

# L'autorégulation chez les ados TSA

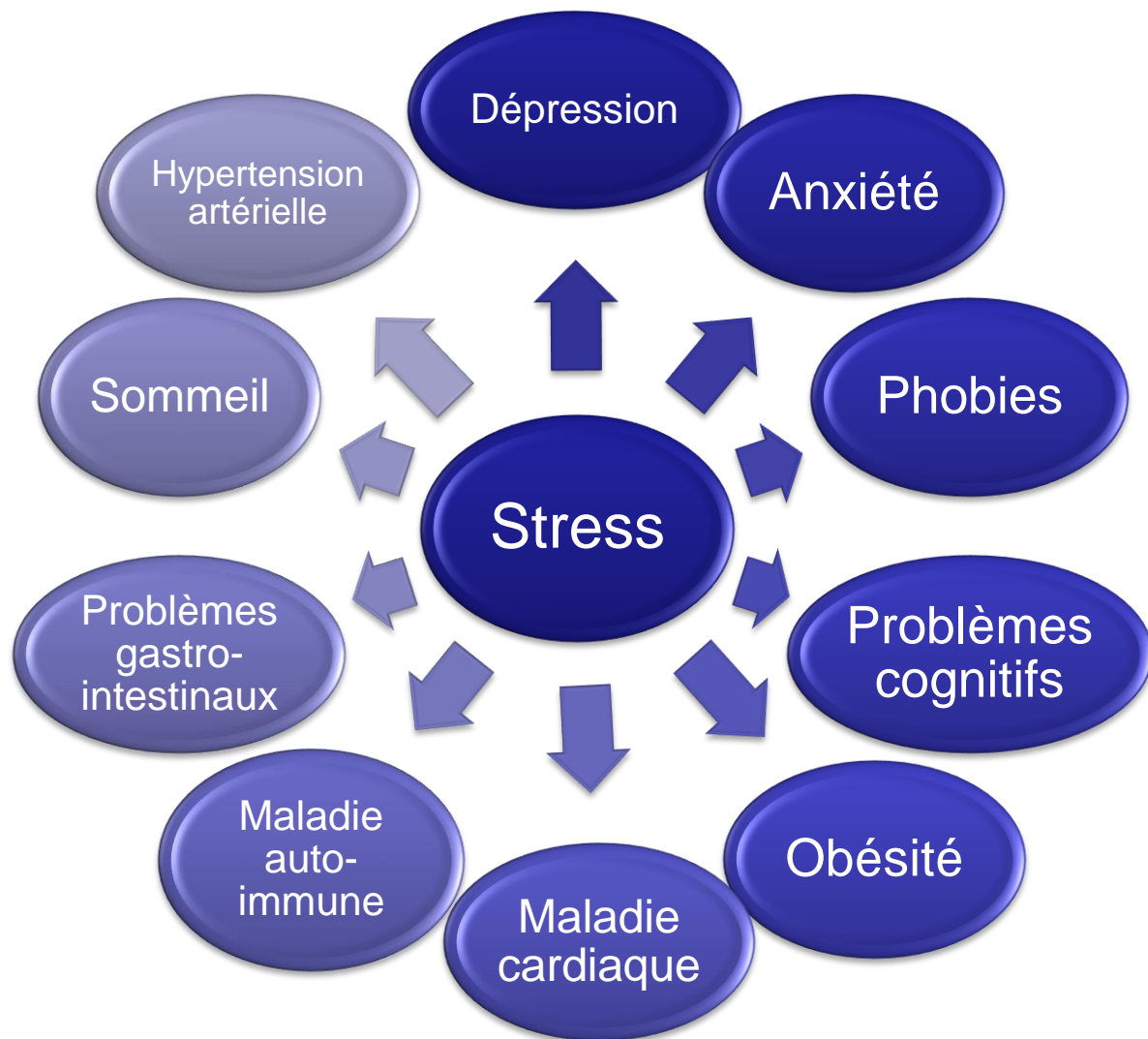
Stuart Shanker, Ph. D.



