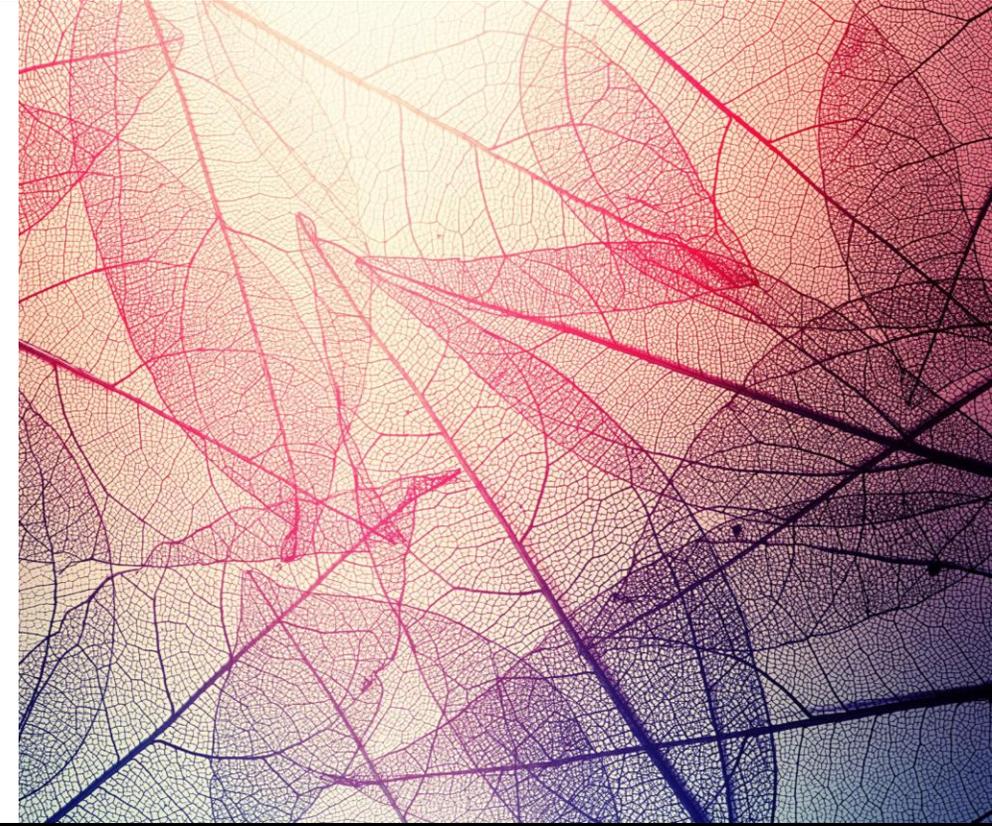


LE SEPD [PDA] EN PETITE ENFANCE.



Un profil du spectre de l'autisme, partie 2



**LES
CARACTERISTIQUES
DU SEPD ET SES
IMPACTS SUR LA VIE
QUOTIDIENNE.**

INTRODUCTION

Le SEPD (Syndrome d'Évitement Pathologique de la Demande, ou PDA en anglais pour Pathological Demand Avoidance) est un profil spécifique du trouble du spectre de l'autisme (TSA), caractérisé par une évitement extrême des demandes et attentes de la vie quotidienne.

Ce concept a été développé par Elizabeth Newson dans les années 1980 et est encore en cours d'étude.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DU SEPD (PDA) :

- 1. Évitement extrême des demandes :** La personne ressent une anxiété intense face aux demandes (même anodines) et peut déployer diverses stratégies pour les éviter (négociation, humour, distraction, crises, etc.).
- 2. Besoin de contrôle :** Un besoin de contrôler son environnement et les interactions avec les autres, souvent pour réduire l'anxiété.
- 3. Apparence sociable en surface :** Contrairement aux profils autistiques classiques, les personnes avec SEPD peuvent sembler socialement compétentes, mais cette sociabilité est souvent superficielle et mal comprise.
- 4. Variabilité émotionnelle intense :** Réactions émotionnelles soudaines et imprévisibles, pouvant inclure des crises de colère, d'angoisse ou des comportements explosifs.
- 5. Utilisation de rôles et d'imagination :** Tendance à utiliser l'imagination, le jeu de rôle ou la manipulation pour éviter les demandes.
- 6. Difficulté avec l'autorité et les attentes sociales :** L'école, le travail et les relations sociales peuvent être difficiles en raison du rejet des contraintes et des attentes imposées.
- 7. Hyper-sensibilité et anxiété élevée :** Une sensibilité accrue aux stimuli sensoriels et une anxiété constante peuvent aggraver l'évitement des demandes.

