

Conseils pour l'accompagnement au déconfinement d'une personne avec TSA

À destination des professionnels



Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes

Réalisé par Céline Jacob-Grosmaître, 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
- Santé BD : santebd.org
- Canal autisme : www.canalautisme.com
- INOVAND : www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques

DES QUESTIONS ? UN CONSEIL ?



Appelez AUTISME INFO SERVICE au

0 800 71 40 40

Ce document s'adresse à des **professionnels du soin** qui accompagnent des personnes ayant bénéficié d'un diagnostic de **Trouble du Spectre de l'Autisme** et qui présentent des **difficultés psychologiques importantes dans la phase de déconfinement**.

La phase de confinement a certainement généré du stress chez la personne TSA : changement de ses habitudes, peur de la maladie, peur de la contamination, isolement... Mais le confinement peut aussi être bénéfique, une fois que de nouveaux rituels sont installés : moins de stimulation sociale, moins de bruit, moins d'imprévus...

Le déconfinement représente alors **un nouveau changement** où les habitudes prises vont devoir à nouveau changer et les habitudes préconfinement ne pourront peut-être pas encore être possibles.

Les conseils donnés dans ce document sont issus des **connaissances scientifiques** du fonctionnement des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme, des **thérapies comportementales et cognitives** et des **approches recommandées dans l'autisme** (ABA et notamment l'analyse fonctionnelle du comportement, la structuration et la visualisation issues du TEACCH...).

Identifier la fonction du comportement* problème de la personne chez la personne avec TSA

Il est nécessaire d'identifier la **fonction du comportement** qui pose problème à la personne. Est-ce qu'elle ne peut plus sortir même sur son palier de peur d'attraper le virus ? Reste-t-elle chez elle car elle peut profiter de ses activités préférées sans être stimulée au niveau social et sensoriel ?

Ces éléments nous permettront une meilleure compréhension du trouble dont souffre la personne et donc un meilleur ajustement des accompagnements à lui proposer.

*Le comportement a principalement deux fonctions : éviter et/ou obtenir. En fonction des conséquences qui suivent un comportement, il peut être renforcé ou non. Il est nécessaire de prendre en compte les particularités liées à l'autisme pour analyser la fonction d'un comportement.

Cette analyse de la fonction de comportement peut se faire simplement via des outils de recueil du quotidien de la personne (entretiens cliniques). Si les entretiens cliniques ne permettent pas de comprendre ce qui pose problème, il est conseillé d'utiliser **des grilles d'analyse fonctionnelle du comportement**.

Le recours aux auto-questionnaires pour l'évaluation de l'anxiété peut être pertinent. Mais il faut prendre en compte que les compétences de métacognition, d'introspection des personnes TSA sont très variables (et non corrélées à leur niveau intellectuel) surtout dans les situations de stress, anxiété et dépression.

Construire un programme thérapeutique

Quelque soit le trouble, s'il est massif, il est conseillé de choisir **un seul objectif thérapeutique** à décomposer en sous étape.

L'objectif doit être **observable, mesurable et atteignable en quelques séances**. Il peut nécessiter la mise en place d'aides spécifiques, d'aménagements de l'environnement et de renforçateurs.

Accompagnement dans les objectifs

La phase d'exposition, de changement du comportement, peut nécessiter la mise en place de soutien.

Les aides spécifiques peuvent être notamment des outils de visualisation, un accompagnement humain... Les aménagements peuvent concerner la personne (casque anti-bruit...) ou l'environnement (sortir à partir de 21h car moins de monde...). **L'engagement** de la personne TSA dans son programme thérapeutique **peut être très coûteux**.

Il est souvent conseillé dans l'autisme d'apprendre le bon comportement en autonomie car les aides sont souvent difficiles à supprimer. Pour autant, dans

l'accompagnement des troubles majeurs, cette conduite est plus flexible. On peut imaginer **un accompagnement humain** qui sera la première sous-étape et qui devra succéder, aussi rapidement que possible, à une phase d'autonomie.

Renforcement et valorisation des compétences de la personne

Il est donc souvent nécessaire de recourir à des **renforçateurs**, qui sont aussi un temps de récupération de l'énergie. Les renforçateurs peuvent être du temps consacré à son activité préférée, un temps de régulation sensorielle (ajustement des stimulations sensorielles)...

Pour aller plus loin, nous vous proposer de consulter le site du GNCRA :

www.gncra.fr

Un exemple :

Un jeune homme vient consulter car il ne sort plus de chez lui depuis le confinement. Les courses sont faites en ligne avec livraison et les consultations se font en visio. L'annonce du déconfinement a généré une anxiété majeure.

Une fois la source de l'anxiété identifiée, nous convenons ensemble que son comportement est la conséquence d'une anxiété importante.

