



**TROUBLES ANXIEUX :**  
**intervention auprès de personnes**  
**ayant une DI ou un TSA avec ou sans DI**

**André Lapointe, Ph.D.**  
Psychologue et expert-conseil, SQUETGC

Formation élaborée en collaboration avec  
**Johanne Mainville, M. Ps.**  
psychologue et experte-conseil, SQUETGC  
**Marie-Josée Prévost, Ph.D.**  
chef clinique et psychologue | IUSM de Montréal

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN**

---

---

---

---

---

---

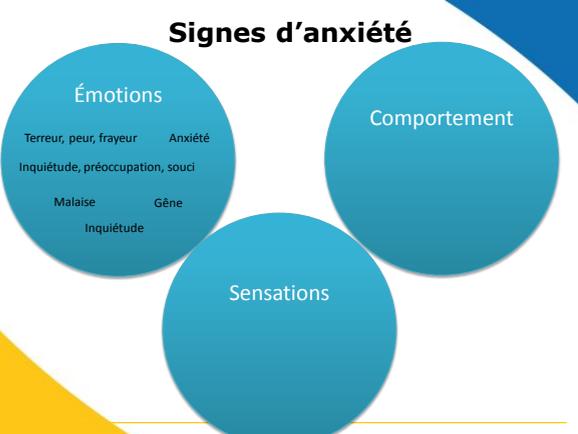
---

---

---

---

**Signes d'anxiété**



**Émotions**  
Terreur, peur, frayeur    Anxiété  
Inquiétude, préoccupation, souci

**Comportement**

**Sensations**  
Malaise    Gêne  
Inquiétude

---

---

---

---

---

---

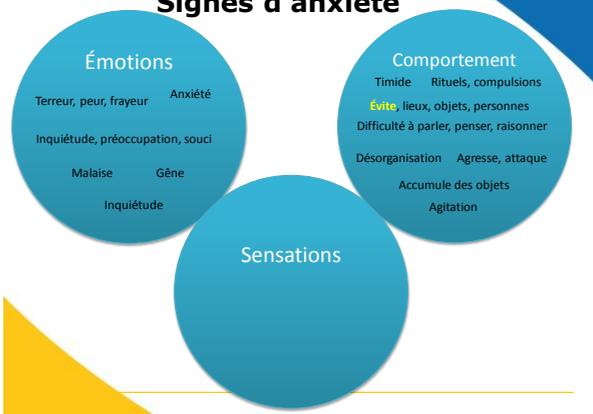
---

---

---

---

### Signes d'anxiété



---

---

---

---

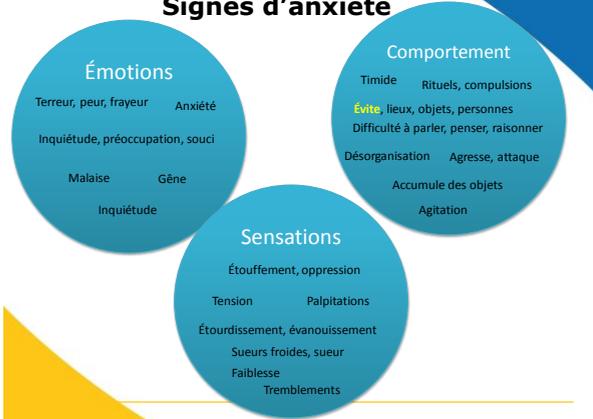
---

---

---

---

### Signes d'anxiété



---

---

---

---

---

---

---

---

### Échelles

- Échelle d'anxiété de Glasgow pour les personnes ayant une déficience intellectuelle
- Questionnaire sur le stress pour les personnes autistes et ayant d'autres troubles envahissants du développement
  - The Groden Center, Inc. 86 Mount Hope Avenue Providence, RI 02906
- SONDAGE SUR LA PEUR CHEZ LES ADULTES AYANT UNE DI (SPADI)
- Échelle de dépistage de l'anxiété et des troubles de l'humeur (EDATH; Esbensen, 2001)
- SCARED-R-51

