

Accès de colère et effondrement autistique : Quelle est la différence entre les deux?

No: 113, Juin 2016

Par Maureen Bennie

De nombreux parents et fournisseurs de soins ont eu l'occasion d'observer des explosions de colère et d'émotions chez une personne autiste et, vues de l'extérieur, celles-ci sont une réplique exacte des crises que font les jeunes enfants. En dépit d'un comportement extérieur semblable, en apparence, il est important de comprendre la différence entre les deux. Chez les petits, l'accès de colère est un comportement volontaire qui peut donc être modifié en récompensant les comportements souhaités, tandis qu'un effondrement émotionnel peut se répéter maintes fois tout au long de la vie et n'est pas influencée par un système de récompenses. Les accès de colère diminuent lentement et progressivement au fur et à mesure que l'enfant grandit, mais les effondrements peuvent persister chez certains. Les colères exigent un certain type de réaction, mais cette même réaction ne fera qu'aggraver les choses chez une personne autiste qui est en état d'effondrement parce qu'elle est dépassée par des stimuli sensoriels.

COMMENT POUVEZ-VOUS DISTINGUER UN EFFONDREMENT ÉMOTIONNEL D'UN ACCÈS DE COLÈRE?

1) L'accès de colère est axé sur un objectif tandis que l'effondrement autistique résulte d'une surcharge.

Chez un jeune enfant, l'accès de colère découle d'une frustration liée au fait de ne pas obtenir ce qu'il veut à un moment précis : il veut un jouet, il veut boutonner lui-même sa chemise ou il ne veut pas aller se coucher. Ses accès de colère peuvent être plus fréquents lorsqu'il est fatigué, qu'il a faim ou ne se sent pas bien, mais ils sont toujours orientés vers un objectif. Il est frustré

parce qu'il lui est impossible d'obtenir ce qu'il désire, de faire ce qu'il a envie de faire ou même de communiquer adéquatement ses besoins. Par contre, un effondrement est entièrement basé sur le fait d'être submergé par une situation. Chez la personne autiste la surabondance sensorielle, émotionnelle et informationnelle, ou même une trop grande imprévisibilité, peut déclencher l'apparition de différents comportements extérieurs qui ressemblent à un accès de colère (comme des pleurs, des cris ou des gestes violents) ou provoquer un repli complet sur soi et une mise en retrait volontaire.

2) Les accès de colère se déroulent forcément devant public.

L'accès de colère prend habituellement fin lorsque le parent ignore le comportement, lorsque l'enfant est retiré du lieu public où le comportement a été déclenché ou lorsque l'enfant obtient ce qu'il veut (même si ce n'est pas nécessairement la meilleure façon de réagir aux accès de colère). L'effondrement autistique se produira en présence ou en l'absence d'un auditoire. Elle peut avoir lieu lorsque la personne autiste est tout à fait seule. Il s'agit d'une réaction à une surabondance de stimuli externes qui conduit à une explosion émotionnelle (ou à une implosion).

3) Les accès de colère sont une manifestation de mécontentement

En termes simples : Les accès de colère sont une manifestation de mécontentement ou d'exaspération, tandis que les effondrements autistiques sont une réaction à l'impression d'être dépassé ou submergé par les événements. Une personne autiste n'a aucun contrôle sur ses effondrements et ne réagira pas positivement aux

mesures habituellement prises pour réduire les accès de colère, comme la distraction, les câlins, les incitations à « bien se comporter » ou toute forme de discipline.

Que puis-je faire pour aider une personne qui fait un effondrement autistique?

Comme l'écrit Judy Endow dans son superbe billet de blogue sur le sujet :

Étant donné que l'effondrement autistique est une tentative du corps pour retrouver un certain équilibre en dépensant de l'énergie, les problèmes de sécurité sont souvent très importants. En fait, la sécurité devient le centre d'attention durant un effondrement autistique. Au point culminant d'une telle situation, la personne de soutien doit se concentrer sur un objectif de sécurité, sachant que l'effondrement ne prendra fin que lorsque la personne autiste aura dépensé toute son énergie.
[TRAD]

1) Assurer la sécurité.

Sans le vouloir, une personne autiste peut se blesser ou blesser les autres durant un effondrement. Mettez en place une stratégie pour assurer sa sécurité ainsi que la vôtre. Personnellement, j'aime bien l'approche faible excitation [Low Arousal Approach] qui me semble l'une des meilleures stratégies disponibles pour gérer les effondrements autistiques. [Managing Family Meltdown]

2) Établir une routine d'apaisement.

La routine d'apaisement est très utile, tant pour les enfants que pour les adultes. Certaines personnes peuvent avoir encore besoin d'aide pour se calmer, même après avoir dépensé toute leur énergie durant l'effondrement. Les éléments apaisants peuvent être visuels ou musicaux... ceux qui fonctionnent le mieux. J'ai trouvé un livre formidable pour cela : *Quand mes angoisses deviennent trop grandes* de Kari Dunn Buron.

3) La schématisation du type de comportement

La schématisation du type de comportement de votre enfant ou de votre pupille peut vous être très utile pour décrypter l'escalade émotionnelle. Si vous reconnaissez les symptômes de cette escalade, peut-être pourrez-vous amorcer une routine d'apaisement avant l'effondrement « total ». Ces symptômes peuvent englober des comportements autres que ceux normalement observés, qu'il s'agisse de mouvements répétitifs et stéréotypés, de balancements, de demandes de retrait d'un environnement, d'une simple tentative de fuite, etc... Si vous comprenez ce qui déclenche un effondrement chez votre enfant, votre élève ou votre pupille, vous pourrez peut-être l'empêcher de se produire. Une excellente ressource documentaire à cet effet est l'ouvrage *No More Meltdowns* de Jed. E. Baker.

4) Gardez votre calme.

Ceci est très important – il est habituellement possible de suivre l'évolution de l'escalade, d'où la nécessité de rester calme vous-même afin de ne pas aggraver la situation. Si une personne autiste fait partie de votre vie, il y a des chances que des effondrements se produisent. La meilleure façon de l'aider est d'apprendre à interagir avec elle et d'adopter une stratégie qui s'avère efficace pour vous. Le livre *From Anxiety to Meltdown*, de Deborah Lipsky, regorge de précieux conseils et suggestions pour ce faire.

La traduction de cet article a été autorisée par :

<https://autismawarenesscentre.com/what-is-the-difference-between-a-tantrum-and-an-autistic-meltdown/>

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2017 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com