

Problèmes psychosociaux des adolescents et des adultes « plus aptes » atteints de TSA

Adapté de *Vivre avec l'autisme – adolescence et au-delà*, Autism Ontario, 2006, pages 46-54.

Ces conseils traitent brièvement de certains problèmes psychologiques, émotifs et sociaux que les adolescents et les adultes « plus aptes » pourraient vivre.

Certains symptômes abordés ici peuvent relever directement de l'autisme ou du passé d'une personne. Bien d'autres résultent des défis de la vie adolescente et adulte. Certains jeunes et adultes atteints de TSA ont de la difficulté à trouver les services adaptés à leurs problèmes psychologiques pouvant leur offrir un soutien adéquat. Plusieurs fournisseurs de services n'ont pas ou peu d'expérience dans l'aide à ces groupes particuliers. De plus, certains mythes nuisibles ou tout simplement faux concernant les besoins des individus atteints de TSA existent toujours. Malheureusement, ce manque de compréhension pourrait mener à un manque total d'aide comme l'absence de recommandations appropriées et de traitements pouvant contribuer à augmenter les symptômes. Ce chapitre a donc pour but d'accroître la compréhension de certains problèmes psychologiques, émotifs et sociaux communs des adolescents et des adultes atteints de TSA, ainsi que des besoins en services.

Causes psychologiques des problèmes émotifs

Les difficultés émotives chez les adultes atteints de TSA ont plusieurs causes psychosociales. Seulement quelques-unes seront abordées ici. Des preuves indiquent que les individus atteints de TSA sont prédisposés à la dépression, à l'anxiété et à d'autres problèmes émotifs. De plus, les situations stressantes peuvent déclencher des réactions émotives. Un antécédent commun de la dépression est le sentiment d'isolement et d'aliénation de la part de la société et des pairs. L'interaction sociale est souvent difficile et les adultes atteints de TSA peuvent avoir des intérêts et des préoccupations qui sont bien différentes des pairs du même âge ou du même sexe. Cette constatation leur donne le sentiment de ne pas arriver à mener une vie « normale ». Même avec de bonnes aptitudes intellectuelles, il est beaucoup plus difficile pour les jeunes adultes de trouver et de conserver en emploi ou encore de rencontrer un petit ou une petite amie. Ceci est particulièrement visible lors des moments transitoires, lorsque, par exemple, leurs amis déménagent pour aller au collège ou à l'université, ou lorsqu'ils quittent la maison familiale. Les besoins sexuels peuvent être également très difficiles à satisfaire.

Parfois les adolescents ou les adultes passent bien des années sans savoir qu'ils souffrent d'autisme. Ils ont été mal diagnostiqués dans le passé, n'ont pas

appris qu'ils étaient atteints de TSA ou n'ont jamais été correctement évalués. Certains adultes reçoivent un premier diagnostic tard dans leur vie. Sans ce diagnostic, ils pourraient être considérés comme étant paresseux, non motivés ou obstinés. Malheureusement, ils peuvent croire à ces jugements erronés. Dans la plupart des cas, un diagnostic du syndrome d'Asperger est un soulagement non seulement pour l'adulte mais aussi pour les autres qui font partie de sa vie. Il permet de remplacer le blâme de soi-même et les mauvaises perceptions des caractéristiques d'une personne.

Les problèmes psychologiques ou émotifs peuvent résulter de changements de vie ou de transitions. Nous savons que les changements de la routine de tous les jours sont difficiles pour toutes les personnes atteintes de TSA. Les transitions de la vie le sont aussi.

La mort d'un parent ou d'un soignant pourrait aussi être une source d'angoisse. Comme pour toute perte, le processus de deuil n'est pas pathologique et est attendu. Cependant, si le processus de deuil est prolongé ou très intense, de l'aide professionnelle pourrait être nécessaire. À cause d'un manque de reconnaissance, les adultes éprouvent des difficultés à exprimer leur chagrin ainsi que leur dépendance envers les autres, et les adultes atteints de retard développemental pourraient être sujets à un processus de deuil compliqué.