---

---

---

---

---

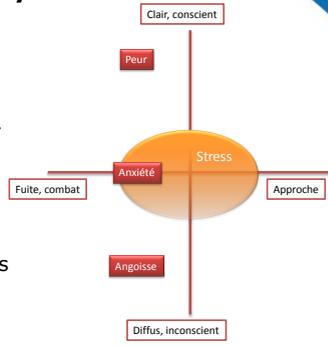
---

---

---

## Anxiété/peur/stress

- > Même fonction =
  - Préparer l'organisme à l'action, le motiver à opérer un changement
- > Ressentis par tous à différentes intensités, à différents moments




---

---

---

---

---

---

---

---

## Anxiété normale versus pathologique?

	Normale	Pathologique
Objet	Réellement dangereux	Pas ou peu dangereux
Intensité	Faible, tolérable, adaptée, gérable pour la personne	Forte, démesurée, difficile à gérer pour la personne
Durée	Brève ou limitée à la situation	Excessive, trop prolongée, trop fréquente
Impact	Peu important	Détresse importante pour la personne Hypothèque son niveau de fonctionnement

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prévalence




---

---

---

---

---

---

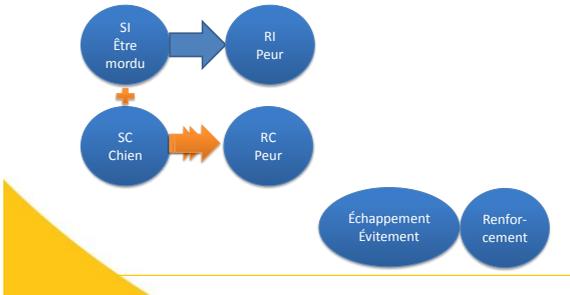
---

---





### Modèle théorique : Évitement



---

---

---

---

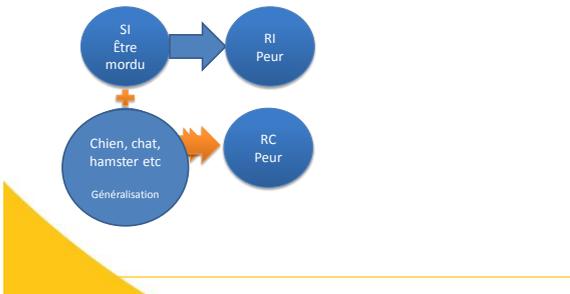
---

---

---

---

### Modèle théorique : Généralisation



---

---

---

---

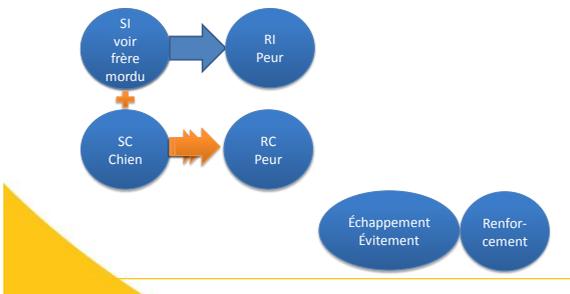
---

---

---

---

### Modèle théorique : Apprentissage vicariant



---

---

---

---

---

---

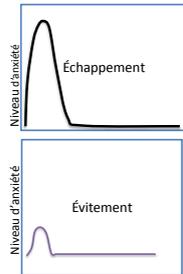
---

---

## Les comportements qui maintiennent et renforcent la peur

- Ces comportements renforcent la peur en faisant diminuer l'anxiété :

- L'échappement
- L'évitement



---

---

---

---

---

---

---

---

## Rôle de la famille dans le développement

Facteurs de vulnérabilité

Facteurs de résilience

- Excessivement rassurants
  - Éviter les situations qui causent de l'anxiété chez l'enfant
  - Vérification excessive et recherche de sécurité excessive
  - Encourager la dépendance
- Facteurs favorables

A small grid or table with several rows and columns. Some cells are shaded in grey, and one cell in the lower right area is shaded in red.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumatisme : Définition

- Un traumatisme est une expérience ou une série d'expériences qui fait que l'individu sent qu'il ou elle est en danger de mort ou d'être émotionnellement « anéanti ».

