

Emotions et TSA

Réseau 4x4
Professionnels de terrain

09/02/24

Problèmes Interpersonnels et sociaux	Repérer les émotions des autres :	91%
Ont des difficultés		
	Répondre aux émotions des autres	86%
	Montrer ses propres émotions :	42%
	Gérer son temps et planifier :	61%
	Faire face à des changements inattendus :	87%
	Passer trop de temps à ses domaines d'intérêts :	84%

Copyright ©2010 Balfe et al; licensee BioMed Central Ltd.

A descriptive social and health profile of a community sample of adults and adolescents with Asperger syndrome

Myles Balfe^{#1} and Digby Tantam^{#1}

^{#1}Centre for the Study of Conflict and Reconciliation, School of Health and Related Research, University of Sheffield, Regent Court, 30 Regent Street, Sheffield, S1 4DA, UK

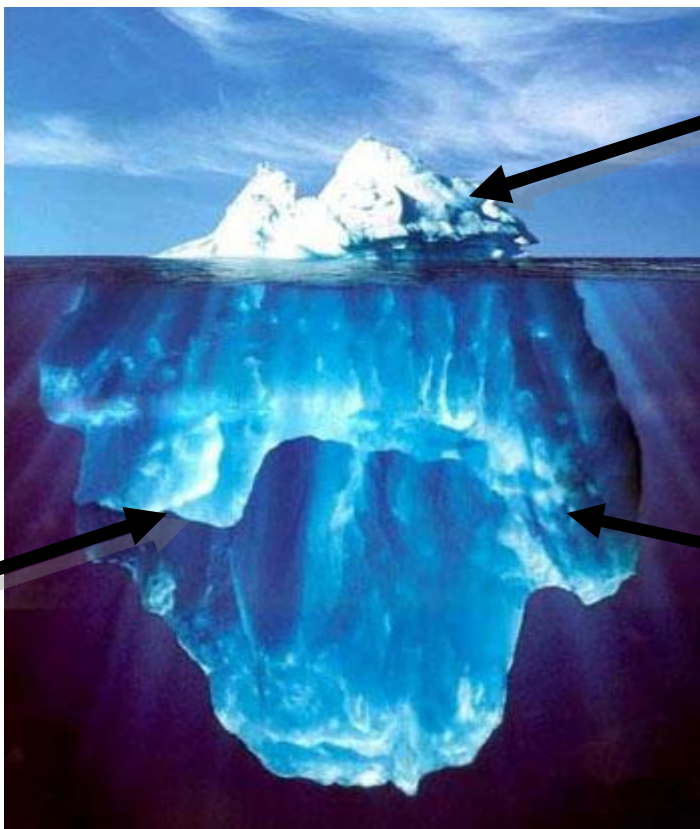
	Ecrire de manière soigneuse et lisible :	65%
	Vivre de manière indépendante dans aide (+ 18) :	67%
	Utiliser les transports publics:	64%
	Passer d'une activité à une autre :	85%
Problèmes sociaux :	Etre agressés :	95%

Copyright ©2010 Balfe et al; licensee BioMed Central Ltd.

A descriptive social and health profile of a community sample of adults and adolescents with Asperger syndrome

Myles Balfe^{#1} and Digby Tantam^{#1}

¹Centre for the Study of Conflict and Reconciliation, School of Health and Related Research, University of Sheffield, Regent Court, 30 Regent Street, Sheffield, S1 4DA, UK