**Autism**ONTARIO

*see the potential*

*voir le potentiel*



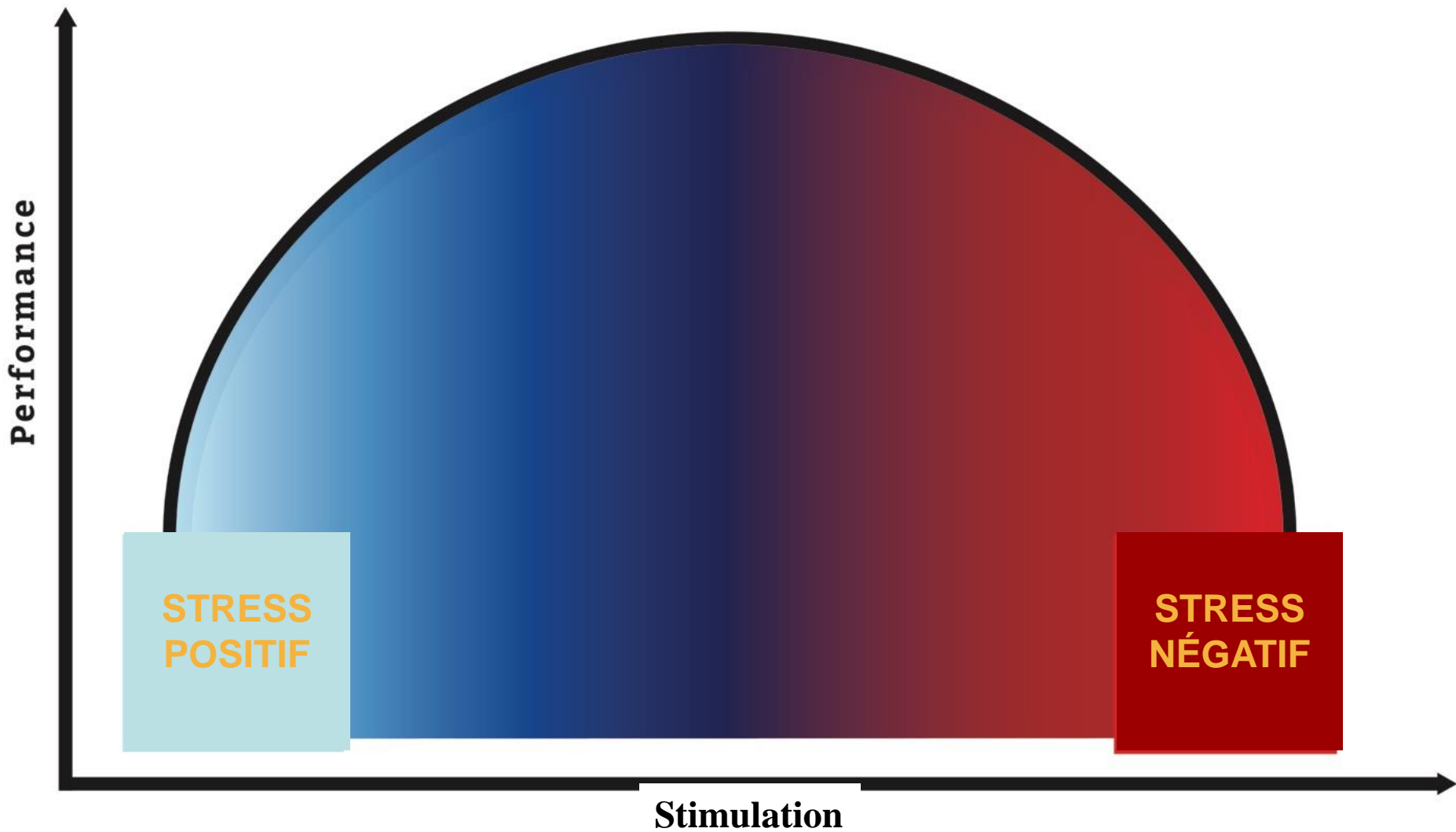


**STRESS**

# Qu'est-ce que le « stress »

Le stress est tout élément qui engendre une dépense d'énergie afin de maintenir un système interne à son niveau de fonctionnement optimal.