IMPACTS SUR LA VIE QUOTIDIENNE :

- **À l'école :** Difficultés majeures avec les règles et les consignes, crises fréquentes, refus de faire les devoirs ou d'aller à l'école (refus scolaire).
- **À la maison :** Conflits familiaux, besoin d'adaptations constantes, fatigue parentale intense.
- **Dans le travail :** Difficulté à suivre une hiérarchie ou à respecter les délais, pouvant conduire à une incapacité à maintenir un emploi stable.
- **Dans les relations sociales :** Malentendus fréquents, isolement ou conflits dus à un besoin de contrôle des interactions.
- **Dans la gestion du quotidien :** Difficultés à accomplir les tâches de base (manger, s'habiller, se laver) si elles sont perçues comme des demandes internes et externes.

APPROCHES ET STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT :

- **Approche basée sur la collaboration :** Formuler les demandes de manière indirecte ou ludique (ex. donner des choix, utiliser l'humour).
- **Réduction des exigences inutiles :** Identifier les priorités et réduire les demandes perçues comme trop contraignantes.
 - **Utilisation des intérêts personnels :** Encourager la coopération en intégrant les intérêts de la personne.
- **Environnement structuré mais flexible :** Offrir une routine rassurante sans rigidité excessive.
- **Soutien émotionnel et reconnaissance des besoins sensoriels :** Aider à gérer l'anxiété et la surcharge sensorielle.

EN RÉSUMÉ

Le SEPD n'est pas encore officiellement reconnu dans tous les systèmes de diagnostic (comme le DSM-5), mais il est de plus en plus étudié et pris en compte dans l'accompagnement des personnes autistes. Une reconnaissance précoce et des adaptations adaptées permettent une meilleure qualité de vie pour la personne concernée et son entourage.

STRATÉGIES ET ACCOMMODATIONS ADAPTÉES AUX MILIEUX SCOLAIRES ET DE GARDE.

Les enfants présentant un profil SEPD (PDA – Pathological Demand Avoidance) ont des besoins spécifiques en milieu scolaire et en service de garde. Ils peuvent rencontrer des difficultés importantes avec les règles, les attentes et l'autorité, ce qui nécessite des accommodations flexibles et individualisées.

APPROCHE RELATIONNELLE ET RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ.

✓ Établir une relation de confiance : L'enfant doit se sentir en sécurité avec les adultes encadrants.

Une approche chaleureuse et compréhensive est essentielle.

✓ Éviter les confrontations directes : Les enfants avec SEPD réagissent mal aux demandes autoritaires.

Il est préférable d'adopter un ton détendu et collaboratif.

✓ Utiliser l'humour et la distraction : Cela peut désamorcer l'évitement et réduire l'anxiété face aux tâches demandées.

PRÉSENTATION DES DEMANDES DE MANIÈRE INDIRECTE

- ✓ Donner des choix : Ex. “Tu veux commencer par les maths ou le dessin ?” plutôt que “Fais tes exercices de maths maintenant.”
- ✓ Utiliser des formulations ouvertes : Ex. “Je me demande comment on pourrait ranger cet espace...” au lieu de “Range tes affaires.”
- ✓ Diminuer le langage impératif et favoriser le langage déclaratif : Privilégier les suggestions, les questions et les incitations ludiques.

FLEXIBILITÉ DANS LA STRUCTURE ET LA ROUTINE

- ✓ **Établir une routine prévisible mais adaptable : Trop de rigidité peut générer de l'anxiété ce qui se traduira en opposition, tandis qu'une certaine souplesse réduit l'anxiété.**
- ✓ **Permettre des pauses fréquentes : Les enfants SEPD ont besoin de moments sans pression pour se réguler.**
- ✓ **Offrir un espace refuge : Un coin calme où l'enfant peut aller s'apaiser en cas de surcharge sensorielle ou émotionnelle.**

AMÉNAGEMENT DES APPRENTISSAGES ET DES ACTIVITÉS

- ✓ Adapter les attentes académiques : L'enfant pourrait avoir besoin de supports visuels, de temps supplémentaire ou d'une charge de travail réduite.
- ✓ Proposer des approches ludiques et créatives : L'apprentissage doit être motivant et attractif (jeux de rôle, défis, interactions avec les intérêts de l'enfant).
- ✓ Encourager la participation sans forcer : L'enfant doit sentir qu'il a le contrôle de certaines décisions pour éviter l'opposition automatique.

