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil est très efficace pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Ce livre, *Tu es un détective social! L'interaction sociale expliquée aux enfants*, par M. Garcia Winner et P. Crooke, peut être utilisé pour outiller les jeunes autistes dans l'analyse sociale. Disponible pour emprunt à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre a pour but d'outiller les jeunes sur les relations sociales : [STÉPHANIE DESLAURIERS - Socialement génial : trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#). Disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce document explique, dans la première partie, la fonction des scénarios sociaux, la façon de les utiliser et de les construire. Dans la deuxième partie, on trouve un recueil de plusieurs scénarios sociaux réutilisables sur divers thèmes : [Les scénarios sociaux | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Méthodes éducatives*).
- Ces documents expliquent, dans la première partie, la fonction des scénarios sociaux, la façon de les utiliser et de les construire. Dans la deuxième partie, on trouve un recueil de plusieurs scénarios sociaux réutilisables sur divers thèmes :
 - [Scénarios Sociaux: recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](#)
 - [autisme suisse romande - Habiletés sociales](#).
- Ce lien propose plusieurs scénarios sociaux visuels qui conviennent mieux aux autistes non verbaux et aux enfants n'ayant pas acquis la lecture : [scénarios à imprimer - MON SCÉNARIO SOCIAL \(weebly.com\)](#).
- Ce site offre plusieurs pictogrammes téléchargeables gratuitement pour l'apprentissage de la théorie de l'esprit : [Théorie de l'esprit - Que vont-ils penser ? | Ressources CAA ARASAAC](#).
- Ces guides expliquent les causes du déficit en habiletés sociales, énumèrent ce que sont les habiletés sociales et nomment des stratégies pour l'enseignement de celles-ci :
 - [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 22-36
 - [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- *A pour Autre* est un outil interactif pour l'apprentissage des habiletés sociales : [A pour autre](#).
- Puisque l'intimidation peut également être une source de détresse, d'anxiété et de colère latente, voici un guide qui traite de la question et qui vise à développer les habiletés sociales en contexte d'intimidation : [LE GUIDE - AUSTISM \(autisme.qc.ca\)](#).

- Ces sites offrent des stratégies pour pratiquer les inférences en lien avec le déficit de la théorie de l'esprit (voir plus haut) :
 - [CRANPDC FICHE-PRATIQUE SOUTIEN-COMPREHENSION-LECTURE-4 INFERENCEES 2020.pdf \(cra-npdc.fr\)](#)
 - [Inférence : 4 supports pédagogiques à télécharger gratuitement \(bloghoptoys.fr\)](#).

Fournir des outils de résolution de problèmes et de conflits

Fournir des outils prévient les situations qui génèrent de l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent en leur donnant des options.

- Ce site offre une roue de résolution de conflits téléchargeable qui peut être adaptée en collaboration avec l'enfant : [La roue des choix \(grainesdelivres.fr\)](#).
- Ce lien propose une fiche de résolution de problèmes à utiliser avec la personne autiste : [Outil de résolution de problème.pdf \(autismemonteregie.org\)](#).
- L'utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil est très efficace pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Ce recueil contient des scénarios sociaux qui peuvent être utilisés ou adaptés pour la résolution de conflits : [Scénarios Sociaux: recueil de la région 03-12 \(autisme.qc.ca\)](#) (exemple : p. 7).
- Faire des choix peut être anxiogène pour une personne autiste. Ce lien explique comment accompagner une personne autiste à faire des choix : [Apprendre à choisir - Participate Autisme \(participate-autisme.be\)](#).

Enseigner des techniques de retour au calme

Ces techniques préviennent l'escalade d'anxiété et permettent le retour au calme. Afin qu'elles soient efficaces, les techniques doivent être utilisées quand l'enfant est calme. Il est important que l'enfant s'exerce et développe le réflexe avant d'être en état d'agitation. Ces techniques peuvent faire partie des moyens suggérés dans le thermomètre, la carte d'options ou autre outil de régulation.

- Enseigner et faire pratiquer quotidiennement la respiration abdominale :
 - Ce site vous propose un texte et une vidéo explicative de la technique : [Comment apprendre aux enfants à respirer pour se calmer? | Educatout](#).
 - Ces sites offrent plusieurs versions de la procédure :

- [Copy of Add a little bit of body text \(apprendreaeducer.fr\)](#)
 - [Comment utiliser les exercices de respiration pour calmer la colère et l'anxiété de votre enfant - Lesapprentisparents](#)
 - [Les exercices de respiration pour enfant - Être parents \(etreparents.com\)](#)
 - Application pour accompagner la pratique de la respiration : [RespiRelax+ on the App Store \(apple.com\)](#).
 - Pour les adolescents, ce lien explique la respiration et les méthodes : [On respire par le nez ! - Curium magazine](#).
 - Ce site explique les étapes de la technique de la tortue pour contrôler l'impulsivité et la colère : [La technique de la tortue \(slideshare.net\)](#).
 - Ce site propose plusieurs techniques de relaxation pour les enfants (contraction/décontraction des muscles, visualisation, poupée de chiffon) : [10 exercices de relaxation pour les enfants - Être parents \(etreparents.com\)](#).
 - Ces sites présentent la méthode EFT (technique de libération émotionnelle par tapotements) :
 - [La méthode EFT - Francine Dries, Kinésiologue à Montpellier \(jimdo.free.com\)](#)
 - [TOUT ce que vous devez savoir sur le EFT - Emotional Freedom Technic - YouTube](#).
 - La pratique régulière d'une activité physique semble être très bénéfique pour réduire l'anxiété au quotidien chez les personnes autistes. Il existe certaines activités adaptées pour les personnes autistes. À titre d'exemple, le hockey, le soccer et le karaté adapté sont disponibles dans certaines régions.
 - Activités mentales de diversion : compter dans sa tête, trouver le plus de mots possibles commençant par A, B, C.
 - Écrire ses préoccupations.
 - Se balancer sur une balançoire (d'intérieur ou d'extérieur). À titre d'exemple : [Chaise balançoire pour enfants, 100 % coton, avec kits de matériel et pompe à air pour suspendre une balançoire d'enfant, facile à installer, utilisation en extérieur et en intérieur : Amazon.ca: Terrasse et Jardin](#).
 - Frapper un oreiller.
 - Écouter de la musique.
 - Dessiner, colorier.
 - Lire un livre ou regarder des images.
 - Utiliser les intérêts spécifiques : préparer une boîte qui contient des images et des textures que l'enfant aime.
 - Utiliser des objets sensoriels. On peut en disposer dans un coin aménagé à cet effet ou créer une boîte à outils. Ce lien illustre une boîte de retour au calme : [Présentation PowerPoint \(autisme-estrie.com\)](#).
- Voici des exemples d'endroits où s'en procurer :
- [Matériel spécialisé - Jouet - Produits - Raoul Chagnon](#)

- [fdmt | matériel éducatif et outils sensoriels](#)
- [Jeux spécialisés – Griffon.](#)

Adapter le milieu pour les besoins sensoriels

Diminuer les agresseurs sensoriels et répondre aux besoins sensoriels prévient beaucoup de crises de débordement sensoriel. De plus, c'est très rassurant pour la personne autiste de savoir que ses milieux de vie sont adaptés à ses besoins sensoriels.

