



# L'AUTISME ET LE STRESS

## WEBINAIRE CAPRES: 20 AVRIL 2021

Stéphanie-M. Fecteau, Ph.D., ps.ed.

Université du Québec en Outaouais

Psychoéducation et psychologie

Groupe de recherche pour les adolescents et les adultes autistes

(GRAADA)

Institut universitaire en déficience intellectuelle et en trouble du spectre  
de l'autisme

# Plan de présentation

- Le TSA
- Une conception d'intervention
- Le stress
- Des stratégies d'adaptation
- Des stratégies que l'on peut proposer pour agir sur le SPIN

# Le trouble du spectre de l'autisme

## Observations:

- Déficits persistants dans la communication et l'interaction sociales dans plusieurs contextes;
- Comportements, intérêts ou activités restreints, ou répétitifs.

## Comorbidités:

70% des individus présentant un TSA ont une problématique de santé mentale comorbide et 40% en ont au moins deux. (APA, 2013)



# Le trouble du spectre de l'autisme

## Prévalence

Entre 1% et 2% des enfants âgés entre 5 et 17 ans  
(Agence de la santé publique du Canada, 2018)

Augmentation de 24 % à chaque année depuis 2000 dans le milieu scolaire  
(Noiseux, 2015)



Cibler un déclencheur commun à plusieurs difficultés  
Le stress : un facteur qui transcende plusieurs  
difficultés généralement présentes en TSA  
(Fecteau et al., 2018; McManus et al., 2010; White et al., 2018)

APPROCHE TRANSDIAGNOSTIQUE



# Le stress

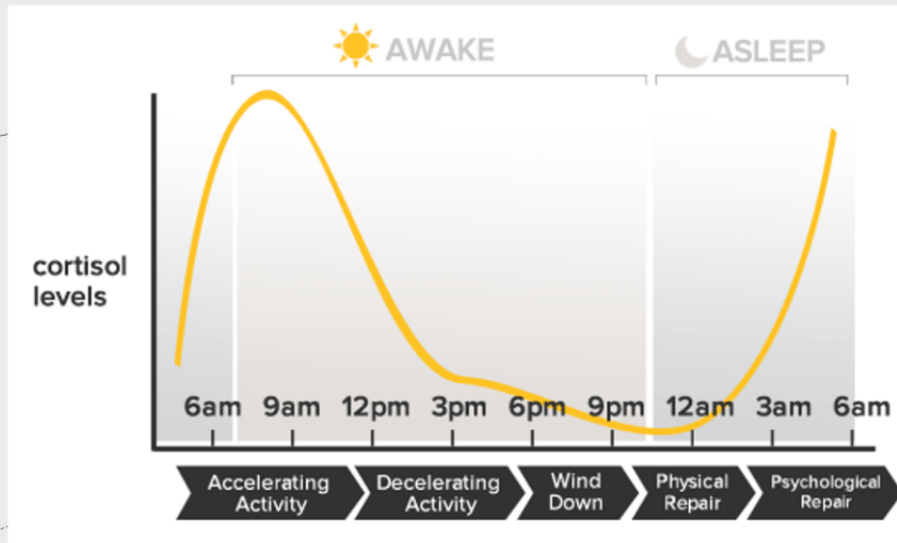
Relation entre nous et notre environnement où l'on évalue

- Les demandes de l'environnement et
- Ce qui nous arrive en fonction de nos ressources et expériences passées

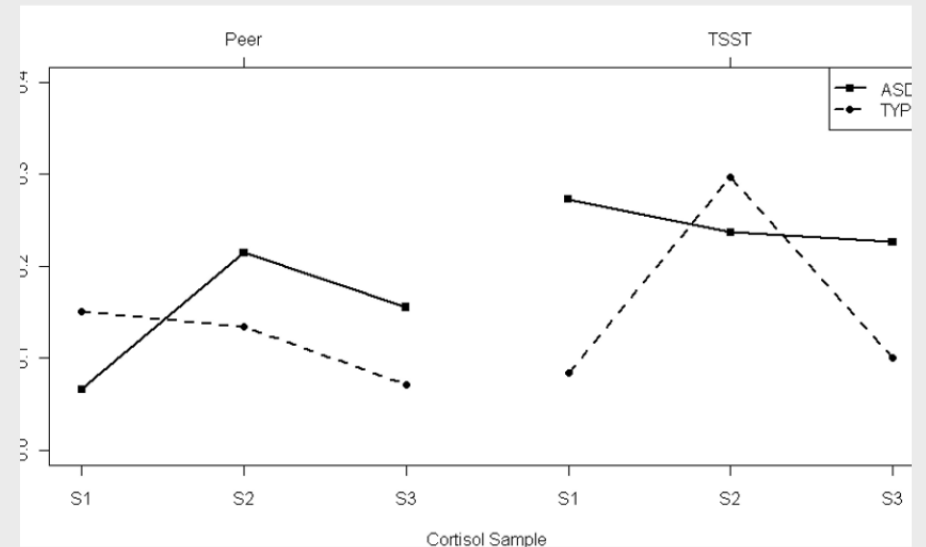
Réaction en fonction de ce qu'on perçoit comme étant

- Hors de notre contrôle (Sens de contrôle faible)
- Une menace pour qui nous croyons être (Personnalité Menacée)
- Imprévisible
- Nouveau

# Régulation quotidienne attendue



# Réaction stress aigu



Corbett et al., 2010

# Comment s'adapter au stress



Stratégies d'adaptation préconisées  
par les personnes ayant un TSA



Stratégies d'adaptation:  
Agir sur les ingrédients SPIN



# Quelques stratégies pour soutenir l'adaptation

- Identifier et déconstruire la source du stress avec la personne
- Faire de l'exercice
- Modifier l'environnement pour limiter les stimuli
- Prévoir un temps pour la familiarisation avec un nouvel environnement
- Planifier des routines (et les suivre) afin de rendre l'environnement prévisible, constance, illustrée au besoin (attention pour ne pas « tomber » dans la rigidité)
- Offrir des choix afin d'instaurer un sens de contrôle sur les événements
- Prévoir un endroit pour l'auto-régulation et permettre au jeune d'y accéder (lava-lamp, bac de stimulation, musique, méditation, technique de respiration, visualisation, etc.)

# Programme Dé-stresse et progresse © (Lupien et al., 2013)

En ciblant dans l'intervention le stress vécu par l'adolescent autiste:

- Le jeune reconnaît plus facilement les émotions de colère et joie;
- Perçoit un meilleur contrôle sur les événements qui l'affectent;
- Le parent perçoit moins de symptômes liés à la dépression chez son jeune et moins de comportements de retrait.



Fecteau et al., 2018

Stephanie.fecteau@uqo.ca

<https://www.facebook.com/Groupe-de-recherche-pour-les-adolescentes-et-adultes-autistes-113830090417485>



- <https://Stresshumain.ca>
- <https://acsmmontreal.qc.ca>
  - Webinaire gratuit 21 avril
  - <https://web.acsmmontreal.qc.ca/fr/evenements/detail/activite-physique-et-sante-mentale-motivation-astuces-ressources/21694?fbclid=IwAR3GsT51vSuGmVke65wvc76xA4vCOFulcEHOQzWFWZ3P9f2a9Qa6BceuLSs>
- <https://www.rnetsa.ca/fr/centre-de-documentation>
- <http://institutditsa.ca/>

## RESSOURCES