Dans un premier temps, le confinement a complètement parasité les rituels du quotidien. Les interactions sociales par les réseaux sociaux ont des règles qui ne sont pas intégrées par le patient. Cela génère à nouveau de la fatigue, de l'incompréhension et de l'anxiété.

L'idée de changer à nouveau les habitudes construites durant le confinement et l'incertitude des conditions de reprise de ses études sont très anxiogènes.

Objectif thérapeutique :

M X sort de chez lui pour reprendre ses activités de formation professionnelles.

La première étape est le niveau de fonctionnement actuel de la personne.

M X ne sort de chez lui que pour descendre les poubelles.

1^{ère} étape :

M X sort 10 minutes de son domicile pour marcher sur le trajet qu'il avait avant le confinement pour aller sur son lieu de formation. Pour cela, nous convenons que cette sortie se fera le soir afin qu'il y ait moins de monde et moins de bruit. Une fois de retour à son domicile, nous utiliserons un renforçateur, M X jouera de la musique ce qui le détend et le ressource

Cette sortie de son domicile se fera sur ce modèle pendant une semaine avec une observation de son anxiété grâce à une échelle visuelle. L'objectif est que l'anxiété liée à la sortie du domicile diminue dans la semaine.

2^{ème} étape :

M X sort 20 minutes de son domicile pour marcher sur le trajet qu'il avait avant le confinement pour aller sur son lieu de formation avec les mêmes conditions de sortie et même temps de récupération par la suite.

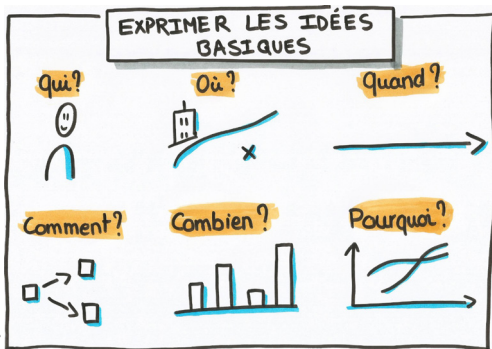
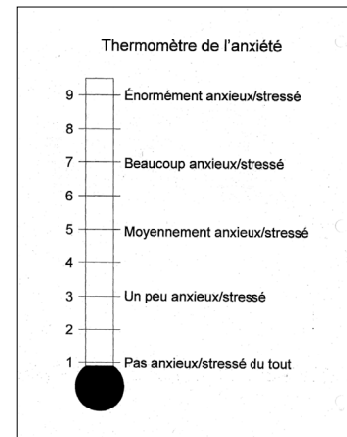
Les objectifs seront ajustés d'une semaine à l'autre en augmentant la durée et l'horaire de la sortie jusqu'à l'objectif final.

Il est souvent observé dans l'autisme des moments de persévération, des résistances aux changements. **Il est donc parfois nécessaire de renforcer très fort et/ou de prendre plus de temps dans le passage d'une étape à l'autre.**

Quelques conseils clés :

Rendre l'abstrait/concret :

Malgré le niveau de langage de la personne accompagnée, face à une situation de stress aigu, **il est pertinent de rendre l'abstrait concret**, notamment en ayant recours à la **visualisation**. Cela peut passer par des échelles visuelles d'anxiété par exemple.



Structurer la tâche et l'environnement de la personne :

Donner plus de prévisibilité : Décomposer la tâche en donnant les éléments qui précéderont, ceux qui suivront et la durée des différentes actions attendues.

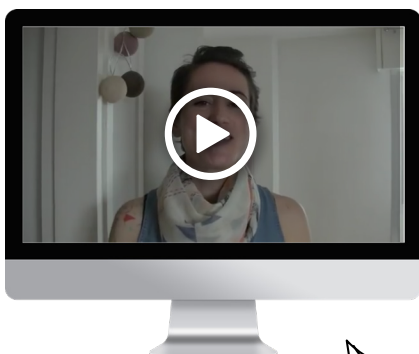
Identifier les renforçateurs :

Les personnes avec TSA ne sont pas toujours conscientes de ce qui génèrent de l'anxiété et à contrario des éléments qui les apaisent.

La tâche réalisée (sortie du domicile) doit être suivie par une activité agréable comme de la lecture, un bain, un temps sur son intérêt spécifique, une sieste...

Certains **objets sensoriels** peuvent être utilisés pendant la tâche s'ils ont une fonction anxiolytique. Il peut s'agir d'un handspinner, d'un tangle, d'une balle anti-stress ou d'un objet personnel (tissu...).

Psycho éducation des patients / Identifier les éléments stressants et rassurants



Cliquez pour voir la vidéo

Les personnes avec TSA n'arrivent pas facilement à identifier les éléments stressants et les éléments rassurants. De la même manière, il leur est souvent difficile de repérer ce qui les épuise et ce qui les ressource.

La vidéo de Julie Dachez, **La théorie des petites cuillères**, peut être un **support d'échange puis de travail** avec les personnes.



Groupement National
centres ressources autisme



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



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