- Ce document illustre, par thème, plusieurs situations où les besoins sensoriels peuvent affecter la personne autiste et donne des pistes de solutions : [Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant autiste par Angie Voss \(autisme-inclusion.fr\)](#).
- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent ce que sont les troubles sensoriels et ce que l'on peut faire pour y remédier : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).

Planifier des pauses d'activités et de socialisation ainsi que des pauses sensorielles préventives

Pratiquer des pauses régulièrement permet d'apaiser, au fur et à mesure, la surstimulation et de recharger les piles d'énergie de l'enfant. En prévention, cela peut jouer un grand rôle dans la diminution de la fréquence des crises de colère et de l'anxiété. Mettre des pauses à l'horaire de la journée de l'enfant et lui permettre d'en demander quand le besoin se fait ressentir.

Une pause peut avoir lieu dans un endroit préférablement aménagé avec des objets apaisants ou reliés aux centres d'intérêt et un environnement calme. Le temps de pause doit aussi être balisé. On peut valider après le laps de temps si la personne autiste est en mesure de retourner aux activités en cours. Les tentes, cabanes et endroits aménagés dans une penderie sont souvent très appréciés.

Lui enseigner comment demander les pauses. Cela peut être à l'aide d'un pictogramme ou verbalement. Il est important que cette pause ne soit pas interprétée comme une punition par la personne autiste et son parent.

- Voici des exemples de coins calmes à créer pour se retirer à la maison :
 - [Temps calme : la cabane sensorielle - HOPTOYS](#)
 - [Coin calme.jpg \(735×490\) \(pinimg.com\)](#)
 - [HEMMAHOS Tente de jeu, caravane. Trouvez-le ici - IKEA.](#)
- Cette vidéo présente le témoignage d'une adulte autiste qui explique la théorie des cuillères, cette façon imagée d'exprimer la fatigabilité chez les personnes autistes : [Syndrome d'Asperger & fatigabilité : théorie des cuillères - Chemin de Vie.](#)

- Voici un outil intéressant qui peut servir tant aux enfants autistes qu'à leurs parents afin de gérer les pertes d'énergie : [Les pertes d'énergies \(autismemonteregie.org\)](http://autismemonteregie.org).

Prévoir des moments encadrés, satisfaisants et adéquats pour les centres d'intérêt spécifiques de la personne autiste

Les centres d'intérêt sont généralement très apaisants pour une personne autiste. Ils peuvent être utilisés afin d'entrer en communication avec une personne autiste ainsi que pour la motiver à faire ses tâches et à participer à des activités sociales.

De préférence, mettre les centres d'intérêt à l'horaire de la journée et les circonscrire dans le temps de façon prévisible. Utiliser une minuterie au besoin. En effet, ils peuvent aussi générer de la colère et de l'anxiété si la personne n'arrive pas à s'en décentrer ou si elle n'a pas assez de temps prévu pour s'y concentrer. Il s'agit de trouver un équilibre dans la façon de donner du temps pour les centres d'intérêt.

- Ce texte est le témoignage d'une adulte autiste qui explique le rôle à accorder aux centres d'intérêt pour l'apaisement de la personne autiste et l'importance de les encadrer : [52 semaines avec une autiste Asperger: Semaines réintégréées - Semaine 14 — Les intérêts spécifiques ou Quand une ou plusieurs passions tournent à l'obsession \(52semaspie.blogspot.com\)](http://52semaspie.blogspot.com).
- Cet article explique le besoin de routine chez la personne autiste et comment en évaluer les impacts sur le quotidien : [Les routines et les rituels chez la personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](http://spectredelautisme.com).
- Cet article explique les avantages des intérêts particuliers chez les personnes autistes : [Les avantages des intérêts particuliers dans l'autisme — Le Club \(mediapart.fr\)](http://mediapart.fr).
- Intégré à l'horaire visuel, le concept de tarte de temps peut aider à illustrer à l'enfant la part de temps accordée pour ses centres d'intérêt. En représentant la part de temps de chacune des catégories d'occupation dans la journée (repas, tâches, école, devoirs, etc., et centres d'intérêt), la personne autiste peut être rassurée.
 - Ce lien vous présente un exemple de tarte de temps : [Exemples d'outils faits à la main.pdf \(autismemonteregie.org\)](http://autismemonteregie.org)

Faire du renforcement et favoriser le développement du sentiment de compétence et d'estime de soi

Renforcer les comportements adéquats, l'utilisation des bonnes stratégies, les demandes d'aide, les efforts à utiliser les stratégies et outils (avec ou sans succès), les tentatives de négociation et de résolution de conflits.

Aider l'enfant autiste à apprendre à se connaître à travers ses besoins, ses forces, ses qualités et ses défis. Lui faire vivre des succès, lui faire faire des gains d'autonomie et le mettre dans des situations où il pourra être lui-même (à travers les centres d'intérêt, par exemple).

- Ces liens expliquent les composantes de l'estime de soi et proposent des stratégies pour la développer :
 - [Le développement de l'estime de soi - Psychologue.net](#)
 - [LE GUIDE - AUSTISM \(autisme.qc.ca\)](#), p. 41-43.
- Ce livre s'adresse aux enfants de 8 ans et plus et vise à les outiller dans l'amélioration de leur estime de soi (stratégies, questionnaires d'auto-observation, conseils et réflexions) : [Attention : Estime de soi en construction | Éditions Midi trente](#).

S'assurer que la personne autiste ait suffisamment d'heures de repos et de sommeil

Le manque de sommeil accentue la fréquence et l'intensité de l'anxiété. De plus, lorsque le sommeil des enfants est perturbé, celui des parents l'est aussi. Or, le sommeil des parents est essentiel afin qu'ils aient l'énergie et la capacité de bien intervenir auprès de leur enfant autiste.