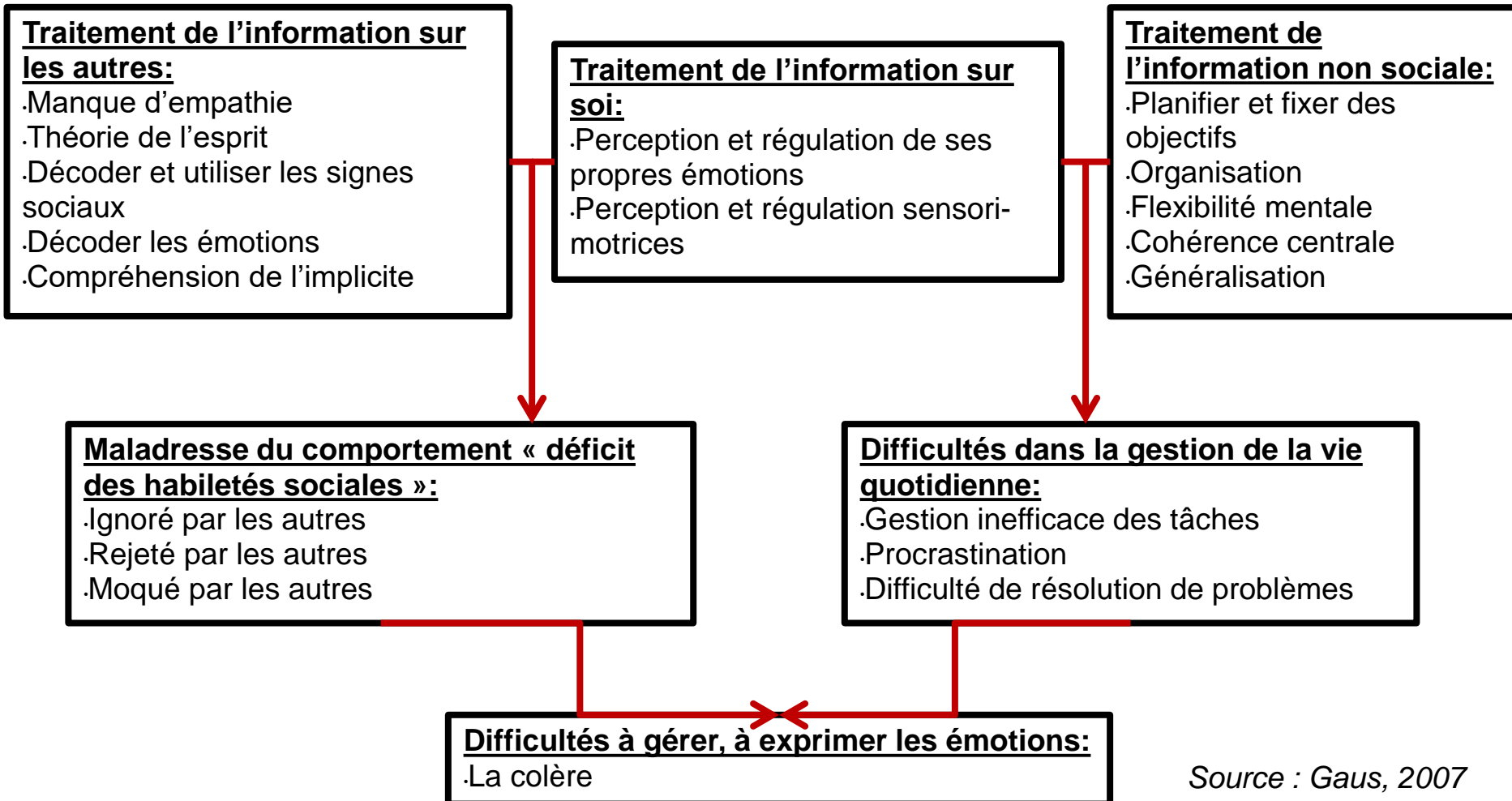


**Comportements
différents**

**Fonctionnement
sensoriel
différent**

**Fonctionnement
cognitif
différent**

Traitement de l'information dans l'autisme et ses conséquences émotionnelles et comportementales