---

---

---

---

---

---

---

---

## Symptômes de traumatisme

### ➤ Hypervigilance

- Sursaute
- Irritabilité
- Difficultés de concentration, de relaxation
- Tomber endormi ou rester endormi
- Besoin d'être près d'une sortie
- Agité si bloqué

### ➤ Évitement

- Évite des activités
- Ne peut se souvenir d'événements importants
- Désintéret pour activités
- Détaichement
- Restriction dans les émotions
- Perd les perspectives futures

### ➤ Intrusions

- Reviviscences
- Cauchemars
- Pensées intrusives
- Activation à des déclencheurs internes ou externes liés au traumatisme

---

---

---

---

---

---

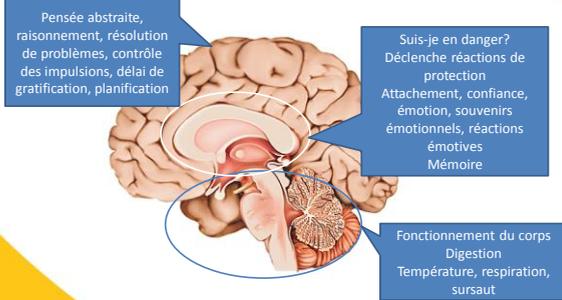
---

---

---

---

## Traumatisme = système limbique prend le contrôle




---

---

---

---

---

---

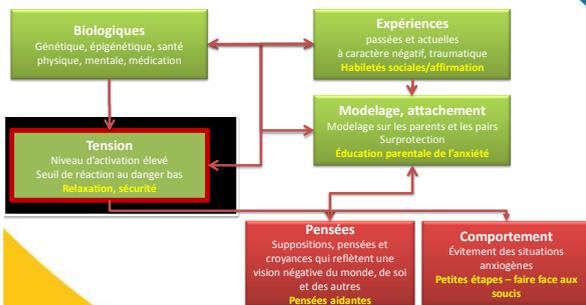
---

---

---

---

## Modèle de l'anxiété



Inspiré de Chalfant, Lyneham, Rapee et Carroll (2011)

---

---

---

---

---

---

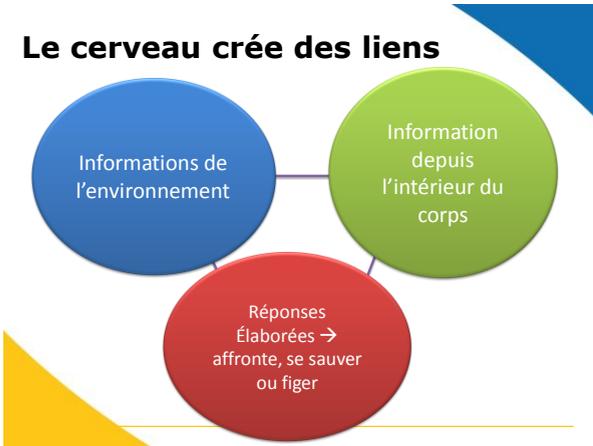
---

---

---

---

## Le cerveau crée des liens



---

---

---

---

---

---

---

---

## État devient un trait

### Peur constante

- La peur constante peut produire un cerveau qui est *piloté par le système limbique*, dans un état de recherche de survie constant. Il s'ensuit une série d'habitudes, de comportements fortement enracinés.
- Peuvent être conscients ou préconscients
- Pas toujours perçus comme une réaction de peur