Même si l'on sait que la qualité du sommeil fait partie des défis de la personne autiste, on peut utiliser des moyens pour améliorer la situation.

- Ce guide d'aménagement du CRISPESH aborde de façon exhaustive les stratégies pour favoriser le sommeil chez la personne autiste : [Guide d'aménagement 2019.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- Ce document contient certaines stratégies pour le sommeil des personnes autistes : [strategies-pour-le-sommeil.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).
- Voici le lien vers la clinique du sommeil spécialisée Rivière-des-Prairies : [CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal | Troubles du sommeil - enfants et adolescents \(ciusssnordmtl.ca\)](#).
- Ce numéro spécial de la revue l'Express contient un dossier sur la façon d'aménager et de favoriser le sommeil : [LEXPRESS 11 SommaireCliquable.pdf \(autisme.qc.ca\)](#).

Sensibiliser l'entourage

Afin de faciliter la gestion des crises et de l'anxiété, d'avoir la collaboration de l'entourage dans la prévention de celles-ci et aussi de diminuer le stress d'être jugé vécu par la personne autiste et ses parents, il est utile de prendre soin de bien informer l'entourage immédiat et les intervenants (dentistes, coiffeurs et autres) des traits, des inconforts ou des besoins de la personne autiste. Voir le document suivant:

[Favoriser les relations sociales et les communication avec la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#)

Faciliter les sorties en famille

En plus de sensibiliser l'entourage lors de sorties, voici plusieurs autres démarches que le parent peut faire afin de faciliter les sorties de son enfant autiste :

- Faire un scénario social à propos de la sortie qui s'en vient décrivant ce qui se passera, l'horaire, qui sera là, les activités, comment s'occuper, quels sont les moyens pour l'aider (coquille, repos, objet rassurant), les attentes, l'environnement physique, etc. Présenter l'information de façon visuelle avec des images et des photos des lieux, des personnes, des objets. Voir la section plus haut *Apprentissage des habiletés sociales par le scénario social, la pratique de la théorie de l'esprit et les outils visuels* pour plus d'explications sur les scénarios sociaux.

Voici plusieurs exemples de scénarios sociaux selon les situations :

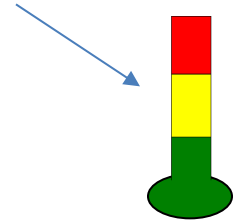
- Sortie au cinéma : [autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Final - Scénario-2-Cinéma .pdf](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Final_-_Scénario-2-Cinéma_.pdf)
 - Épicerie : autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Épicerie-scénario-social.pdf
 - Visite chez le coiffeur : [Une-visite-chez-la-coiffeuse.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Une-visite-chez-la-coiffeuse.pdf)
 - Visite chez le médecin : [livret médecin final - 15 avril 2013.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/livret_médecin_final_-_15_avril_2013.pdf)
 - Visite chez l'optométriste : [Une-visite-chez-loptométriste.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Une-visite-chez-loptométriste.pdf)
 - Visite chez le dentiste : [Dentiste-2011.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Dentiste-2011.pdf)
 - Journée au camp de jour : [Une-journée-au-camp-de-jour.pdf \(autisme-lanaudiere.org\)](http://autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/10/Une-journée-au-camp-de-jour.pdf)
 - Journée à l'école : autisme-lanaudiere.org/wp-content/uploads/2017/03/Une-journée-à-école.pdf.
-
- S'assurer d'avoir une boîte d'objets et de jeux pour s'occuper ainsi que des objets sensoriels (au restaurant, en visite chez la famille et lorsqu'il y a de l'attente dans les lieux publics).
 - S'assurer qu'il y ait un lieu de repos en planifiant avec la personne qui nous reçoit. Aussi, certains lieux, comme les centres d'achat, ont des endroits plus calmes. Aller dans la voiture quelques instants peut aussi être une option.
 - Fréquenter les lieux publics lorsqu'ils sont moins bondés. Par exemple, au Zoo de Granby, faire l'inverse de ce que la plupart des familles font : aller aux jeux d'eau en matinée et voir les animaux en après-midi, arriver au restaurant plus tôt, aller au centre d'achat à l'ouverture, etc.
 - Faire des choix de défis à travailler et diminuer les attentes lorsque la situation est déjà exigeante pour la personne autiste. Par exemple, le restaurant est un endroit qui peut être agressant et exiger beaucoup de la personne autiste en raison du bruit, de l'agitation, des conventions sociales à respecter, du temps d'attente, du fait de rester

assis longtemps, de la socialisation, etc. Il serait judicieux de limiter ce que l'on demande à la personne autiste dans ce contexte. Choisir ce qu'elle va manger est un enjeu supplémentaire qui, ajouté au contexte, peut générer de la détresse et une désorganisation. Il est possible de faire ce choix pour elle. Devoir commander soi-même, pour s'exercer, même si cela paraît pertinent, peut également être de trop. La personne autiste peut perdre sa capacité à relever ces défis quand elle est soumise à trop de sources d'anxiété à la fois. Les parents peuvent donc évaluer les enjeux et prioriser leurs demandes selon le contexte.

- Discuter avec les amis et membres de la famille élargie des inconforts reliés aux accolades non désirées et trouver une option satisfaisante pour chacun.
- Faire un partage prévu des responsabilités entre parents (et autres personnes aidantes) : Qui s'occupe de qui? Quand? Cela permet à chacun des parents d'avoir une pause d'hypervigilance pendant l'activité et de ne rien échapper.
- Informer les amis et les membres de la famille élargie des rigidités alimentaires et s'assurer d'apporter des aliments qui seront acceptés par la personne autiste. En visite ou en activité, elle a déjà beaucoup d'autres éléments à gérer, et le parent aussi.
- Éviter de réprimander l'enfant lors d'impers sociaux devant les autres. Au lieu de dire « Ça ne se dit pas » ou « Ce n'est pas gentil », récupérer la situation en disant à l'autre « Ce qu'il veut dire, c'est que... » ou souligner avec humour « sa franchise rafraîchissante » et y revenir plus tard avec la personne autiste.

JAUNE (3-7) : PREMIERS SIGNES À OBSERVER ET STRATÉGIES POUR ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ

À cette étape, la prévention est encore possible, et les interventions du parent auront plus d'impact à ce moment-ci que plus haut dans le thermomètre. Bien qu'ils le soient, certains signes peuvent ne pas sembler être reliés à l'anxiété. Il se peut que, si l'enfant n'arrive pas à s'apaiser, cela se transforme en crise de colère à ce moment-ci (voir plus bas).