# 5 Domaines d'autorégulation

## Facteurs de stress

### Biologiques

Bruits, foules, trop grande stimulation visuelle, manque d'exercice, manque de sommeil, malbouffe

### Émotionnels

Émotions fortes, positives (surexcitation) et négatives (colère, peur)

### Cognitifs

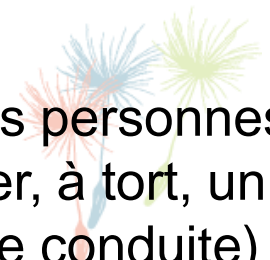
Difficulté à traiter certaines catégories d'informations

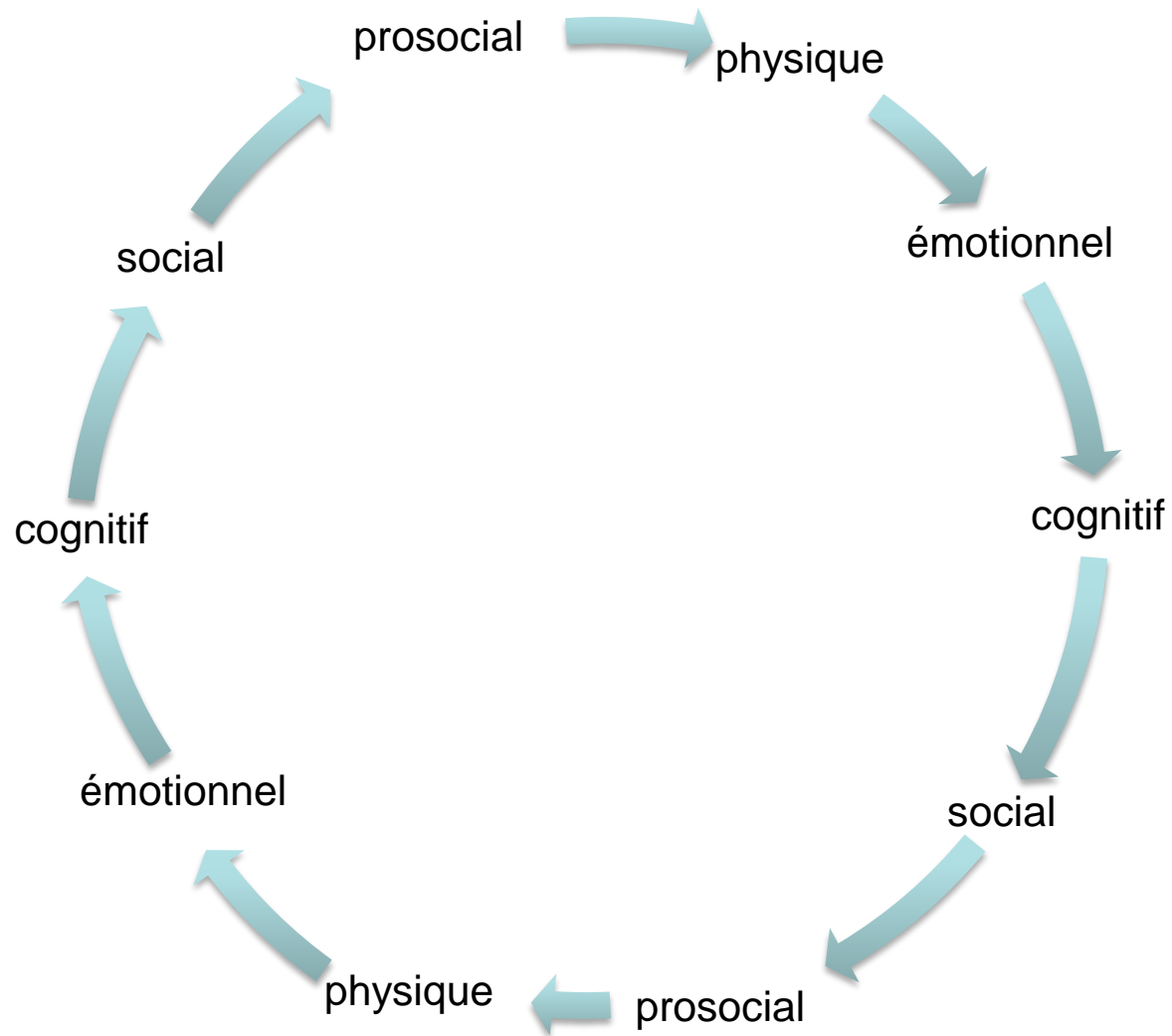
### Sociaux

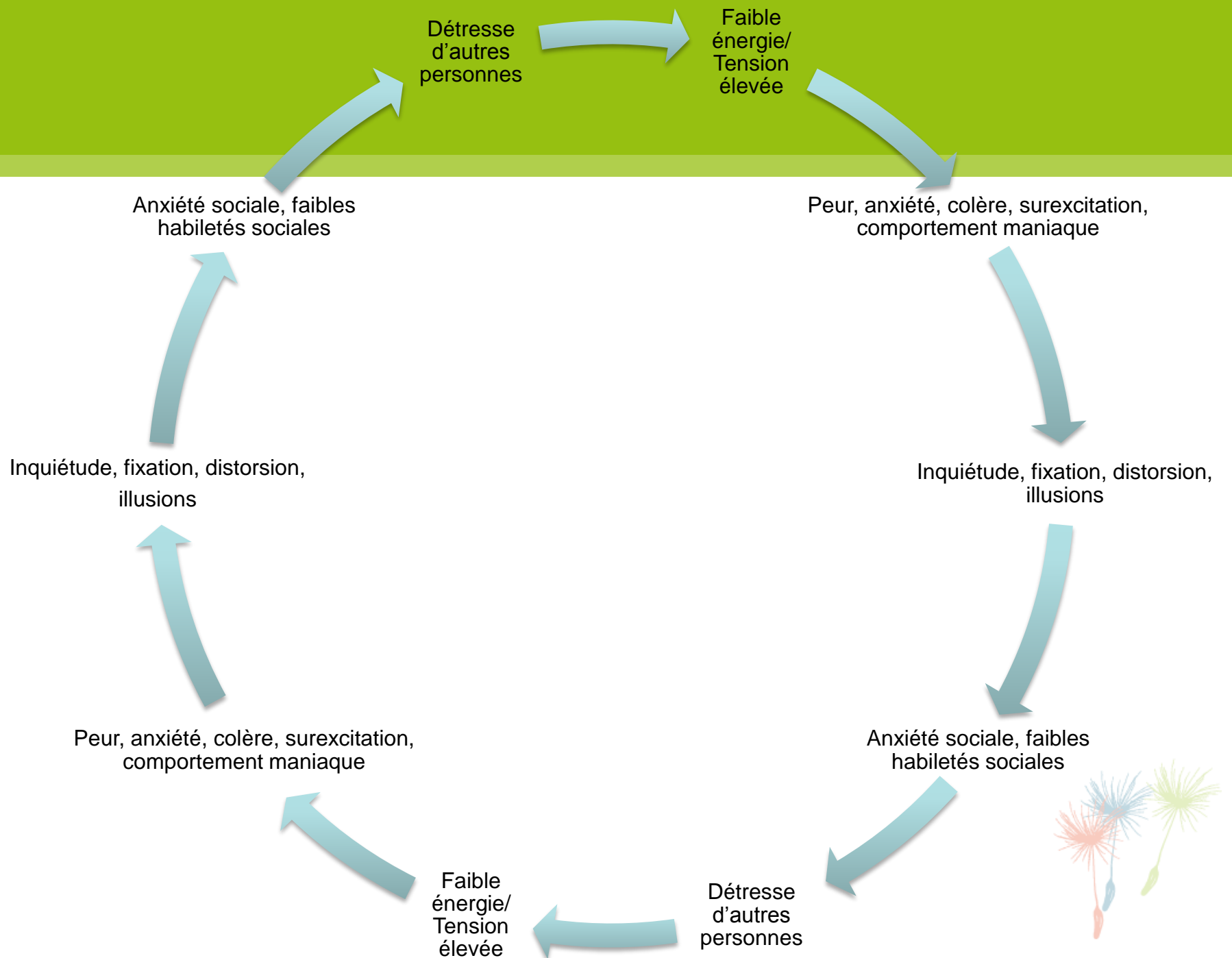
Difficulté à saisir les **indices** sociaux ou à comprendre l'effet de son comportement sur les autres