### Souvent diagnostiqués comme

- TOC
- Trouble bipolaire
- Trouble de personnalité limite
- Tr. explosif intermittent
- Tr. oppositionnel
- Tr. du comportement

---

---

---

---

---

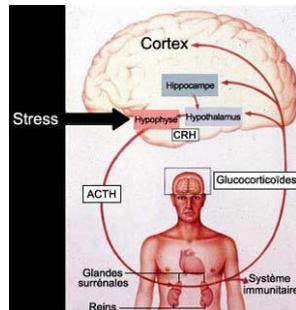
---

---

---

## HPA et stress chronique

- L'exposition chronique à de hauts niveaux de cortisol peut modifier le cerveau et rendre plus vulnérable au stress.



---

---

---

---

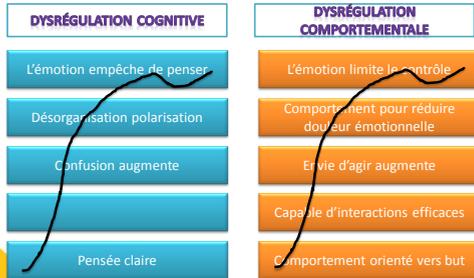
---

---

---

---

## Dysrégulation




---

---

---

---

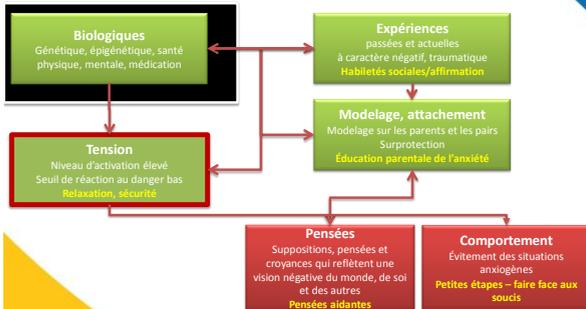
---

---

---

---

## Modèle de l'anxiété



Inspiré de Chaffant, Lyneham, Rapee et Carroll (2011)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vulnérabilités : santé physique

- Désordres du sommeil
- Migraines
- Maladies qui entravent la respiration (asthme)
- M. cardio-vasculaires (angine)
- M. endocriniennes (diabète)
- Tr. métaboliques (anémie)
- Médicaments et substances

<http://www.stressanxiete.fr/2/les-causes-de-l-anxiete.html>

---

---

---

---

---

---

---

---



## Distorsion cognitive source d'anxiété

- Ils veulent me ridiculiser (inférence arbitraire à partir de peu d'évidence)
- « Ça ne va jamais bien quand je suis dans un groupe » (sur généralisation)
- « Le pont va tomber » (dramatisation, minimisation)
- « Je suis un lâche » (étiquetage)
- « Il faut absolument faire ça de cette manière » (croyance sur ce qui devrait être fait)

---

---

---

---

---

---

---

---



UN SERVICE DELA



## Pistes d'intervention

---

---

---

---

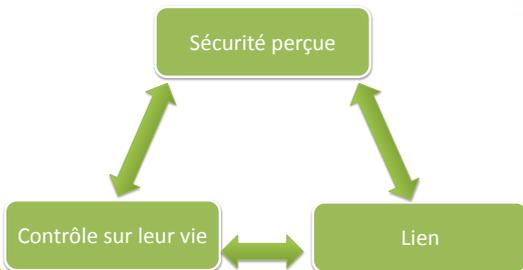
---

---

---

---

## Trois axes importants



---

---

---

---

---

---

---

---



## AMÉNAGEMENTS PRÉVENTIFS

**Objectif : réduire la probabilité d'apparition de l'anxiété en éliminant ou en modifiant ses facteurs contextuels**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aménagements préventifs des facteurs contextuels