L'enfant présente les signes suivants :

- devient agité;
- est irrité;
- pleure;
- est déconcentré dans sa tâche;
- commence à parler plus fort;
- a des mouvements du corps répétitifs et stéréotypés d'apaisement (balancement, flapping, bruits de bouche);
- fait de l'écholalie;
- parle sans cesse du même sujet, de la même préoccupation;
- se replie sur ses centres d'intérêt;
- devient rigide;
- développe des rituels;
- dérange ses frères et sœurs;
- se plaint;
- s'oppose;
- tente d'attirer l'attention et recherche la proximité du parent;
- cœur qui bat un peu plus vite;
- respiration plus rapide;
- transpiration;
- tics;
- bruits de bouche;
- raideurs musculaires;
- malaises physiques (maux de tête, troubles gastro-intestinaux, douleurs);
- élévation du ton de voix;
- augmentation ou manque d'appétit;
- moins grande tolérance sensorielle;
- est encore ouvert et réceptif à utiliser ses outils et à se faire aider.

Rechercher des déclencheurs

Certains comportements, comme se mettre les mains sur les oreilles, fuir ou effectuer certains mouvements du corps répétitifs et stéréotypés d'apaisement (balancement, jouer avec ses mains, faire des bruits de bouche) sont des *mécanismes d'adaptation*, des tentatives d'autogestion d'inconfort chez la personne autiste. En les empêchant de s'y adonner, il est possible que cela augmente le stress et l'anxiété. Le parent peut plutôt tenter d'interpréter le message de l'enfant en fonction de ceux-ci et de répondre au besoin. Par exemple, un enfant qui tente de fuir ou qui se bouche les oreilles peut en réalité essayer de se trouver une porte de sortie à un environnement bruyant ou trop agité.

L'anxiété peut être le résultat d'une accumulation d'inconforts et de frustrations, et un déclencheur d'anxiété peut être différé dans le temps. Il est donc pertinent de regarder plus loin que juste avant les premiers signes.

Exemples de déclencheurs possibles :

- changement de routine et imprévus (cette vidéo est le témoignage de deux adultes autistes qui expliquent l'impact des imprévus sur leur fonctionnement : [Les imprévus en autisme - YouTube](#));
- incompréhension d'une situation;
- la personne autiste est empêchée d'utiliser ses mouvements répétitifs de stimulation ou d'apaisement;
- choses laissées en suspens, activités non complétées, boucles non bouclées;
- perte de repères;
- difficulté à décoder l'environnement physique;
- douleurs et inconforts;
- avoir de la difficulté à exprimer un besoin ou sentir que son entourage ne comprend pas son besoin;
- environnement bruyant ou surchargé sensoriellement (frères et sœurs agités, cohue lors d'un jeu ou d'un changement d'activité, cris d'enfants, néon défectueux, etc.);
- choix à faire (saveur de crème glacée à la crèmerie, choix d'activités, de vêtements);
- attente trop longue;
- une personne lui parle trop longtemps ou trop vite;
- transitions;
- fin d'activité;
- fatigue;
- difficulté à exécuter une tâche;
- peur de faire des erreurs;
- conflit;
- autorité;
- et plus encore.

- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent les déclencheurs possibles, et comment les repérer : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).
- Cette vidéo est une explication des crises et des déclencheurs, présentée par une personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Les crises autistiques - YouTube](#).
- Ce texte est un témoignage de Marie-Josée Cordeau, adulte autiste qui explique ce qui déclenche une crise autistique : [52 semaines avec une autiste Asperger: Semaines réintégrées: Semaine 29 — Autopsie d'une crise ou Pourquoi le petit pète-t-il sa coche? \(52semaspie.blogspot.com\)](#).
- Ce lien explique certains déclencheurs de l'anxiété chez les enfants et les adolescents et propose des stratégies : [Anxiété et autisme: déclencheurs et stratégies apaisantes pour aider votre enfant autiste – Comment guérir | Escales Bien être \(escalesbienetre.com\)](#).
- Ce texte expose plusieurs signes de surcharge sensorielle et de non disponibilité de la personne autiste : [La surcharge versus la disponibilité chez la personne autiste - Hapax \(centrehapax.com\)](#).

Encourager l'expression des besoins ou des incompréhensions

- De façon verbale.
- De façon visuelle : avec des pictogrammes (j'ai soif, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai faim, il y a trop de bruit, j'ai mal, j'ai besoin d'une pause), une échelle de la douleur, un dessin du corps humain pour indiquer où l'enfant a mal ou a un inconfort (voir les outils mentionnés dans la section *Utiliser la communication visuelle et enseigner son usage*).
- Renforcer les initiatives d'expression adéquate des besoins.
- Aider la personne à prendre conscience de ses besoins et à décoder ses propres signaux en nommant vos observations et en les illustrant sur un dessin de bonhomme. Par exemple : « Quand une situation commence à te déranger, j'ai observé que tu tournes ta couette de cheveux, tu parles plus fort, tu te balances, etc. ».

Offrir un soutien visuel pour comprendre la situation

L'anxiété peut avoir pour source une incompréhension de la situation sociale, de la tâche à faire, de l'horaire, des options possibles et des conséquences d'un comportement. Voir plus haut la section *Utiliser la communication visuelle et enseigner son usage* pour des exemples et des modèles.

- Séquence visuelle d'actions à faire.
- Utiliser un aide-mémoire visuel des étapes d'une transition, comme un carton plastifié détaillant visuellement ou par écrit toutes les étapes à faire lorsque la famille part en voiture : étapes d'habillement, endroit (assigné d'avance) où s'asseoir dans la voiture, fermer la porte, attacher sa ceinture, activité pour s'occuper, etc.

- Horaire visuel.
- Liste de choix et d'options. Aider l'enfant à faire un choix ou le faire pour lui si le défi est trop grand. Faire un choix est anxiogène pour la personne autiste, il vaut mieux travailler cette habileté lorsqu'il est calme et qu'il n'a pas d'autres stress à gérer en même temps (activité sociale, bruits, etc.).
- Liste à cocher des choses à mettre dans son sac.
- L'utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil est très efficace pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide_Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Présentation visuelle du tour de rôle, utilisation du *bâton de la parole* ou autre objet (seule la personne qui le tient peut parler). Cela rend les interactions plus faciles et plus prévisibles.
- Scénario social (voir plus haut).
- Les explications peuvent être présentées visuellement à l'aide d'une feuille et d'un crayon.
- Recherche sur internet pour voir le chemin, le lieu, etc.