Source : Gaus, 2007

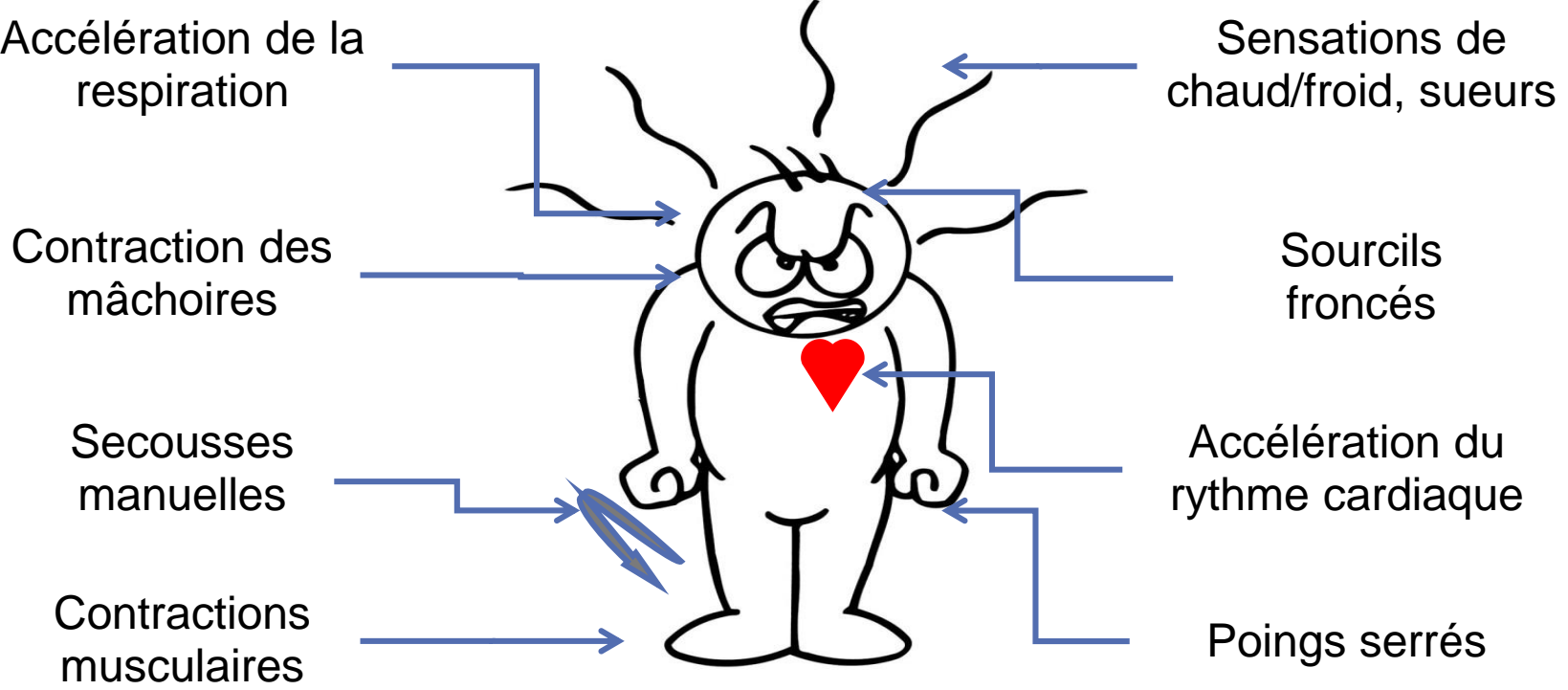
Intérêts de travailler les émotions

- . Mieux se comprendre, appréhender ses ressentis**
- . Gérer son énergie**
- . Habiletés sociales : interactions de meilleures qualités (émotions propres et émotions des autres)**
- . Réguler ses émotions**

Méthode

- Evaluer (ex. : Ekman...)
- Repérer et comprendre nos propres émotions (signes physiologiques et comportementaux, contextuels...) : schémas, photolangages, jeux...
- Repérer et comprendre les émotions des autres (signes verbaux et non verbaux, éléments contextuels...) : photolangages, jeux...
- Construire une échelle de l'émotion (peur / colère) en ajoutant du vocabulaire
- Contrôler et réguler les sensations physiques associées à des émotions difficiles ou intenses (relaxation)
- Travailler les pensées (restructuration cognitive) : colonnes de Beck...
- Travailler les stratégies

Exemple de signes physiologiques et comportementaux associés à la colère



Exemple d'échelle

Construire une hiérarchie de la colère :