1. Les éliminer si possible
2. Les modifier pour en réduire l'impact
3. Programmer des conditions favorables

38

---

---

---

---

---

---

---

---

### Renforcement de l'évitement

- Troubles anxieux
  - Anxiété comme réponse conditionnée
  - Réduction de l'anxiété qui renforce l'évitement (l'évitement maintient l'anxiété)
- Dans l'aménagement préventif
  - On doit éviter l'exposition au stimulus anxieux suivi d'un évitement
  - Soit qu'il n'y a pas d'exposition
  - Soit l'exposition induit une anxiété « tolérable » sans nécessiter l'évitement
- S'il y a une exposition par inadvertance
  - On termine le plus tôt possible
  - On prévient pour la prochaine fois

---

---

---

---

---

---

---

---

## AP : activités associées à l'anxiété

- Structurer l'environnement pour ne pas être exposé à l'activité anxiogène
- Remplacer par une autre activité pour maintenir la qualité de vie
- Augmenter la prévisibilité

Aménager un petit salon avec son entrée privée pour que les familles rencontrent leur enfant qu'ils viennent chercher sans s'exposer aux autres résidents.

Établir un horaire de la journée (AVQ, activités, passe-temps, tâches) avec sa participation, en s'assurant de sa compréhension.

Identifier dans son horaire qui l'accompagnera dans ses activités (amis, autobus) par pictos, photos ou écriture

---

---

---

---

---

---

---

---

## Situation sociale

- Prévenir une exposition non contrôlée
- Alternative fonctionnelle
- Augmenter le contrôle sur la situation
- Procurer un contexte de confiance

Établir des règles de contacts claires avec la mère

Utiliser les outils de communication qui sont utilisés à l'école (horaire visuel)  
Mettre en place un tableau de communication adaptée

---

---

---

---

---

---

---

---

## Symptômes d'anxiété

- Baisser la stimulation
- Intervention sur le corps
- Intervention calmante

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pensées, émotions, représentations

- Calmante
- Sécurisante
- Bio

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rituels et obsessions

- Indiquez clairement quand le comportement est permis et quand il ne l'est pas
  - Lui permettre d'être autiste...
  - Le but n'étant pas d'éliminer rituels et obsessions, mais de faire en sorte qu'ils provoquent moins de détresse et qu'ils interfèrent moins avec la vie de la personne et de ses proches
- N'implanter les changements que de façon très graduelle : ne pas causer de détresse
- Éliminer les causes de stress et d'anxiété
  - Prévisibilité, éliminer stimuli et situations anxiogènes, éviter-gérer changements, réduire les exigences
- Occuper la personne
  - Améliorer la qualité de vie
- Exploiter le positif dans le rituel et les obsessions
  - Source de réconfort et de stimulation
  - Peut devenir un axe de réalisation (maths, connaissances, science, ordinateur)

Howlin, 1997

---

---

---

---

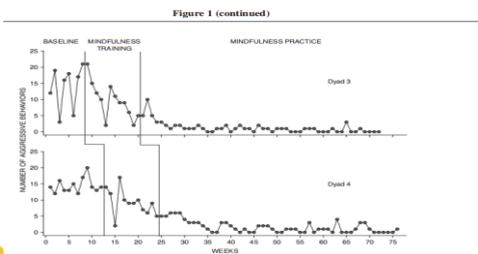
---

---

---

---

## Effet du calme chez les parents




---

---

---

---

---

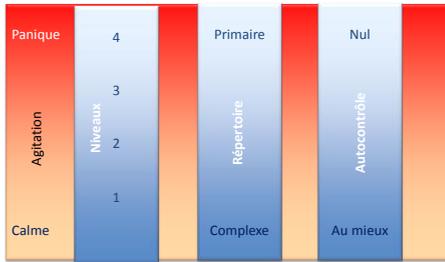
---

---

---



## Autocontrôle et activation




---

---

---

---

---

---

---

---

## Identifier et retirer les facteurs contextuels anxiogènes

- Dès le N1
- Peut renforcer l'évitement
  - Aménagement préventif préférable
  - Tolérer l'exposition si possible (<= N2)
- Rendre la personne active dans :
  - L'identification
  - L'expression
  - La façon de composer
- Aux N2-N3 l'intervenant est plus actif
- Amenez la personne à sortir de la situation problématique
- Ne pas oublier les stimuli internes : souvenirs, symboles, sensations, peur de mourir, inquiétudes