Encourager la prise en charge autonome des signes et des stratégies avec le thermomètre ou un outil de gestion de conflits

- Voir *Utiliser des outils visuels pour la gestion des émotions et l'autorégulation des émotions* et *Fournir des outils de résolution de problèmes et de conflits*.
- Donner des options d'apaisement, se référer à ce qui a été enseigné en prévention.
- Rappeler les pensées calmantes.

Utiliser la diversion

Diriger la personne vers un livre ou une activité apaisante, changer de sujet de discussion ou attirer l'attention sur un de ses centres d'intérêt. Étant donné la tendance des personnes autistes à focaliser intensément sur des frustrations, cette méthode est souvent efficace pour atténuer l'anxiété. Cette diversion permet aussi à l'entourage de prendre du recul pour comprendre ce qui a déclenché le début de cette montée d'anxiété.

Répondre aux besoins sensoriels et utiliser des outils sensoriels de prévention

Quand la famille va en visite ou dans un lieu public, s'assurer d'avoir accès à un coin tranquille pour que l'enfant puisse se retirer temporairement, par exemple. Le faire dès les premiers signes.

- Lorsque l'on invite un enfant autiste à prendre une pause ou à se retirer pour s'apaiser, il est important que cela ne donne pas l'impression qu'il s'agit d'une punition. Pour ce faire, en plus de présenter cette solution discrètement, calmement et sans reproches lorsque le besoin se fait sentir, il est important que cette stratégie soit discutée et expliquée d'avance, à l'aide d'un scénario social, par exemple. La personne autiste doit avoir bien compris que c'est pour son bénéfice et que ce n'est pas une punition. On peut utiliser cet outil d'impact pour l'expliquer : [Outil d'impact.pdf \(ekldata.com\)](#).
- Vérifier les sources d'agression possibles (bruits, lumière, tactile, agitation, etc.). Ce document illustre, par thème, plusieurs situations où les besoins sensoriels peuvent affecter la personne autiste : [livre pdf Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant autiste par Angie Voss \(autisme-inclusion.fr\)](#).
- Utiliser des objets sensoriels (coquilles, lézard lourd, couverture lourde) et créer une boîte d'objets sensoriels (voir la section *Enseigner des techniques de retour au calme* pour des idées).
- Faire des pressions profondes : Cette capsule informative explique les bénéfices, la façon de faire ainsi que les précautions à prendre : [Mieux comprendre les pressions profondes – Deux minutes pour mieux vivre l'autisme \(deux-minutes-pour.org\)](#).
- Cette capsule et l'article de ce lien expliquent ce que sont les troubles sensoriels et ce que l'on peut faire pour y remédier : [Trouble envahissant du développement chez l'enfant | CHU Sainte-Justine \(chusj.org\)](#).

Laisser l'enfant recourir à des mouvements stéréotypés d'apaisement

Ce lien explique ce que sont les mouvements stéréotypés et leur fonction chez la personne autiste : [Les stéréotypies chez la personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) - spectredelautisme.com](#).

S'assurer que les consignes sont claires et détaillées, qu'il n'y a pas d'informations implicites ou non dites

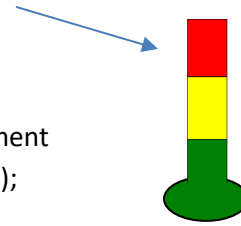
Voir le document suivant :

[Favoriser les relations sociales et les communication avec la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#).

ROUGE (7-10) : GESTION DE LA CRISE D'ANXIÉTÉ POUR RETOUR AU CALME

L'enfant présente les signes suivants :

- peut pleurer;
- a des mouvements du corps répétitifs et stéréotypés d'apaisement (balancement, jouer avec ses mains, faire des bruits de bouche);
- fait de l'écholalie;
- répète sans cesse les mêmes préoccupations;
- peut tenter de fuir le contexte (ce lien explique la signification de la fuite chez l'enfant autiste : [Mieux comprendre le besoin de « fuguer » des autistes - La diversité humaine \(neurodiversite.com\)](http://neurodiversite.com));
- peut avoir des comportements inappropriés et un langage inadéquat avec les parents et les frères et sœurs;
- argumente, semble s'opposer;
- est peu ouvert et réceptif à utiliser ses outils et à se faire aider;
- n'écoute plus;
- cherche à répondre à son besoin sensoriel de façon inadaptée (se cogner les genoux par terre ou autres exemples), peut se blesser volontairement;
- cœur qui bat plus vite;
- respiration plus rapide;
- tics;
- bruits de bouche;
- raideurs musculaires;
- malaises physiques (maux de tête, troubles gastro-intestinaux, douleurs);
- élévation du ton de voix;
- augmentation ou manque d'appétit.



Cet article est le témoignage d'une adulte autiste qui décrit ce qui se passe pour elle lorsqu'elle est submergée par l'anxiété : [L'autisme: Témoignage de Philippe Desmeules - 5 Les crises autistiques Full HD - Bing video.](#)

Retirer l'enfant du contexte stressant

Aller dans la voiture si l'on est en public, se retirer dans une pièce dans la maison ou retirer les autres membres de la famille de la pièce.

L'accompagner dans l'utilisation de ses outils d'autorégulation

Pratiquer avec lui la respiration abdominale, le bercer (en s'asseyant en arrière de lui), lui faire des pressions profondes, un câlin fort ou tout autre moyen parmi ceux mentionnés plus haut qui sont habituellement calmants pour lui (voir la section *Enseigner des techniques de retour au calme*). Se référer au thermomètre ou à tout outil d'autorégulation (voir la section *Utiliser des outils visuels pour la gestion des émotions et l'autorégulation des émotions*).

Utiliser un ton apaisant

Ne pas lui parler sur un ton fâché, trop fort ou en étant trop près, car cela augmente le stress et créer un sentiment d'agression. Les enfants et les adultes autistes sont particulièrement sensibles à l'émotion de l'autre. Si le parent est en colère ou a un niveau élevé de stress, cela peut entraîner un transfert émotionnel chez la personne autiste et augmenter sa détresse.

Ne pas trop parler, ne dire que l'essentiel

Laisser l'enfant recourir à des mouvements stéréotypés d'apaisement

Ce lien explique ce que sont les mouvements stéréotypés et leur fonction chez la personne autiste : [Les stéréotypies chez la personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) – Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\) – spectredelautisme.com](#).

Quand l'anxiété se transforme en colère

Il est fréquent que l'anxiété non prévenue et dont on n'a pas réussi à gérer les premiers signes se transforme en crise de colère. Pour plus de détails sur la gestion des crises de colère, voir le document suivant : [Les crises et la colère chez la personne autiste- Autisme Montérégie.pdf](#).