Je suis en rage





Je suis en colère

Je suis contrarié

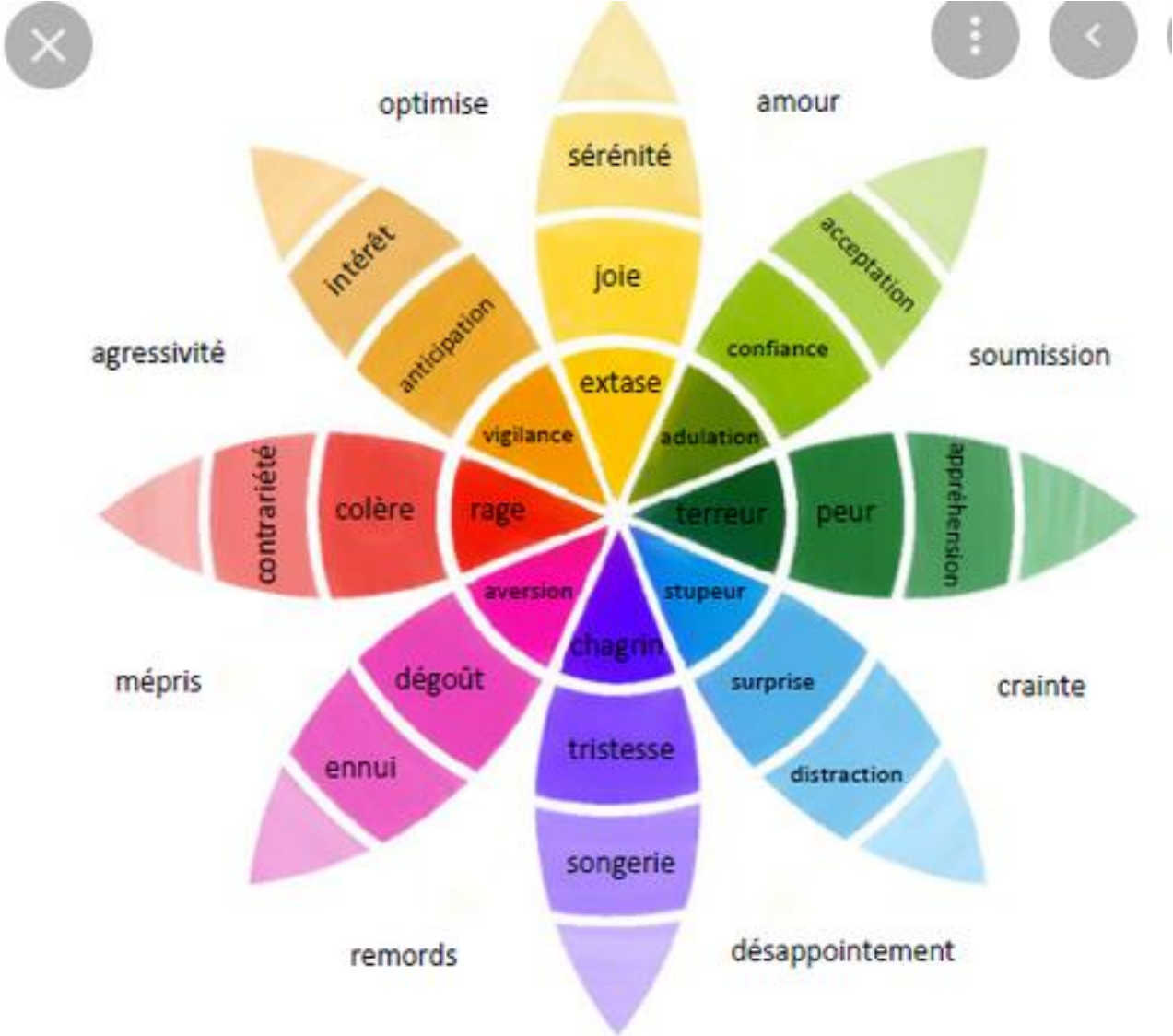
Je vais bien



Favoriser le repérage des émotions

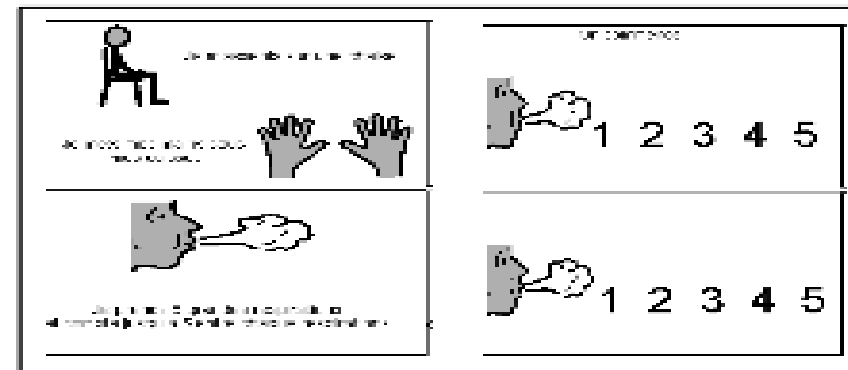
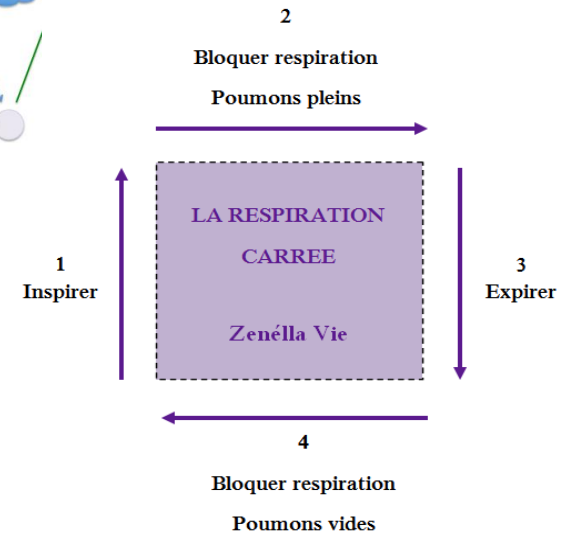
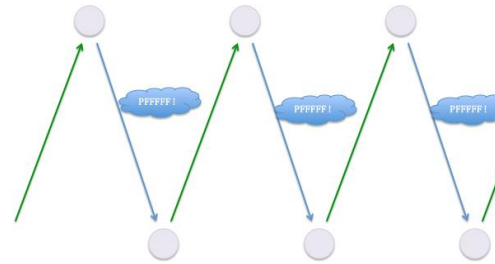
Émotion / Intensité	 Joie	 Peur	 Colère	 Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté embarassé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

La roue des émotions



Agir contre les émotions désagréables

- Cœur qui bat
- Respiration courte
- Sudation
- Douleur au ventre
- Frissons ou bouffées de chaleur
- Mains qui tremblent
- Irritabilité
- Peur
- Impression de perte de contrôle
- Inquiétude
- Nervosité
- Difficulté à dormir/ se relaxer
- Etc.



Dre. Marie-Hélène Prud'homme, D. Ps., psychologue

Les pensées en lien avec les émotions

Fiche d'enregistrement quotidien des pensées automatique de Beck

Situation	Emotion(s)	Pensées automatiques	Pensées rationnelles	Résultat
Description de l'événement, la situation, le moment associé à l'émotion désagréable.	Quelles émotions ou sentiments? Évaluez l'intensité des émotions, de 0 (pas du tout) à 10 (le plus fort imaginable)	Quelle pensée automatique a précédé, accompagné ou suivi l'émotion? Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.	Quelles pensées rationnelles pouvez-vous produire pour répondre à la pensée automatique? Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.	Réévaluez les émotions ressenties et votre degrés de croyance vis-à-vis de la pensée automatique.

Développement de la phase de restructuration cognitive :

La **SITUATION** = ce qui se passe
autour de vous ou vous angoisse



Les **PENSEES** à propos de la
situation



Les **EMOTIONS** provoquées
par les pensées



La **REACTION**



Les **CONSEQUENCES**

Quelqu'un ou quelque chose
vous dérange

Ce qui se passe
à l'intérieur de vous

La colère

Comment vous vous comportez

Ce qui arrive après

Utiliser efficacement des auto-instructions: Cartes actions (Socio-Guide 2003)

Comprendre les émotions



Identifier les émotions

J'observe les indices



Signaux corporels



Gestes et attitudes



Mimiques faciales



Contexte

Verbalisations "ça va mal"