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ / △

---

---

---

---

---

---

---

---

## Facteurs contextuels externes

- Objet
  - Personnes
  - Interactions
    - Rejet des pairs
  - Communication expr. et récept.
  - Imprévus
  - Changements
  - Manque de structure, pauvreté
- Retirer l'objet
  - Retirer, changer
  - Clarifier, simplifier, lexicque outils, parler le moins possible
  - Prévisibilité
  - Stimuler, occuper

---

---

---

---

---

---

---

---

S'inspire de Morin, D., et Mainville, J. L'autisme et les troubles anxieux, Formation 2011.

## Augmenter la prévisibilité

**Interventions efficaces**

- Structuration et outils visuels: structurer le temps, l'environnement physique, les tâches, rendre les règles compréhensibles, les situations sociales, etc.
- Approche TEACCH rend le temps prévisible, permet à la personne de comprendre ce qu'on attend d'elle, d'être beaucoup plus autonome, réduit l'anxiété, permet le suivi, la flexibilité, comment faire, etc. En résumé, permet à la personne d'augmenter sa qualité de vie (réduction significative du stress et augmentation du répertoire de comportements autonomes), d'être dans un état favorable pour apprendre.
- Schémas sociaux, et bande dessinées
- Codes de vie
- ETC

Watt et Hancock (2011)

**Problème:** Sam a de la difficulté à gérer les changements dans son horaire. Il adopte des comportements inadéquats pour protester.

**Solution:** La mère de Sam passe le signe « Non » pour indiquer que quelque chose est différent et planifie une activité alternative.

Hopkin, L.A. (1998, 1999)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anxiété : stratégies cognitives

- Faire appel aux capacités
  - D'identifier
  - D'exprimer l'émotion et son contexte
  - De contrôler des émotions
- Offrir réponse empathique et apaisante
  - Reflet Situation-Pensée-Émotion-Action
- Identifier les émotions et les motivations de l'entourage (lorsque les lacunes au plan de la théorie de l'esprit sont en jeu)
- Faire appel aux habiletés émergentes liées à un plan de traitement



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ / △

---

---

---

---

---

---

---

---

---

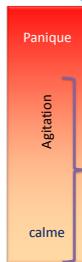
---

---

---

## Anxiété : stratégies physiques

- Induire la relaxation
  - Utiliser les méthodes apprises ou en voie d'apprentissage
  - Proposer des activités connues pour induire relaxation
    - Activité d'aérobie
    - Bain
    - Vidéo
    - Animal de compagnie
- PRN
  - Un outil pour la personne
  - Donner en prévention



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ / △

---

---

---

---

---

---

---

---

---

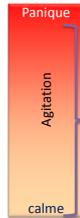
---

---

---

### Anxiété : distraction

- Activité où la personne excelle
- Activité prévisible, routinière, machinale
- Les faire parler de leurs intérêts
- Changement de stimulus
  - Introduire des stimuli forts



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ △

---

---

---

---

---

---

---

---

### Anxiété : apaisement relationnel

- Contact avec une personne sécurisante
  - Miser sur la relation
  - Communication non verbale
- Activité connue, prévisible, répétitive
- Activité de détente (boire, manger, toilette, sortir, marcher)
- Solitude pour s'apaiser