Voici les principales considérations en cas de crise de colère.

Lorsque la personne autiste est en crise de colère, les interventions visent à assurer la sécurité, favoriser le retour au calme et limiter les dégâts.

L'enfant présente les signes suivants :

- n'écoute plus;
- peut crier;
- peut pleurer;
- peut rire hors contexte;
- peut détruire des objets;

- peut frapper ses parents ou ses frères et sœurs;
- peut mordre;
- peut lancer des objets;
- ne parle plus, ne répond plus (mutisme);
- fuit;
- peut se blesser, se frapper volontairement;
- n'est plus ouvert ni réceptif à utiliser ses outils et à se faire aider.

Cette capsule est le témoignage d'un adulte autiste qui décrit ce qui se passe pour lui lorsqu'il est en crise : [L'autisme: Témoignage de Philippe Desmeules - 5 Les crises autistiques Full HD - Bing video](#).

Ce texte explique ce qu'est un épisode d'effondrement autistique : [Effondrement autistique et automutilation - La diversité humaine \(neurodiversite.com\)](#).

S'arrêter

Une fois la crise de colère ou de désorganisation bien installée, commencer par évaluer la gravité de la crise avant d'intervenir. Est-ce que, par son comportement, la personne autiste se met ou met en danger son entourage? Est-ce nécessaire d'intervenir? Parfois, intervenir n'est pas nécessaire et peut être agressant et stressant pour la personne autiste ou pour celle qui intervient, et peut prolonger la crise. Par exemple, si l'enfant déchire du papier ou lance des peluches, ça ne vaut peut-être pas la peine d'intervenir, mais s'il lance des objets qui peuvent blesser ou s'il fugue vers la rue, il faut intervenir.

Se demander comment l'on peut limiter les dégâts

Ici, il est question autant de dégâts matériels que de dégâts émotionnels et sociaux. Encadrer la crise de façon à ce que la personne autiste n'ait pas trop de choses à rattraper après la crise.

Rester le plus calme possible

La crise est un moment stressant et peut faire émerger beaucoup d'émotions chez le parent aussi, avec raison. Cependant, il est important de rester le plus calme possible, car les émotions peuvent se transmettre à l'enfant et empêchent le parent d'intervenir adéquatement. Il vaut mieux rester dans le moment présent, ne pas penser aux crises antérieures et se dire « pas encore » ou se projeter dans le futur des autres crises, car cela augmente l'anxiété et la charge émotionnelle du parent qui doit intervenir le plus calmement possible.

Retirer calmement l'enfant du contexte stressant

Si ce n'est pas déjà fait, aller dans la voiture si l'on est en public, se retirer dans une pièce dans la maison ou retirer les autres membres de la famille de la pièce.

Assurer la sécurité et laisser l'enfant se calmer

Éviter de parler et de communiquer (cela peut exacerber la crise)

Attendre que le parent et l'enfant soient calmés avant de faire un retour.

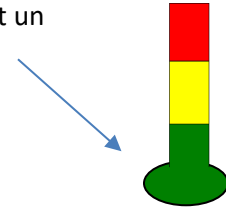
Éviter les contacts physiques

Sauf si cela fait partie des techniques prévues de retour au calme ou pour assurer sa sécurité.

Rester plus loin et éloigner la fratrie

VERT : LE RETOUR AU CALME ET LES APPRENTISSAGES

L'enfant redevient calme et disposé à faire une activité ou une tâche. C'est un bon moment pour reparler ensemble de la situation et générer des apprentissages.



Laisser faire une activité calmante

Voir la section *Enseigner des techniques de retour au calme*.

Laisser l'enfant recourir à des mouvements stéréotypés d'apaisement

Une fois que l'enfant et le parent ont retrouvé leur calme, prendre le temps de discuter de la situation avec l'enfant

Utilisation de la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale*, la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, ou autre outil pertinent pour comprendre la situation et faire une introspection. Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide_Habiletes.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.

Retour sur l'apprentissage des outils

L'enfant a-t-il recouru à ses outils d'autorégulation? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui a été un défi? Revoir et pratiquer à nouveau les outils.

Féliciter l'enfant s'il a utilisé (avec succès ou non) ses outils

Faire une grille d'observation des signes et des déclencheurs d'anxiété de l'enfant

Il est recommandé d'observer et de prendre en note les signes de l'enfant pour chacune des étapes ainsi que les moyens et stratégies qui semblent efficaces pour lui. Faire également une liste de déclencheurs découverts au fur et à mesure afin de pouvoir la consulter dès les premiers signes, car sous le coup de l'émotion, le parent peut oublier certaines considérations.

- Ce lien présente une grille d'observation dont il est possible de s'inspirer : [Outil d'observation d'une escalade.pdf](#).

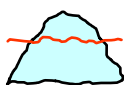
Prendre soin de soi

Les parents d'enfants et d'adultes autistes anxieux et sujets aux crises de colère sont eux aussi touchés par le vécu émotif de ceux-ci. Ils peuvent vivre un important sentiment d'impuissance, être épuisés, angoissés, frustrés et vivre une certaine détresse. Il est suggéré de s'approprier des méthodes d'apaisement, de s'assurer d'avoir du répit et du soutien (groupe de soutien, par exemple) et de demander de l'aide.

Considérations supplémentaires pour les adolescents

De façon générale, tous les adolescents vivent leurs émotions plus intensément et leur humeur varie beaucoup. Ces liens offrent des explications sur ce qui se passe au niveau émotif à l'adolescence pour la plupart des jeunes :

- [Mieux comprendre les adolescents pour les accompagner avec bienveillance \(apprendre-reviser-memoriser.fr\)](http://apprendre-reviser-memoriser.fr)
- [Le cerveau des ados - Fondation Jeunes en tête \(fondationjeunesentete.org\).](http://fondationjeunesentete.org)



Dans l'iceberg des causes de l'anxiété, il faut ajouter l'adolescence et ce qu'elle implique : le besoin de s'affirmer auprès de ses amis et de sa famille, le besoin de s'identifier à ses pairs, l'émergence de la sexualité, etc.

Les apprentissages et les stratégies sont généralement les mêmes que pour les plus jeunes, mais les outils et la façon de les présenter doivent être adaptés.

La gestion des émotions

L'adolescence est un moment lors duquel les personnes autistes peuvent ressentir une frustration et de l'anxiété sous-jacente à la prise de conscience de leur différence et aux deuils qu'ils vivent (pertes d'amitiés, non concordance de leurs d'intérêts spécifiques avec ceux des autres jeunes de leur âge, difficultés sociales, niveau d'autonomie inférieur aux autres). Aussi, les attentes sociales deviennent plus élevées, les relations sociales sont moins encadrées et leur difficulté est plus apparente. Les jeunes autistes sont par conséquent souvent à deux ou dans le jaune de leur thermomètre de l'anxiété et de la colère.