### Prosociaux

Difficulté à composer avec le stress d'autres personnes; sentiment d'injustice (possibilité d'interpréter, à tort, un comportement de stress comme un écart de conduite)









# Principaux facteurs de stress

Problèmes  
sensoriels

Anxiété sociale

Sexualité

Manque de  
sommeil de  
qualité

Manque  
d'exercice

Hyper-stimulants  
(ex., malbouffe  
et médias  
poubelles)

Jeux vidéo

Médias sociaux

Autonomie

Relation parent-  
enfant  
changeante

Solitude

École



# Qu'est-ce que l'autorégulation?



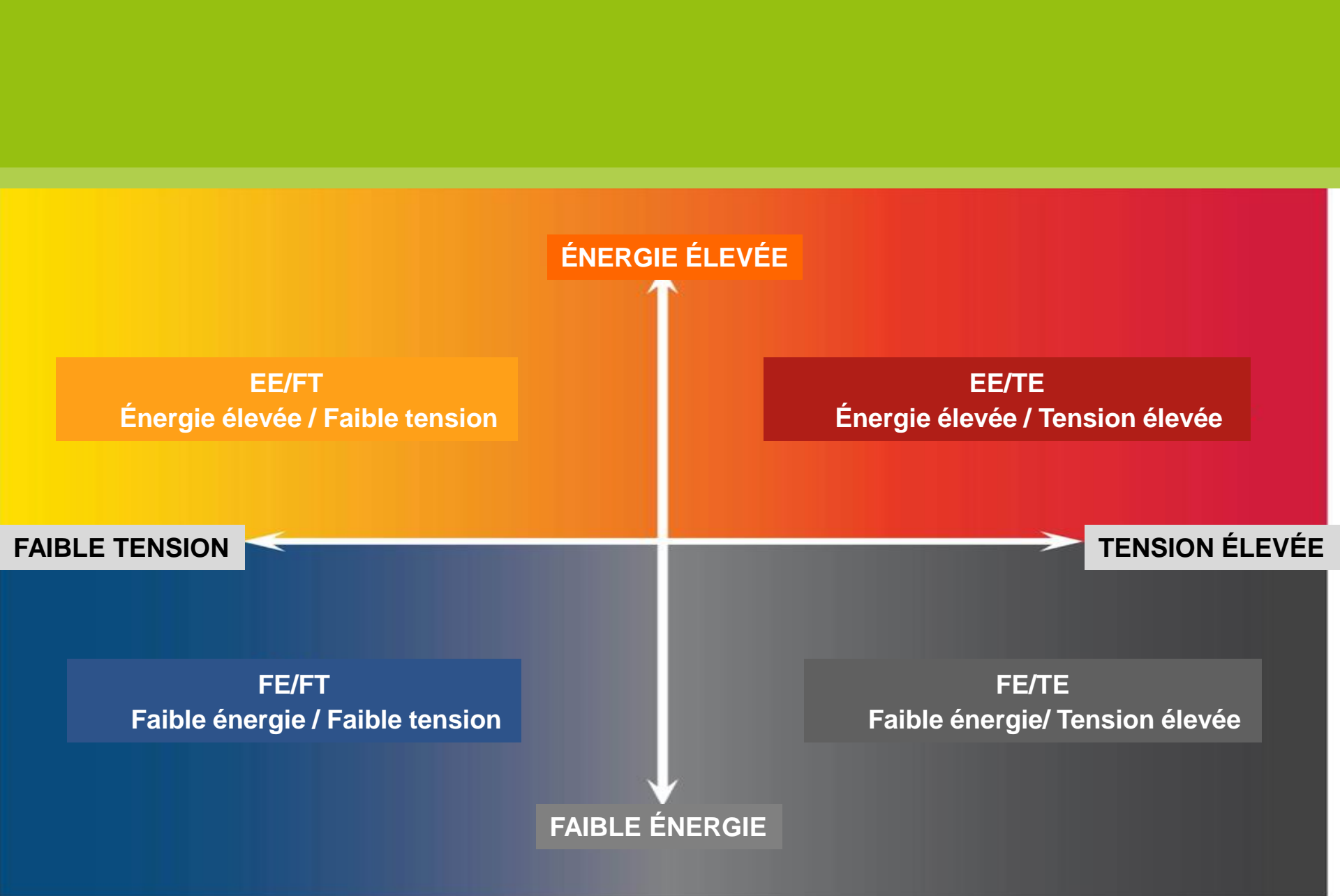
Notre capacité de bien gérer le stress

Notre capacité de bien gérer la tension

Notre capacité de bien  
récupérer