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ △

---

---

---

---

---

---

---

---

### Questions répétitives

- Répondre de façon à rassurer
- En situation de grande anxiété, la mémoire et l'attention seront sérieusement diminuées
  - Soutien visuel à la réponse
- État interne très anxieux
  - Stratégie physique
  - Distraction
    - Orientez conversation vers intérêts forts
    - Orientez vers un comportement désirable



DI ✓  
TED ✓  
✓ / ✗ △

---

---

---

---

---

---

---

---

## Résolution de problème

- Rationnel : la personne a développé de mauvaises façons (ou n'en a aucune) de gérer son anxiété
- Résolution de problème
  - Assistez la personne étape par étape
    - Quel est le problème
    - Toutes les solutions possibles
    - La meilleure
    - Action
    - Évaluation
- Offrir son aide
- Régler pour la personne



DI ✓  
TED ✓ ✕ ✕ ✕

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



UN SERVICE DE LA



## TRAITEMENT D'UN TROUBLE ANXIEUX

Chez une clientèle présentant un TED ou une DI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



UN SERVICE DE LA



La motivation pour participer à l'intervention

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Motivation et engagement

Activité

Consignes et présentation

- Signature d'un contrat d'engagement par les parents et les enfants incluant :
  - La reconnaissance de la problématique d'anxiété et de ses impacts quotidiens
  - L'engagement à apprendre et à pratiquer quotidiennement les exercices recommandés
  - Une activité de renforcement à la fin du programme
  - Signature et dates
- Engagement non pas à réussir, mais à faire des efforts constants.

Réponse

Signer le contrat

Inspiré de Anne Chaffraut, Heidi Lynsham, Ronald Rapee, Louise Carroll (2011). The Cool Kids Child Anxiety Program: Autism Spectrum Disorder Adaptation. Children's Workbook, page 12. Centre for Emotional Health, Macquarie University: Sydney. © Centre for Emotional Health, Macquarie University (2010).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Récompenses pour le courage

Activité

Objectif

Augmenter et soutenir la bravoure.

Contenu

- L'anxiété a naturellement tendance à provoquer de l'évitement des situations qui l'évoquent. Or, l'application des outils de gestion de l'anxiété demandera de ne pas éviter ces situations pénibles. D'où le besoin de soutenir la bravoure.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Projet de vie

Activité

Objectif

Développer deux projets de vie porteurs pour la personne.

Contenu

- Les projets de vie sont souvent peu développés chez les personnes présentant une DI ou un TED (impuissance apprise, peu d'espoir). Affronter les situations qui évoquent de la peur, de l'anxiété ou de l'inquiétude demande une forte motivation. Un (plusieurs) projet(s) de vie peut (peuvent) donner du sens à s'astreindre à tous ces apprentissages et, surtout, à confronter les situations réelles chargées de peur. Ils constituent donc un élément essentiel au traitement du trouble anxieux.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plan du programme adapté




---

---

---

---

---

---

---

---

## Objectifs : éducation émotive

- Comprendre le rôle des émotions et identifier les émotions de base. (Act 1)
- Identifier une variété d'émotions à partir des visages. (Act 2)
- Connaître les 3 composantes de l'anxiété. (Act 3)
- Reconnaître que j'ai un problème en lien avec l'anxiété comme plusieurs autres, d'où il peut provenir et qu'il est possible de changer. (Act 3)
- Identifier mes peurs/inquiétudes. (Act 5)
- Comprendre qu'il est normal d'être anxieux parfois. Faire la différence entre l'anxiété aidante et non-aidante. (Act 4-6)
- Faire le lien entre les réactions physiologiques et l'anxiété. (Act 7)
- Augmenter la motivation et l'engagement. (Act 8)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Outils de gestion de l'anxiété

**Outils physiques :**  
outils ou activités permettant d'évacuer un trop plein émotif  
marche, vélo, nage, jouer de la batterie, faire le ménage, égraser ou déchirer le recyclage, laver le linge à la main et le tordre, faire du jus d'orange à la main, réparation, jardinage, etc.)