De plus, on constate souvent que les enfants autistes ont un certain retard de maturité affective par rapport à leurs pairs. Les parents ont avantage à avoir des attentes réalistes et à les ajuster en fonction de l'âge affectif de leur jeune plutôt que de l'âge chronologique. Ce retard sera rattrapé éventuellement.

Les adolescents ont besoin d'apprendre à identifier leurs émotions, à les gérer et à les communiquer adéquatement. L'autonomie de cette prise en charge est encore plus importante pour les adolescents, c'est pourquoi l'utilisation d'un outil visuel est utile. Cependant, au lieu d'utiliser le thermomètre (voir plus haut), il est possible d'utiliser une échelle graduée avec des signes d'anxiété et des moyens de l'apaiser.

- Cette vidéo s’adresse aux personnes autistes adolescentes et adultes et explique ce qu’est l’anxiété : [Télépratique \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Mieux comprendre - Bing video](#).
- Cette vidéo s’adresse aux personnes autistes adolescentes et adultes. Elle explique l’échelle graduée (thermomètre) de l’anxiété et apporte des stratégies et moyens afin de diminuer l’anxiété. Il y est aussi expliqué comment bien respirer, et il y a un accompagnement pour le faire : [Télépratique \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Découvrir des nouveaux moyens - Bing video](#).

Un adolescent autiste qui a dû gérer des relations sociales et des agressions sensorielles toute la journée à l’école peut arriver à la maison déjà en surcharge de fatigue et d’émotions. Il se peut qu’il soit plus irritable, qu’il n’ait pas envie de communiquer, et que la crise de colère arrive rapidement. À ce moment, les pauses d’activités, de relations sociales et de sensoriels sont importantes afin de diminuer l’anxiété et d’éviter les crises de colère et les conflits avec la famille. Si l’anxiété de la personne autiste se transforme régulièrement en colère, il est important de donner des options de sorties aux adolescents lorsqu’ils sentent que la colère monte.

Les moyens de retour au calme

Les moyens à utiliser pour le retour au calme sont adaptés en fonction de l’âge et des centres d’intérêt de l’adolescent (musique, dessin, respiration, écriture, activité physique). La pratique d’une activité physique joue un grand rôle dans la gestion de l’anxiété des adolescents.

Voici deux livres sur la gestion de l’anxiété (compréhension et stratégies d’adaptation) s’adressant aux adolescents :

- [Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence | Éditions Midi trente](#)
- [Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes \(miditrente.ca\)](#).
- Pour les adolescents, ce lien explique la respiration et les méthodes : [On respire par le nez ! - Curium magazine](#).

Les habiletés sociales

L’anxiété et les frustrations sociales sont fréquentes chez les adolescents autistes puisque leur désir de socialiser est contrecarré par leur déficit d’habiletés sociales, et ils en sont conscients. Il leur est difficile de comprendre les non-dits et les enjeux relationnels, et ils ont de la difficulté à initier les relations et les conversations. En effet, à cet âge encore, les apprentissages sont essentiels, particulièrement pour ce qui est de la sexualité et des relations amicales.

Dans l'apprentissage des habiletés sociales, les adolescents répondent particulièrement bien aux outils tels que la *conversation en bande dessinée*, la *grille d'autopsie sociale* et la *grille Situation-Options-Conséquences-Choix-Stratégies-Simulation*, surtout lorsqu'ils sont créés en collaboration avec eux. Ces outils sont très efficaces pour aider la personne autiste à comprendre la situation, faire une introspection et connaître ses options. Cela peut servir à clarifier une situation sociale qu'ils ont vécue avec des amis ou la famille et à résoudre des conflits. Les parents ne devraient jamais hésiter à donner beaucoup d'informations, même quand cela paraît évident, comme discuter de la différence entre une amitié et une relation amoureuse.

- Ce guide à l'intention des parents présente plusieurs de ces outils d'apprentissage : [Guide Habiletés.pdf \(autisme.qc.ca\)](#), p. 22-42.
- Participer à une activité avec d'autres adolescents autistes peut aussi être une bonne option afin que la personne autiste se sente plus adéquate socialement, qu'elle ait moins de pression et qu'elle développe un sentiment d'appartenance. Par exemple, Autisme Montérégie offre l'activité Entrados : [Entrados \(autismemonteregie.org\)](#).
- Ce livre s'adressant aux adolescents autistes donne beaucoup d'explications, de trucs et de stratégies sur la communication, la gestion des émotions et l'autonomie. Il présente beaucoup d'informations visuelles. Il peut aussi servir pour développer des stratégies en collaboration avec la personne autiste : *Être autiste et ado* [Être autiste et ado | Éditions Midi trente](#), disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre a pour but d'outiller les jeunes sur les relations sociales : [STÉPHANIE DESLAURIERS - Socialement génial : trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales - Documentaires divers 9-15 ans - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#), disponible à la FQA : [Jeunesse \(JEU\) | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section *Centre de documentation*).
- Ce livre s'adresse aux adolescents et couvre plusieurs sujets reliés à l'adolescence, dont la sexualité : [Buropro | Ça roule! : guide pratique pour que tout se déroule plus facilement à l'adolescence \(buroprocitation.ca\)](#).
- Ces livres sur la sexualité s'adressent aux adolescents :
 - *Full sexuel* [JOCELYNE ROBERT - Full sexuel - Sexologie - Corps humain - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)
 - *La Masturbation ne rend pas sourd ! : un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les gars* : [Masturbation ne rend pas sourd ! : un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les gars\(La\) | Archambault](#).
- Disponible sur la plate-forme Netflix, cette série humoristique appréciée des adolescents met en vedette un adolescent autiste à la recherche d'une relation amoureuse : *Atypical* [Atypical — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#).
- Cette vidéo explique l'importance de la connaissance de soi chez les adolescents dans le développement des relations : [La connaissance de soi dans le cadre des relations](#)

[affectives, amoureuses et sexuelles | Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme \(RNETSA\).](#)