Notre capacité d'éviter  
d'épuiser notre énergie





Adapted from: Robert E. Thayer (1996),  
The Origin of Everyday Moods:  
*Managing Energy, Tension, and Stress*

# La Méthode Shanker™ : 5 étapes

1

Observer et **Reformuler** le comportement

2

**Reconnaître** les facteurs de stress

3

**Réduire** le stress

4

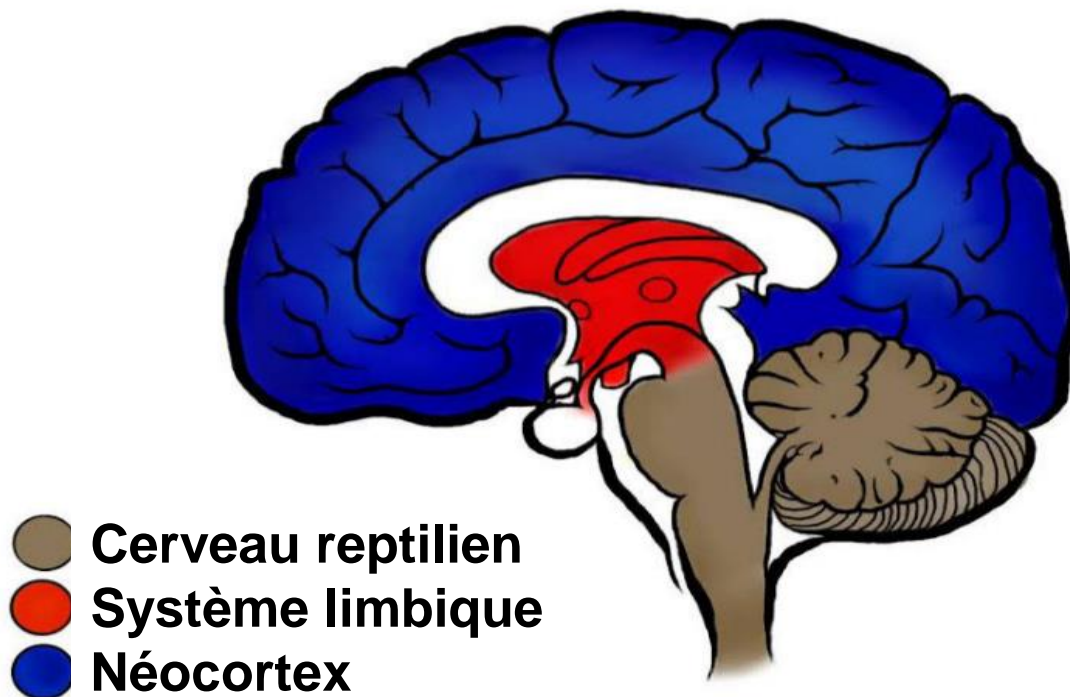
**Réfléchir** : Prendre conscience du stress

5

**Répondre** : Élaborer des stratégies personnelles de récupération et de résilience



# Le cerveau résultant de l'évolution



# Désactiver l'alarme



« Il n'y a pas d'enfant méchant »



“no such  
thing as a bad  
kid”

**-Stuart Shanker**



# Ouvrages de Stuart Shanker, Ph. D.

