

# Guide pour un déconfinement serein

À destination des adolescents et adultes avec TSA



Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes

Réalisé par Alejandra Vaqué, Psychologue

# Conseils pour le déconfinement : tous concernés !

## Pour qui ?

- Des adolescents et adultes avec TSA
- Des parents des enfants et des jeunes avec TSA
- Des professionnels qui accompagnent les personnes avec TSA

## Pourquoi ?

- Pour préparer les changements liés au déconfinement, le retour à la vie sociale
- Pour identifier les peurs ou les appréhensions liées :
  - Au SARS - COV2
  - Au retour à l'extérieur

## Quand dois-je solliciter de l'aide ?

- Quand mes peurs sont trop fortes
- Quand je ne trouve pas la motivation
- Quand l'utilisation du guide ne m'aide pas

Je peux demander l'aide d'un proche, d'un ami ou d'un professionnel

### Les ressources près de chez moi :

- Mes parents, un aidant, un proche
- Mon médecin généraliste
- Ma psychiatre, ma psychologue
- Le Centre Médico-Psychologique
- Le service médico-social qui m'accompagne habituellement

On peut être orienté vers un professionnel en appelant :

- La ligne de crise de l'hôpital psychiatrique proche de chez soi
- Autisme info service
- Le centre ressources autisme (CRA) de ma région

### Les ressources en ligne :

- GNCRA : [gncra.fr](http://gncra.fr)
- Santé BD : [santebd.org](http://santebd.org)
- Canal autisme : [www.canalautisme.com](http://www.canalautisme.com)
- INOVAND : [www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/](http://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/)

DES QUESTIONS ? UN CONSEIL ?



Appelez AUTISME INFO SERVICE au

**0 800 71 40 40**

# Le confinement

Pendant cette période de crise, les effets psychologiques du confinement ont été bien décrits. Ils sont principalement caractérisés par :

## Emotions négatives, désagréables



Tristesse, solitude



Anxiété,  
inquiétudes



Colère et irritabilité

## Altération du rythme de vie



Augmentation ou perte d'appétit,  
Alimentation désorganisée, perte  
de repères



Difficultés de sommeil,  
inversion jour/nuit

## Troubles cognitifs et psychologiques



Difficultés pour se  
concentrer, pour travailler



Perte d'intérêt,  
démotivation



Idées suicidaires

# Le déconfinement

Pourquoi je n'ai pas envie de me déconfiner.



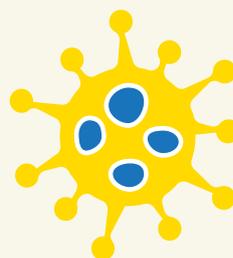
Ma maison me protège et je vais devoir sortir...



Je dois encore changer mes habitudes et en retrouver de nouvelles avec des adaptations liées au COVID-19



Je dois me réhabituer aux bruits et aux relations sociales



J'ai peur de tomber malade ou de contaminer les autres

# Le déconfinement

---

Cependant, pour un grand nombre de personnes avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA), le fait de devoir reprendre leur fonctionnement d'avant peut susciter des symptômes d'anxiété, principalement pour deux raisons :

- 1 **C'est un changement très important dans leurs habitudes des dernières semaines**
- 2 **Qui les oblige à s'exposer de nouveau à des situations (sociales, sensorielles) souvent sources d'angoisse et de fatigue intense**

Le présent guide est destiné aux adolescents et adultes qui ont un TSA pour qu'ils puissent **préparer en un temps de 10 jours ou plus leur déconfinement en toute sérénité**. Il vise à donner des stratégies concrètes et adaptées au fonctionnement autistique qui les aideront à faire face à ce défi. **Ce guide peut aussi être utilisé par des parents qui souhaitent accompagner leurs proches dans ce processus.**

## Psychoéducation sur l'anxiété

---

Notre cerveau est équipé d'un **système d'alarme** qui s'active en cas de danger grave et imminent. Cette alarme se présente sous diverses formes : à travers les comportements, les pensées ou les sensations physiques. Cette alarme s'appelle l'anxiété, et elle est présente chez tous les individus sous forme d'anticipation négative, d'inquiétudes et des symptômes physiques de tension. De manière générale, l'anxiété exerce une fonction adaptative essentielle. En effet, un niveau léger d'anxiété est nécessaire pour nous motiver à agir et à atteindre nos buts au quotidien.

