

La boîte à outils émotionnels

N° 17, Août 2012

Texte adapté de l'ouvrage suivant : Attwood, Tony. Le syndrome d'Asperger, Guide complet, Édition de la Chenelière, Montréal, Qc, 2008.

Monsieur Tony Attwood, psychologue de renom et spécialiste des troubles du spectre de l'autisme (TSA), a élaboré le concept de la « boîte à outils émotionnels ». Ces outils sont autant de stratégies pour aider les gens à faire face aux émotions négatives. La « boîte à outils émotionnels » pour les personnes ayant un TSA a pour but d'accroître le nombre de stratégies disponibles pour la gestion et la prévention d'émotions négatives telles que l'anxiété, la colère et la tristesse. Les outils visent à faire deux choses : réduire l'intensité de l'émotion vécue et aider la personne à comprendre le rôle des pensées face aux situations d'anxiété. Il existe huit catégories d'outils, toutes décrites ci-dessous.

Outils physiques : Activités physiques qui libèrent rapidement l'énergie émotionnelle.

- Sauter sur un trampoline, sur place ou sur un gros ballon.
- Utiliser une balançoire.
- Prendre une marche, aller courir ou faire du vélo, danser, nager.
- Faire des sports ou des exercices.
- Effectuer des tâches ménagères.
- Regarder une comédie (pour faire rire).

Outils de relaxation : Activités qui libèrent lentement l'énergie émotionnelle, contribuent à calmer la personne et à faire diminuer sa fréquence cardiaque.

- Se retirer dans un endroit calme.
- Faire des exercices de relaxation musculaire progressive (permet de libérer les tensions).
- Dessiner, faire de la peinture.
- Bricoler, lire, écouter de la musique.

- Se bercer doucement.
- Utiliser des objets à triturer (balle antistress, pierre, objet doux, chapelet de relaxation).
- Mettre de l'ordre dans ses effets personnels ou accomplir des corvées domestiques relaxantes.
- Regarder une émission à la télévision, son film préféré, un album photos.
- Écouter un message enregistré par une personne importante dans sa vie (parents, grands-parents).
- Demander une pause et incorporer des pauses dans la journée.

Outils sociaux : Aident à gérer les émotions et à changer l'humeur grâce à l'interaction avec une personne ou un animal.

- Aller voir une personne en qui vous avez confiance.
- Parler à un ami, un enseignant, aux parents, aux grands-parents ou à une personne d'appui.
- Faire preuve d'altruisme - faire quelque chose pour quelqu'un d'autre ou lui venir en aide.
- Faire du bénévolat (aider ses camarades de classe, des élèves d'une autre classe, à la bibliothèque ou dans un bureau, dans une animalerie locale).
- Passer du temps avec un animal de compagnie.

Outils de réflexion : Misent sur les capacités intellectuelles d'une personne pour lui enseigner à modifier sa façon de penser et à gérer ses émotions.

- Utiliser des antidotes pour déloger les pensées négatives.
- Créer un mantra (mots ou sons qui ont des effets positifs et apaisants).

- Imaginer une scène de bonheur ou un endroit calme et agréable.
- Imaginer un résultat positif à l'aide de la visualisation ou de la pratique cognitive en images.
- Utiliser la logique et les faits pour mettre la situation en perspective.
- Entreprendre une tâche scolaire qui aide la personne à se calmer et lui procure un sentiment de réussite.
- Avoir avec soi un objet qui symbolise la tranquillité.
- Garder un journal de réussites, d'activités amusantes et de points forts.
- Lire attentivement l'information sur l'auto-assistance.
- Se référer aux stratégies proposées sur les échelles en trois ou cinq points, le thermomètre émotionnel et d'autres encore.

Outils centrés sur les intérêts particuliers :
Sont sources de plaisir, favorisent la relaxation et servent d'interrupteur.

- Se livrer à une activité qui l'intéresse tout particulièrement pendant une période de temps précise (l'utilisation d'une minuterie, d'une montre, etc. contribue à rendre l'exercice plus concret).
- Mettre à l'horaire une activité classée comme particulièrement intéressante.
- Incorporer les intérêts spéciaux ou les talents de la personne dans le programme d'études, les activités d'emploi et le travail bénévole.

Médicaments : Sont utilisés pour traiter les troubles de l'humeur.

- Travailler de concert avec des professionnels de la santé.
- Suivre les directives du médecin.
- Noter les effets secondaires (positifs et négatifs) et en discuter avec le médecin.
- Comprendre que les médicaments sont un outil, mais qu'ils ne doivent pas être le seul outil dans la boîte.

Autres outils : Réduisent l'anxiété ou les effets des émotions négatives, sans cependant appartenir à une catégorie spécifique.

- Lire des biographies et des autobiographies de personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).
- Développer sa capacité de défendre ses droits.
- Sensibiliser les autres aux points forts et aux besoins des personnes ayant un TSA ainsi qu'aux adaptations nécessaires à leur réussite (scolaire et sociale).
- S'offrir des récompenses (autorenforcement) pour avoir utilisé de nouveaux outils.
- Identifier des outils qui permettent d'éviter certains stimuli sensoriels ou d'en minimiser les effets.

Outils inappropriés : Outils nocifs ou contre-productifs; il est primordial de repérer les outils inappropriés afin de pouvoir les remplacer par des outils qui conviennent davantage.

- Consommation abusive
- de médicaments sur ordonnance ou de drogues illicites;
- d'alcool.
- L'automutilation et l'idéation suicidaire.
- La violence, l'agression et la vengeance.
- Les comportements à risque.

Le développement d'outils émotionnels doit commencer en bas âge. L'apprentissage est une démarche à long terme et il est important d'ajouter régulièrement des éléments dans la boîte à outils, d'examiner l'utilité des outils que contient la boîte et d'écarter ceux qui nuisent au bien-être émotionnel de la personne ayant un trouble du spectre de l'autisme. Faites preuve d'ouverture d'esprit et vous verrez que la liste des outils émotionnels est illimitée.

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. © 2012 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com