**Outils de relaxation :**  
activités de détente, massage, lecture, sieste, écouter de la musique, se bercer, faire une action répétitive (ex. : balle de relaxation, billes, etc.)

**Outils liés aux pensées :**  
se parler pour se rassurer, on peut, en connaissant les pensées négatives de la personne, proposer des phrases clés à utiliser

**Outils sociaux :**  
activités sociales plaisantes et renforçantes où la personne peut se changer les idées ou contacts sociaux aidants, etc.

**Intérêts particuliers :**  
les intérêts particuliers sont souvent une source de plaisir pour la personne, donc ils peuvent aider à la gestion des émotions négatives

**Autres outils :**  
médication  
scénarios sociaux

**Inappropriés**  
la violence,  
les pensées  
suicidaires  
ou la vengeance

Létourneau, G. et Mainville, J. 2006

---

---

---

---

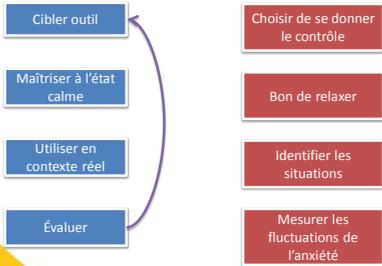
---

---

---

---

## Deux voies parallèles



---

---

---

---

---

---

---

---

## Restructuration cognitive

R

- Comprendre le lien entre les pensées et l'anxiété.
- Identifier ses propres pensées aidantes dans des situations personnellement anxiogènes.
- Comprendre l'impact de mes inquiétudes sur ma vie.
- Identifier les peurs et les inquiétudes que la personne veut combattre (**priorités**).
- Identifier les pensées aidantes et non-aidantes à partir d'un texte, se rappeler leur impact sur le niveau d'anxiété, ainsi que l'impact positif des moyens appris pour gérer son anxiété.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Démarche de résolution de problème

R

1. Définir le problème
2. Identifier ce que je peux changer et décider d'agir
3. Générer plusieurs solutions possibles face à un problème
4. Évaluer les solutions (avantages/désavantages)
5. Faire un choix
6. Appliquer
7. Évaluer l'impact de la solution expérimentée

---

---

---

---

---

---

---

---

### Exposition graduelle aux situations anxiogènes

- Établir liste hiérarchique des peurs, des situations qui suscitent de l'anxiété et qui sont évitées
- Stratégies de gestion de l'anxiété connues et pratiquées avant l'exposition :
  - Reconnaître que c'est le temps de les utiliser
  - Soutien de la personne à leur utilisation

---

---

---

---

---

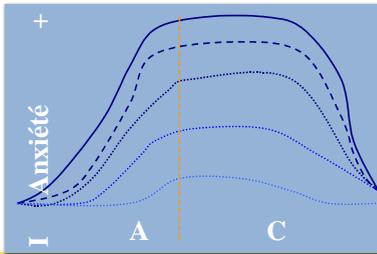
---

---

---

### Exposition graduelle aux situations anxiogènes (suite)

- S'exposer graduellement aux situations anxiogènes – *phénomène d'habituation*



---

---

---

---

---

---

---

---

### Exposition graduelle aux situations anxiogènes (suite)

- S'exposer graduellement aux situations anxiogènes :
  - La personne décide ce à quoi elle veut s'exposer
  - Rester dans la situation jusqu'à ce que l'anxiété soit diminuée
  - Ne pas s'échapper (comportemental et cognitif)
  - Demande du temps et de la répétition

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exposition graduelle aux situations anxiogènes (suite)

- Se renforcer et se faire renforcer
  - Y être allé
  - Y être resté
  - Avoir utilisé les stratégies
  - Réaliser les effets positifs (anxiété a baissé, pas de conséquences craintes, sentiment de contrôle, pensées restructurées, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---



UN SERVICE DELA



**FIN**

---

---

---

---

---

---

---

---