Très souvent, en raison de nos **inquiétudes** et de nos **pensées catastrophiques**, cette alarme s'active sans qu'il n'y ait de réel danger. Quand elle devient très intense et se prolonge dans le temps elle peut devenir pathologique, comme par exemple chez la personne qui a une phobie des chiens et qui évite systématiquement toute situation où elle pourrait être en contact avec cet animal, ce qui la met doublement en difficulté.

Le traitement le plus efficace que l'on connaît pour surmonter l'anxiété est l'**exposition progressive**. Cette technique propose à l'individu de **s'exposer de manière graduelle et par étapes aux stimuli qui lui provoquent de l'anxiété afin**

**de la faire diminuer.** Si on reprend l'exemple de la phobie des chiens, la personne s'exposera petit à petit à la présence des chiens jusqu'à ce que la réaction d'anxiété diminue. Elle s'y exposera par étapes (des plus faciles aux plus difficiles à vivre), par exemple, en commençant par regarder la photo d'un chien, ensuite elle approchera un chien dans la rue, puis elle finira par le caresser.

Le but de l'exposition est de **réduire le système d'alarme de notre cerveau** à ne pas réagir lorsqu'il n'y a pas de danger. A court terme, cet exercice demande de **tolérer** les sensations et l'anxiété provoquées, parce que **même si elles sont très désagréables et difficiles à vivre, elles ne sont pas nuisibles pour la personne.** A moyen terme, l'exposition facilitera la réhabilitation à la vie en communauté, permettant à l'individu de regagner son fonctionnement habituel.

## Comment s'exposer à des situations qui provoquent de l'anxiété

Nous vous proposons un programme qui vous permettra de vous exposer d'une manière graduelle et par étapes aux situations qui vous font vivre de l'anxiété. Ce programme se compose de différentes phases :

### 1 Fixer un objectif :

Pour commencer, il faut établir un objectif clair et précis sur lequel vous souhaitez travailler.

Comment le choisir ? Vous pouvez choisir une activité que vous appréhendez mais dont vous avez besoin pour pouvoir suivre votre quotidien normalement (exemple : marcher dans la rue, faire ses courses au supermarché, prendre le métro).

### 2 Diviser cet objectif en étapes :

Les étapes sont des toutes petites actions qui composent votre objectif. Par exemple, si je crains de sortir dans la rue et d'être exposé à croiser d'autres personnes, je peux définir les suivantes étapes :

- Descendre à l'entrée de mon immeuble/maison
- Faire un tour de l'immeuble

- Faire un tour dans mon quartier pendant 10 minutes
- Faire un tour dans mon quartier pendant 20 minutes
- Faire un tour dans mon quartier pendant 30 minutes en prenant les rues principales
- Aller à un endroit un peu fréquenté (ex : pharmacie)
- Aller à un endroit moyennement fréquenté (ex : supermarché)

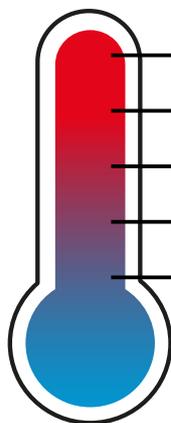
Comme vous le voyez, **les étapes doivent se lister et se classer** en allant de la plus facile à la plus difficile. **Vous trouverez des exemples détaillés de programmes dans les pages 13 et 14 dont vous pourrez vous inspirer pour créer le vôtre.** Il est important d'adapter les étapes au niveau d'anxiété qu'elles vous provoquent, et ceci est variable d'une personne à une autre. Aussi, n'hésitez pas à impliquer vos proches, votre thérapeute ou une personne qui vous connaît bien pour vous aider à diviser votre objectif en étapes ou à vous exposer à celles-ci.

