



# LA GESTION DES EMOTIONS

## Que sont les émotions ?

Une émotion est une réaction complexe de notre organisme, généralement automatique et momentanée, qui survient dans un contexte particulier et qui dure quelques secondes. Elles sont à mettre en étroite relation avec la **capacité à reconnaître et à comprendre** les pensées, croyances, désirs et intentions des autres personnes afin de donner du sens et prédire leurs comportements.

Les messages émotionnels passent entre autre par le fait de regarder le visage d'autrui pour lire son expression et déterminer ce que la personne peut penser ou ressentir.



## Emotions et TSA

Les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme peuvent avoir plusieurs particularités dans ce domaine :

- souvent, les yeux ne sont pas utilisés par les personnes avec autisme comme une source principale d'informations pour la communication émotionnelle (mais aussi sociale) et lorsqu'elles en tiennent compte, il n'est pas toujours aisé pour elles de savoir quels indices en extraire
- le contact émotionnel, l'expression des émotions et de l'empathie ainsi que l'analyse des relations sociales se font différemment
- reconnaître et comprendre la vie intérieure des autres (par exemple comprendre les sentiments, les souhaits et les pensées d'autrui, partager ses sentiments avec autrui) s'expriment différemment ou en partie
- comprendre la signification du ton de la voix des autres personnes apparaît comme complexe. Le décalage entre l'expression du visage, le ton de la voix et le contexte n'est pas toujours détecté (ce qui peut être sujet à de la perplexité, à de la crédulité, au harcèlement des autres)
- l'incertitude rattachée à ce que quelqu'un est en train de penser ou de ressentir peut amener un sentiment d'anxiété vécu chez la personne avec autisme, ce qui peut parfois interférer avec son engagement dans les interactions sociales et les partages émotionnels

« Les gens se transmettent entre eux des messages avec leurs yeux, mais je ne sais pas ce qu'ils se disent »  
(Wing, 1992)

« Être en société est pour moi plus difficile que les équations. Ce qui marche avec une personne ne marche pas avec une autre. Les gens ne disent pas toujours ce qu'ils pensent, ni ne s'en tiennent à ce qu'ils disent »  
(Fleisher, 2003)

## Gestion des émotions

Ensemble des stratégies mis en place par une personne pour **moduler et/ou limiter l'expression inappropriée de ses émotions**, afin de s'adapter aux demandes de son environnement.

Tout cet accompagnement se fait dans le but d'**apprendre à gérer les émotions** en mettant en place des stratégies telles que la relaxation, l'affirmation de soi, la restructuration cognitive, la résolution de problèmes, les habiletés sociales. Ces stratégies sont indispensables puisqu'elles permettent à la personne de rester disponible pour interagir avec autrui, apprendre et travailler.

## Ce qui peut être proposé pour travailler la gestion des émotions

Avant d'entreprendre ce type d'accompagnement, il est préconisé d'**évaluer les compétences** de la personne (par exemple au niveau de sa compréhension des émotions, des stratégies qu'elle met spontanément en place pour réguler ses émotions, etc.).

Suite à cette évaluation et en fonction des besoins de la personne, des ateliers peuvent être proposés, en individuel ou en groupe. Ils consistent à mettre en place des **activités d'entraînement** avec des **outils personnalisés** (jeux de mime, jeux de rôle, scénarii sociaux, imitations d'expressions faciales et de postures). On peut aussi retrouver des **exercices de repérage et de compréhension** des émotions (chez soi et chez les autres), à partir des situations concrètes, des émotions, des manifestations corporelles et des pensées auxquelles elles sont rattachées.