

Trousse à outils sur le profil SEPD

destinée aux parents d'enfants ayant un
trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Partie 4 - Gérer les comportements de détresse



Les 5 meilleures stratégies de survie pour la gestion d'un comportement dénotant de la détresse

Le syndrome d'évitement pathologique des demandes (SEPD) est un profil du spectre de l'autisme qui se caractérise par un **évitement extrême** des **demandes et attentes quotidiennes**, qui est considéré comme étant ancré dans un besoin de contrôle dû à l'anxiété. Il peut s'ensuivre une anxiété amplifiée chez nombre de personnes dont l'état d'esprit (ou le comportement) peut se dégrader pour laisser place à une grande détresse.

Nous vous proposons quelques stratégies simples et réalisables pour aider votre famille à surmonter ces moments difficiles.

1

Rester calme et respirer

Votre calme donne le ton. Respirez profondément, comptez jusqu'à 10 ou éloignez-vous momentanément pour retrouver de la sérénité. Un parent ou un proche aidant qui parvient à contrôler ses émotions aide l'enfant à faire de même.

Chez les enfants qui ont des besoins éducatifs spéciaux et des handicaps (SEND - Special Educational Needs and Disabilities), les comportements dénotant de la détresse se manifestent souvent parce qu'ils ne disposent pas des outils nécessaires pour exprimer leurs besoins ou leurs sentiments d'une façon plus conventionnelle.

Un comportement de défiance n'est qu'une forme de communication.



2

Valider les émotions de votre enfant

Faire preuve d'empathie pour reconnaître ce qu'il ressent est souvent un moyen de désamorcer et de réduire l'état d'accablement émotionnel dans lequel se trouve votre enfant. Utilisez une réponse non émotionnelle (sans discuter du comportement extérieur) telle que «Je réalise que tu es contrarié·e en ce moment et ce n'est pas grave». La validation aide votre enfant à se sentir compris et calme son système nerveux.

Il est essentiel de se rappeler qu'une personne peut être incapable de se plier à une demande. Un comportement dénotant de la détresse chez une personne ayant un SEPD découle souvent d'une extrême anxiété suscitée par la peur de perdre le contrôle, plutôt que d'une crise de défiance ou d'une mauvaise conduite délibérée.



3

Identifier les déclencheurs

Recherchez des schémas dans le comportement de votre enfant. L'enfant est-il fatigué, affamé, surstimulé ou a-t-il du mal à gérer les transitions? L'enfant est-il capable de gérer les exigences de son propre système sensoriel intéroceptif? Peut-être que la frustration de «vouloir» faire quelque chose, mais de ne pas pouvoir le faire est à l'origine de sa propre dysrégulation. La prise de conscience peut prévenir de futures crises.

De nombreux enfants ayant des besoins éducatifs spéciaux et des handicaps présentent des troubles du traitement sensoriel, et ils peuvent être submergés par des stimulus quotidiens (les bruits, les textures ou les lumières, par exemple). Cette surcharge sensorielle peut déclencher des crises ou un état de stress intense.



4

Présenter des options

Responsabilisez votre enfant en lui donnant des options. Même les plus petits choix, comme celui de la tenue vestimentaire ou de l'assiette, peuvent réduire le sentiment d'accablement. La liberté de disposer de son propre corps et les choix que l'on fait sont essentiels pour comprendre l'origine d'un comportement dénotant de la détresse. Il est important de comprendre qu'il existe un besoin anxieux d'avoir le contrôle, qui domine les zones de conflit et conduit à un comportement dénotant de la détresse.

Il convient de noter que même un choix peut constituer une demande et qu'il est donc important de déterminer s'il est utile ou non.

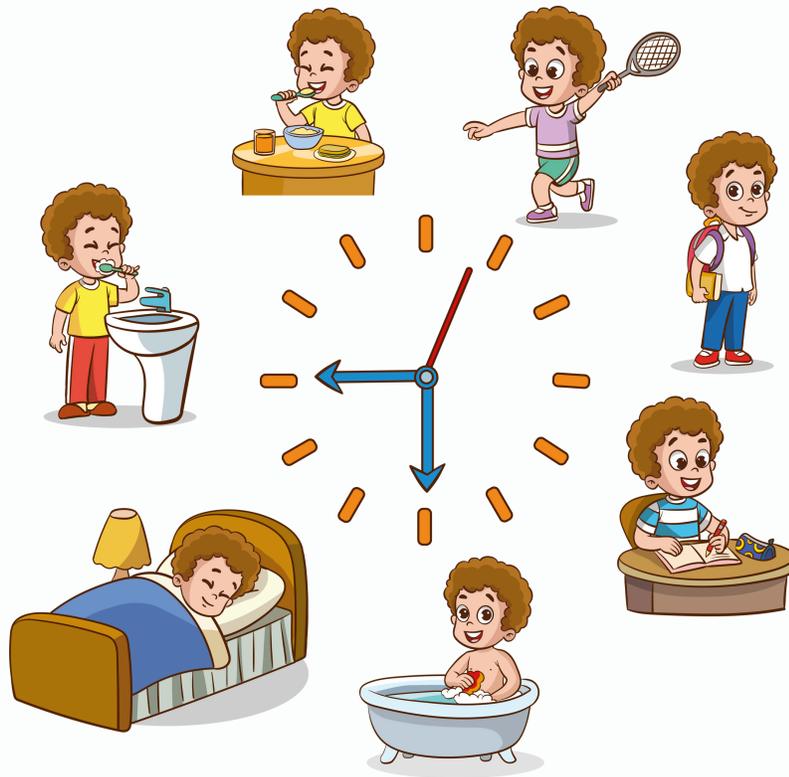


5

Rester cohérent·e

La prévisibilité aide les enfants à se sentir en sécurité. Conservez les routines quotidiennes autant que possible et communiquez rapidement les changements afin de réduire l'anxiété.

La routine et la prévisibilité peuvent souvent réduire la manifestation des comportements dénotant de la détresse.



Les renseignements traduisent les points de vue des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'Agence de la santé publique du Canada. Les ressources et les programmes mentionnés ne sont pas nécessairement approuvés ou reconnus par Nexus santé ou l'Agence de la santé publique du Canada.

écrit par Danielle Jata-Hall

traduit par Nexus santé

Trousse à outils sur le profil SEPD pour les parents d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA)



2025