Les individus plus âgés atteints de retards mentaux et de TSA figurent maintenant dans la documentation scientifique et sont suivis. À cause du manque de structure que la perte des activités du travail amène, la transition à la retraite pourrait être difficile pour certains individus. Les personnes plus âgées ont souvent de la difficulté avec les soins médicaux et l'isolement. En ce qui concerne les gens plus âgés atteints de TSA, de faibles aptitudes sociales pourraient les

empêcher d'obtenir des soins médicaux ou d'être activement engagés avec d'autres membres de la communauté. À l'avenir, les besoins émotifs des adultes plus âgés atteints de TSA seront plus importants et demanderont plus d'attention de la part des services médicaux et sociaux. De plus le nombre de ces gens augmente avec le vieillissement de la population.

Communication des sentiments

Une des difficultés à découvrir si les symptômes de santé mentale sont inquiétants pour des individus atteints de TSA vient de leur incapacité à exprimer leurs sentiments. Si un individu atteint de TSA a de la difficulté à exprimer ses besoins essentiels, il est peu probable qu'il soit capable de parler de sentiments complexes et abstraits. Dans ces circonstances, il est important de noter les états de sentiments d'une autre manière (par exemple en portant une plus grande attention aux comportements). D'autres exemples : est-ce qu'ils dorment davantage ou est-ce qu'ils s'isolent plus que d'habitude dans leur chambre ?

Certains jeunes et certains adultes bénéficient de façons alternatives d'exprimer des sentiments. Par exemple, ils pourraient être capables de pointer vers des visages contents ou tristes, de créer quelque chose, d'écrire dans un journal, de pointer vers un niveau de sentiment sur un « thermomètre de sentiments », ou de libérer ces sentiments par le biais d'exercice physique.

Anxiété

La plupart des gens vivent un certain niveau d'anxiété à un moment donné de leur vie. L'anxiété pourrait être encore plus commune chez les adultes atteints de TSA que dans la population en général. L'anxiété est couramment vécue en situations de stress (comme des tests), en situations sociales ou lors d'évocation d'événements futurs. Le plus souvent, l'anxiété peut être réglée en aidant l'individu atteint de

TSA à maîtriser son sentiment. Ceci pourrait supposer de s'assurer qu'ils connaissent leurs horaires, d'être préparés à des événements futurs, une exposition graduelle à des situations qui provoquent de l'anxiété, ou de les aider à faire face à leurs sentiments d'anxiété. Moins souvent, les personnes atteintes de TSA craignent des choses comme des microbes, les demandes sociales, les animaux, être dans des lieux publics ou être parmi une foule. L'anxiété dans ces circonstances pourrait être reliée à une sensibilité sensorielle. Par exemple, les individus pourraient avoir des inquiétudes à propos des chiens qui aboient, de gens ou d'enfants qui crient, ou de gens qui les touchent physiquement accidentellement.

Les médicaments peuvent avoir un impact important sur la santé mentale et sur certains symptômes d'un individu atteint de TSA. L'efficacité de la médication varie d'une personne à l'autre et devrait être surveillée de près pour l'impact, les contre indications et les effets secondaires. La surveillance devrait être faite par une équipe incluant l'individu, le soignant, le personnel de soutien (travailleur social, psychologue, conseiller de travail et personnel résidentiel), pharmacien, médecin et psychiatre. Un psychiatre ou un médecin mènera l'équipe vers le choix des médicaments les plus appropriés pour l'adulte ou l'adolescent atteint de TSA.

Signes communs d'anxiété

- Battements rapides du cœur
- Respiration rapide
- Diarrhée / nausée / vomissements
- Vertiges
- Frissons du corps
- Bouche sèche

Autres signes d'anxiété chez les individus atteints de TSA

- Accès émotifs soudains
- Comportements obsessionnels / compulsifs
- Éviter les situations
- Paroles répétitives / questionnement / mouvements
- Volume de la voix à la hausse
- Agression verbale ou physique
- Problèmes de comportement / rigidité
- Comportements sociaux inappropriés