### **3 Evaluer le niveau d'anxiété de chaque étape :**

Pour certaines personnes il est difficile de se rendre compte de leurs états émotionnels. Si c'est votre cas, vous pouvez observer les signes physiques que l'anxiété provoque chez vous, tels que :

- Respiration accélérée ou difficultés à respirer, sensation d'étouffement
- Rythme cardiaque accéléré, palpitations
- Sensations internes désagréables
- Transpiration
- Tremblements, tension musculaire

Tous ceux-ci sont des **signes d'anxiété** facilement identifiables. Vous pouvez **les observer pour mettre une note de 0 à 10 ou en pourcentage sur votre niveau d'anxiété.** Ceci vous servira à voir vos progrès et déterminer à quel moment vous pouvez changer d'étape. L'exemple ci-dessous vous permettra de vous repérer pour savoir comment mettre une note à votre niveau d'anxiété en fonction de vos symptômes :



- 10** **Attaque de panique** : épisode d'anxiété aiguë (voir page 11)
- 7 - 9** **Anxiété sévère** : paralysie, transpiration, hyperventilation, rythme cardiaque accéléré
- 4 - 7** **Anxiété modérée** : agitation, tension musculaire, inquiétudes, palpitations, pensées en boucle
- 1 - 3** **Anxiété légère** : excitation, état d'alerte
- 0** **Etat de calme**

Maintenant, vous pouvez décrire dans ces lignes des **activités qui vous rendent anxieux** mais dont vous avez besoin pour revenir à votre fonctionnement d'avant le confinement et leur donner une note. Ces activités constitueront vos objectifs de travail.

**Objectif 1**

Anxiété (0-10)

.....

**Objectif 2**

Anxiété (0-10)

.....

**Objectif 3**

Anxiété (0-10)

.....

#### **4** Planifier l'exposition :

L'idée est de faire face **graduellement** à chacune de ces étapes en commençant par la plus facile. **Pratiquez vos étapes de façon régulière, idéalement tous les jours**, en répétant l'étape du jour précédent et rajoutant la suivante de la liste. Il faut savoir que, lorsqu'une personne est en contact avec un stimulus anxiogène, **l'anxiété augmente jusqu'à atteindre un plateau au bout de 30-40 minutes**. C'est donc normal que lors des premières sorties vous viviez une grande anxiété. **Même si les sensations engendrées sont désagréables, il faut généralement rester dans la situation tant que l'anxiété ne diminue pas**. Vous pouvez être accompagné par un de vos proches lors de l'exposition, ou prendre avec vous un objet que vous appréciez.

Si l'anxiété est trop forte, ne passez pas à l'étape suivante : **chaque étape doit être répétée jusqu'à ce que le niveau d'anxiété devienne tolérable**.

La grille de la page suivante vous servira à organiser les étapes par jour. Vous pouvez l'imprimer ou la recopier à la main ; l'idée est de **remplir une grille par objectif**. La dernière colonne « **récompense** » est prévue pour que vous notiez une activité ou un plaisir du quotidien que vous vous donnerez à la fin de chaque étape, même si vous avez eu l'impression de ne pas avoir réussi. Vous trouverez des exemples de grilles complétées dans les pages 13 et 14. **Vous pouvez utiliser plusieurs grilles pour un même objectif : la durée de 10 jours n'est qu'à titre indicatif, cela va varier en fonction de votre niveau d'anxiété.**

	Etape précédente	Etape du jour	Anxiété pendant l'étape du jour (0-10)	Anxiété après l'étape du jour (0-10)	Récompense
Jour 10					
Jour 9					
Jour 8					
Jour 7					
Jour 6					
Jour 5					
Jour 4					
Jour 3					
Jour 2					
Jour 1					

# Que faire en cas d'attaque de panique

Cependant, pour un grand nombre de personnes avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA), le fait de devoir reprendre leur fonctionnement d'avant peut susciter des symptômes d'anxiété, principalement pour deux raisons :

## Les attaques de panique :

Le système d'alarme du cerveau s'active en cas de danger grave et imminent, qu'il soit réel ou pas, engendrant plusieurs symptômes physiques et psychologiques (l'anxiété) qui préparent l'individu à se défendre ou à fuir. L'attaque de panique est une montée soudaine d'anxiété qui survient de manière rapide et brutale. Elle s'accompagne de symptômes psychologiques comme la peur de mourir, de devenir fou ou de perdre le contrôle de soi et de la situation, ainsi qu'un panel de symptômes physiques :



Il est important d'avoir en tête que les attaques de panique sont des épisodes, c'est-à-dire qu'ils ont un début et une fin et surtout qu'ils ne mettent pas la personne en danger.