- Cette vidéo explique le développement psychosexuel chez les adolescents autistes et aborde le concept de consentement : [Isabelle Hénault, psychologue et sexologue - YouTube.](#)
- Cette vidéo explique l'importance de bien informer les adolescents autistes sur les comportements appropriés : [TSA, sexualité et loi | Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme \(RNETSA\).](#)
- Voici plusieurs suggestions de jeux pour apprendre à socialiser : [Jeux pour apprendre à socialiser.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)
- Voici une série de capsules s'adressant aux adolescents et expliquant plusieurs thèmes sur le vécu émotif de ceux-ci :
 - [Atelier 1 - Quand le stress me joue des tours... - YouTube](#)
 - [Atelier 2 - Quand l'anxiété prend le dessus! - YouTube](#)
 - [Atelier 3 - Les émotions... c'est juste humain - YouTube](#)
 - [Atelier 4 - Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres! - YouTube](#)
 - [Atelier 5 - Ne me presse pas! Je ne suis pas un citron... - YouTube](#)
 - [Atelier 6 - Être imparfait\(e\)... c'est parfait! - YouTube](#)
 - [Atelier 7 - L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne! - YouTube](#)
 - [Atelier 8 - Ni tort ni raison: c'est une question de perception! - YouTube](#)
 - [Atelier 9 - Prendre sa place! - YouTube](#)
 - [Atelier 10 - Se connecter à son esprit critique! - YouTube.](#)

La communication

Les adolescents autistes ont encore besoin que nous communiquions visuellement pour leur expliquer certaines situations (cartes conceptuelles, diagrammes). Ce lien présente les bénéfices de les utiliser et offre des exemples : [Mind Mapping: s'il vous plait, dessine moi l'autisme... - Aspieconseil.](#)

Les courriels, textos et autres moyens de conversation électroniques sont souvent moins émotifs et posent moins de difficulté que les échanges verbaux et permettent de discuter de façon plus calme. Ils forcent le parent et l'adolescent à être concis et réfléchis dans leurs interventions, ce qui prévient des tensions et conflits. De plus, même si les personnes autistes ont parfois un vocabulaire très élaboré, la communication verbale continue à l'adolescence à être plus difficile que la communication visuelle ou l'écrit dans bien des cas. Les parents ont tendance à parler plus que la capacité de leur adolescent à entendre. Le jeune ne comprend plus, et cela peut être un déclencheur d'anxiété et de colère.

Comme pour les plus jeunes, lorsque l'adolescent autiste est très anxieux ou en colère, il faut rester loin, adopter un ton calme ou éviter de parler. Ce n'est pas le temps d'argumenter. L'impulsivité présente chez l'adolescent ainsi que son manque de filtres peuvent amener des

répliques blessantes et frustrantes de sa part. Il vaut mieux toujours laisser l'adolescent se retirer dans un coin calme le temps que l'émotion se dissipe. Le retour et la réflexion peuvent se faire lorsque le calme est revenu.

Il peut être pertinent de s'intéresser aux centres d'intérêt des adolescents afin d'établir la communication. Par exemple, à travers leurs jeux vidéo, ils vivent plusieurs défis et ils ont souvent une vie sociale surprenante.

Les fonctions exécutives

L'adolescent a besoin de développer son autonomie. Cependant, cet élan, en plus d'être ralenti par un retard de maturité, peut l'être aussi par un déficit au niveau des fonctions exécutives. Cette situation peut non seulement être frustrante et anxiogène pour lui, mais peut aussi générer des conflits familiaux puisqu'il n'arrive pas à faire les tâches quotidiennes. Donner des moyens d'adaptation pour les fonctions exécutives est donc utile dans la gestion de l'anxiété (voir la section *Structurer l'espace, le temps et les tâches*).

- Ce document apporte des pistes de solutions pour pallier le déficit des fonctions exécutives : [Stratégies pour soutenir les fonctions exécutives.pdf \(autismemonteregie.org\)](https://autismemonteregie.org/Strategies_pour_soutenir_les_fonctions_executives.pdf)
- Plusieurs stratégies d'organisations sont offertes dans ces pages : [Stratégies d'organisation pour les adolescents.pdf \(autismemonteregie.org\)](https://autismemonteregie.org/Strategies_d_organisation_pour_les_adolescents.pdf)
- Encore une fois, il est important que le parent ajuste ses attentes en matière d'autonomie en fonction d'où est rendu le jeune autiste et non seulement en fonction de l'âge chronologique.

À partir de l'adolescence, puisque c'est le moment où les jeunes sont portés à tester les limites et à mettre en doute le jugement des parents, il devient essentiel de faire collaborer la personne autiste à l'élaboration des stratégies et des outils qui lui sont proposés. Il faut la convaincre du bénéfice que lui apporte l'utilisation des outils.

Finalement, étant donné que leur rôle évolue et qu'il est différent des parents d'enfants neurotypiques, les parents d'adolescents autistes ne devraient jamais hésiter à aller chercher du soutien et des stratégies auprès d'intervenants et d'autres parents dans des groupes de soutien.

Conclusion

Ce document s'adressant aux parents d'enfants autistes offre un survol des caractéristiques autistiques et des besoins pouvant générer l'anxiété. Le but est de mieux comprendre et intervenir en amont de l'anxiété et de favoriser le retour au calme.

Il est utile de garder en tête que la cohérence et la stabilité des stratégies que les parents mettront en place pourront améliorer la qualité de vie de leur enfant, et la leur, en réduisant l'intensité et la fréquence de l'anxiété, et ce, même s'il restera des moments où l'anxiété n'aura pu être évitée. Il n'est pas nécessaire de toujours intervenir de la meilleure façon : les parents d'enfants autistes sont avant tout des parents et non des intervenants. En fait, si les parents réussissent à réduire et atténuer l'anxiété de leur enfant autiste en répondant aux besoins de structure, de compréhension de l'environnement et aux besoins sensoriels trois fois sur cinq, il s'agit là d'une belle réussite!

Les parents d'enfants autistes jouent un rôle et ont des défis différents des parents d'enfants neurotypiques. Ils sont en constant apprentissage et en perpétuelle adaptation. S'assurer d'avoir un répit *avant* d'être épuisés fait partie des priorités afin d'être plus disponibles à ces apprentissages et être plus calmes pour mieux intervenir. De même, les parents ne devraient jamais hésiter à demander de l'aide auprès d'intervenants ou de groupes de soutien.

Bibliographie : à venir

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA) possède un centre de documentation garni de documents au sujet de l'autisme que vous pouvez emprunter : [La FQA, la référence en autisme au Québec | Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section Centre de documentation).

Si la FQA n'a pas dans son centre de documentation les livres au sujet de l'autisme qui vous seraient utiles, n'hésitez pas à lui mentionner : elle pourrait se les procurer éventuellement (même chose en ce qui concerne les bibliothèques municipales).