Dépression

Il existe de plus en plus de preuves cliniques et dans le domaine de la recherche qui indiquent que les individus atteints de TSA sont plus aptes à la dépression. Ils pourraient être génétiquement prédisposés, ou l'être pour une question de circonstances personnelles. Il s'agit fort probablement d'une combinaison de plusieurs facteurs. Les mythes persistent à savoir que les personnes atteintes de TSA n'ont pas le même genre de sentiments que les autres. Par exemple, certains croient toujours que les adultes atteints de TSA ne ressentent pas la solitude et ne recherchent pas à se lier d'amitié. Malheureusement, les sentiments d'isolement peuvent engendrer des sentiments de dépression ou être symptomatiques de dépression chez bien des gens, incluant les adultes atteints de TSA. Certains symptômes de dépression sont énumérés ci-dessous :

- Ressentir un manque d'énergie
- Pleurer
- Se sentir triste
- Difficultés à dormir
- Ressentir le désespoir
- Se sentir seul
- Manque d'intérêt
- Tristesse
- Mauvais appétit
- Sentiments de nullité

Diagnostiques antérieurs et doubles

Plusieurs adolescents et jeunes adultes ont reçu dans le passé des diagnostics de maladies mentales. Dans certains cas, les professionnels qui n'ont pas reconnu que les individus étaient atteints de TSA auraient pu donner les mauvais diagnostics. Par conséquent, les diagnostics antérieurs sont souvent retirés. De tels diagnostics pourraient expliquer certains des symptômes de ces individus mais pas tous. Par exemple, le TDA (trouble du déficit de l'attention) pourrait expliquer certaines difficultés d'attention qu'un individu atteint du syndrome d'Asperger pourrait montrer, mais pas les problèmes sévères d'aptitudes sociales et la gamme d'intérêts très restreints.

Parfois, il convient de penser qu'un adulte a deux diagnostics ou un diagnostic double. Ici le terme diagnostic double signifie que quelqu'un a un problème développemental ainsi qu'une maladie mentale. (Dans le système de service de santé mentale, le diagnostic double signifie qu'une personne souffre de problèmes de santé mentale et a une dépendance). Il est donc utile de penser qu'un adulte atteint du syndrome d'Asperger peut avoir un diagnostic double (le syndrome d'Asperger et de dépression), spécialement s'il est traité avec un antidépresseur ou s'il a besoin d'autres traitements comme de l'assistance psychologique. D'autres diagnostics coexistants peuvent être établis comme le syndrome de Tourette et une déficience d'apprentissage non verbale (DANV). Une bonne règle générale est que si le symptôme inquiétant n'est pas pleinement expliqué par un diagnostic de TSA, un autre diagnostic pourrait être approprié.

La zone de diagnostic double porte à confusion et les professionnels peuvent aborder les choses

différemment. Si d'autres diagnostics s'appliquent à votre situation, il est important de discuter de ces problèmes avec le personnel. Les étiquettes des diagnostics sont simplement nos tentatives (imparfaites) de comprendre et de catégoriser la gamme et les complexités de la personnalité humaine, des émotions, de la cognition et du comportement.

Prévenir les problèmes de santé mentale

Il existe plusieurs manières de prévenir les maladies mentales, d'empêcher les symptômes d'empirer et de maintenir une bonne santé mentale. Quelques-unes d'entre elles ont été mentionnées dans cette section mais sont présentées ici sous forme de résumé :

- Participation à un groupe de soutien
- Stratégie d'autogestion (par exemple respirer profondément)
- Activités physiques (marcher, se baigner)
- Thérapie continue
- Médication
- Engagement dans des activités agréables
- Activités calmantes ou relaxantes (par exemple de la musique, des massages)
- Maintenir un horaire
- Bon sommeil et bonnes routines de repas
- Spiritualité (par exemple aller à l'église)
- Activités sensorielles (par exemple écouter de la musique)
- Développer des amitiés et d'autres activités sociales
- Développer de nouveaux passe-temps / intérêts

À propos de l'auteur

Ce chapitre a été rédigé par Kevin P. Stoddart, M.S.W., Ph.D, R.S.W. Le docteur Stoddart a travaillé dans le domaine de la santé mentale des enfants et des adultes, des déficiences développementales et des troubles du spectre autistique. Il œuvre dans les milieux éducationnel, résidentiel et communautaire depuis 25 ans.