## Quoi faire :

- 1 **Se mettre dans un environnement calme et s'isoler**, en supprimant si possible les éventuelles sources d'anxiété.
- 2 **Se rapprocher de quelqu'un** qui vous connaît bien et sait comment vous rassurer.
- 3 **Prendre un objet sécurisant**, un objet sensoriel ou faire une activité motrice répétitive apaisante.
- 4 **Contrôler sa respiration** : nous savons que l'**hyperventilation** (accélération du rythme respiratoire) est souvent responsable d'une bonne partie de la symptomatologie dans les attaques de panique. La **rééducation respiratoire** permet à la personne de prendre conscience de ses mauvaises habitudes respiratoires pour apprendre à respirer plus lentement et plus profondément.

**Ces stratégies n'empêcheront pas les attaques de panique, mais vous permettront de mieux les tolérer, les accepter et de moins les amplifier.**

Afin de vous entraîner à faire des **respirations lentes et profondes** vous pouvez utiliser des enregistrements disponibles dans l'application **Respirelax+** ou sur **Youtube**.

Aussi, vous pouvez essayer d'autres techniques de relaxation qui favoriseront ce type de respiration et vous aideront à vous détendre :

- **Relaxation de Schultz**

[www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM](http://www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM)

[www.youtube.com/watch?v=a6CZZZ2\\_k9w](http://www.youtube.com/watch?v=a6CZZZ2_k9w)

- **Relaxation de Jacobson**

[www.youtube.com/watch?v=vpexQfwROMM](http://www.youtube.com/watch?v=vpexQfwROMM)

[www.youtube.com/watch?v=6Bde786OJE0](http://www.youtube.com/watch?v=6Bde786OJE0)

- **Méditation en pleine conscience** (Christophe André)

[www.petitbambou.com](http://www.petitbambou.com)

- **Cohérence cardiaque**

Youtube

# Exemples de programmes d'exposition

Objectif : reprendre les transports en commun pour aller au travail/université.

	Etape précédente	Etape du jour	Anxiété pendant l'étape du jour (0-10)	Anxiété après l'étape du jour (0-10)	Récompense
Jour 10		Sortir de mon domicile et prendre l'air en bas de mon immeuble pendant 5 min.	5/10	3/10	Regarder un épisode de ma série préférée.
Jour 9	Sortir de mon domicile et prendre l'air en bas de mon immeuble pendant 5 min.	Aller jusqu'au bout de la rue et revenir deux fois.	6/10	3/10	Manger un aliment que j'apprécie.
Jour 8	Aller jusqu'au bout de la rue et revenir deux fois.	Marcher dans mon quartier pendant 10 min.	7/10	5/10	Faire une activité intéressante (ex : puzzle).
Jour 7	Marcher dans mon quartier pendant 10 min.	Aller jusqu'à la boulangerie la plus proche pour acheter des viennoiseries.	6/10	4/10	Manger mes viennoiseries.
Jour 6	Aller jusqu'à la boulangerie la plus proche pour acheter des viennoiseries.	Marcher jusqu'au jusqu'à l'arrêt de métro/bus et revenir.	6/10	5/10	Manger mes viennoiseries.
Jour 5	Marcher jusqu'à l'arrêt de métro/bus à une heure peu fréquentée (ex. 15h).	Faire un arrêt. Revenir à pied.	7/10	6/10	Jouer en ligne avec un ami.
Jour 4	Marcher jusqu'à l'arrêt de métro/bus à une heure peu fréquentée (ex. 15h).	Faire un arrêt. Revenir en métro.	7/10	7/10	Regarder un épisode de ma série préférée.
Jour 3	Marcher jusqu'à l'arrêt de métro/bus à une heure peu fréquentée (ex. 15h).	Faire trois arrêts. Revenir en métro.	8/10	7/10	Jouer à mon jeu vidéo favori.
Jour 2	Marcher jusqu'à l'arrêt de métro/bus à une nouvelle heure de pointe (ex : 8h30).	Faire le chemin du travail en transport en commun et revenir.	8/10	6/10	Faire une activité intéressante (ex : dessiner).
Jour 1	Marcher jusqu'à l'arrêt de métro/bus à une nouvelle heure de pointe (ex : 8h30).	Faire le chemin du travail en transport en commun et revenir.	7/10	6/10	Lire un livre.