J'associe les indices à l'émotion correspondante

Je demande de l'aide au besoin

J'identifie l'émotion



Joie



Tristesse



Colère



Peur



Anxiété

SOCIO-GUIDE, ACÉTATE#16, ©HRDP 2003

16

Attendre et rester calme



Je me tais



Je m'éloigne



Je relaxe

Je ferme les yeux

et/ou

Je respire lentement

Je me détends

Je me sens mieux



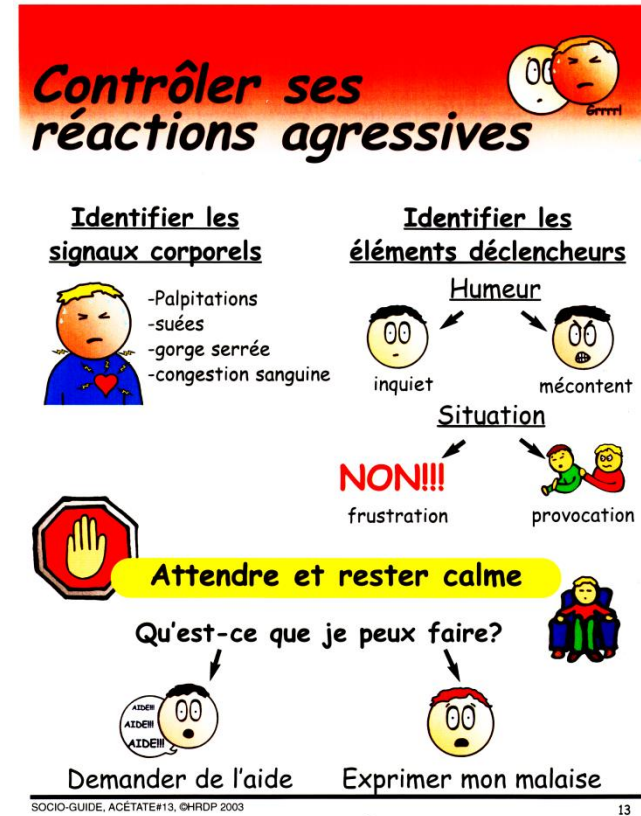
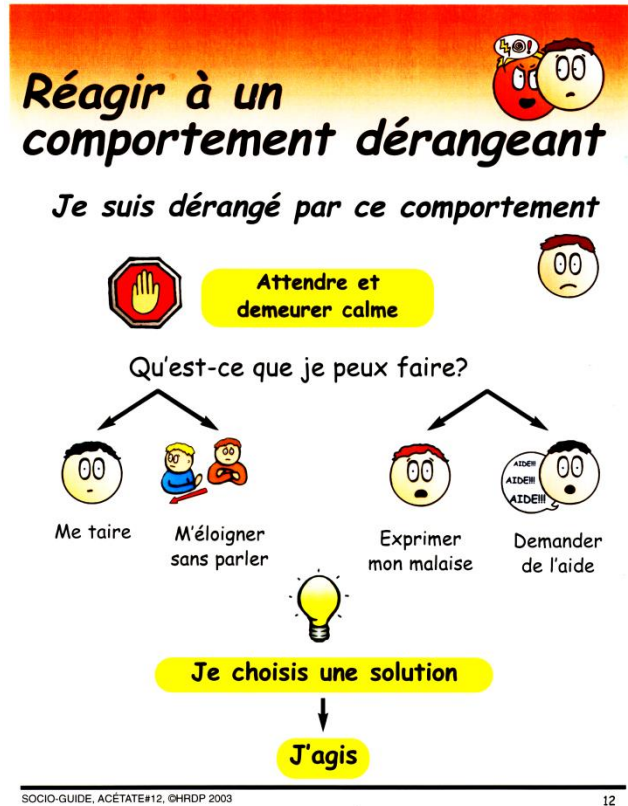
Je poursuis mes activités

SOCIO-GUIDE, ACÉTATE#14, ©HRDP 2003

14

Utiliser efficacement des auto-instructions :

Cartes actions (Socio-Guide 2003)



Utiliser efficacement des auto-instructions:

Cartes actions (Socio-Guide 2003)