## Objectif : aller au supermarché

	Etape précédente	Etape du jour	Anxiété pendant l'étape du jour (0-10)	Anxiété après l'étape du jour (0-10)	Récompense
<b>Jour 10</b>		Sortir de mon domicile et prendre l'air en bas de mon immeuble pendant 5 min.	4/10	3/10	Regarder un épisode de ma série préférée.
<b>Jour 9</b>	Sortir de mon domicile et prendre l'air en bas de mon immeuble pendant 5 min.	Aller jusqu'au bout de la rue et revenir deux fois.	5/10	3/10	Faire des recherches sur internet.
<b>Jour 8</b>	Aller jusqu'au bout de la rue et revenir deux fois.	Marcher dans mon quartier pendant 10 min.	5/10	4/10	Jouer une partie à mon jeu vidéo préféré.
<b>Jour 7</b>	Marcher dans mon quartier pendant 10 min.	Aller dans une petite épicerie et acheter 1 produit.	7/10	5/10	Faire une activité intéressante (ex : dessiner).
<b>Jour 6</b>	Aller dans une petite épicerie.	Acheter 5 produits.	7/10	5/10	Ecrire à un ami.
<b>Jour 5</b>	Aller dans un supermarché à une heure peu fréquentée (ex : 14h).	Rester 10 minutes.	8/10	7/10	Manger un aliment que j'apprécie.
<b>Jour 4</b>	Aller dans un supermarché à une heure peu fréquentée (ex : 14h).	Rester 20 minutes.	7/10	6/10	Faire une activité intéressante (ex : puzzle).
<b>Jour 3</b>	Aller dans un supermarché à une heure de pointe (ex : 18h).	Rester 10 minutes.	7/10	7/10	Jouer une partie à mon jeu vidéo préféré.
<b>Jour 2</b>	Aller dans un supermarché à une heure de pointe (ex : 18h).	Rester 20 minutes. Faire des petites courses.	8/10	6/10	Faire des recherches sur internet.
<b>Jour 1</b>	Aller dans un supermarché à une heure de pointe (ex : 18h).	Faire ses courses habituelles.	7/10	5/10	Regarder un épisode de ma série préférée.

## Ne pas oublier

---

Si votre anxiété, vos peurs sont trop importantes, **demandez l'aide d'un proche ou d'un professionnel**, en particulier des professionnels que vous connaissez déjà.

Si vous trouvez ce guide trop complexe, vous pouvez aussi demander de l'aide et des explications.

Si vous avez commencé à suivre certaines étapes et que votre anxiété augmente, vous pouvez arrêter et demander de l'aide. **Ce n'est pas grave ni un échec de ne pas y arriver seul.**

Cette situation de confinement est nouvelle et les modalités du déconfinement encore imprécises : vous cherchez des solutions, vos proches et les professionnels aussi.

**Nous les construisons ensemble.** N'hésitez pas à partager votre expérience.

## Ressources

---

- Site du GNCRA : [www.gncra.fr](http://www.gncra.fr)
  - De nombreuses ressources pour préparer le déconfinement sont disponibles dans la rubrique dédiée au Covid-19
- Site du CRA Rhône Alpes : [www.cra-rhone-alpes.org](http://www.cra-rhone-alpes.org)
- Site du Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées : [handicap.gouv.fr](http://handicap.gouv.fr)



Groupement National  
centres ressources autisme



[www.gncra.fr](http://www.gncra.fr)



@GNCRAutisme



Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes  
Centre Hospitalier Le Vinatier, bât.211  
95, Boulevard Pinel - BP 300 39 - 69678 Bron CEDEX



04 37 91 54 65



[cra@ch-le-vinatier.fr](mailto:cra@ch-le-vinatier.fr)



[www.cra-rhone-alpes.org](http://www.cra-rhone-alpes.org)



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Délégation interministérielle  
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein  
des troubles du neuro-développement