GESTION DES COMPORTEMENTS ET DÉSORGANISATIONS

- ✓ Ne pas punir ni contraindre : L'enfant SEPD ne réagit pas bien aux sanctions traditionnelles. Une approche basée sur la compréhension des émotions et des besoins est préférable.
- ✓ Anticiper et prévenir les crises : Identifier les signes avant-coureurs (agitation, évitement, frustration) et intervenir en amont.
- ✓ Offrir des alternatives pour l'autorégulation : Accès à des objets sensoriels, dessins, écoute de musique, coin calme, etc.
- ✓ Éviter l'escalade des conflits : Si l'enfant refuse une activité, proposer une alternative plutôt que d'insister.

COLLABORATION AVEC LES PARENTS ET LES PROFESSIONNELS

- ✓ **Écouter les parents : Ils connaissent les déclencheurs et les stratégies qui fonctionnent avec leur enfant.**
- ✓ **Mettre en place un plan d'intervention personnalisé incluant des adaptations spécifiques aux besoins de l'enfant.**
- ✓ **Former le personnel scolaire et de garde : Beaucoup d'enseignants et d'éducateurs ne connaissent pas bien le SEPD, d'où l'importance de la sensibilisation.**

EN RÉSUMÉ ...

L'accompagnement des enfants avec un profil SEPD (PDA) en milieu scolaire et en service de garde doit être basé sur la flexibilité, la réduction des demandes perçues comme contraignantes, et une approche relationnelle sécurisante.

Il est essentiel de privilégier la collaboration, l'adaptation et l'anticipation des difficultés pour favoriser un environnement éducatif plus apaisé et inclusif.

DES OUTILS CONCRETS POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÉCURISANT, INCLUSIF ET PROPICE AU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS.

Créer un environnement sécurisant, inclusif et neuroaffirmatif pour les enfants autistes (y compris ceux avec un profil SEPD/PDA) nécessite des outils qui respectent leur fonctionnement neurologique et leurs besoins individuels.

Un cadre neuroaffirmatif reconnaît l'autisme comme une variation naturelle de la diversité humaine et vise à réduire les sources de stress plutôt qu'à forcer l'enfant à s'adapter à un modèle neurotypique.

OUTILS POUR UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT ET PRÉVISIBLE

Aménagements possibles : lumière tamisée, bruit limité (casque antibruit autorisé).

- ✓ Coin refuge accessible sans permission ; Un espace calme et sensoriellement apaisant où l'enfant peut se retirer sans avoir à demander. Inclure des coussins, une tente ou un coin lecture doux.
- ✓ Planning visuel flexible ; Utiliser un emploi du temps avec pictogrammes ou photos, mais adaptable selon l'énergie de l'enfant. Ex. : "Aujourd'hui, on commence par une activité choisie par toi."
- ✓ "Cartes pause" ou "Carte Stop" ; Donner à l'enfant une carte qu'il peut utiliser s'il a besoin d'une pause sans justification ni sanction.
- ✓ Réduction de la surcharge sensorielle moins encombré.
- ✓ Transitions douces et anticipées ; Prévenir l'enfant avant un changement, utiliser un minuteur visuel.

OUTILS POUR UN CADRE INCLUSIF ET BASÉ SUR L'AUTODÉTERMINATION

- ✓ Tableau de choix et alternatives ; Offrir des options au lieu d'ordres. Ex. : “Tu préfères écrire avec un crayon ou taper sur un clavier ?” ou “On commence par les maths ou la lecture ?”
- ✓ Système de régulation sensorielle ; Permettre l'accès libre aux objets de confort et d'auto-régulation : Possibilité de bouger (balle de yoga, élastiques sous la chaise)
- ✓ Méthodes alternatives d'apprentissage ; Adapter la pédagogie en fonction des forces de l'enfant :
 - Apprentissage basé sur les intérêts spécifiques (ex. utiliser les dinosaures pour enseigner les maths)
 - Cours en petits groupes ou individuel
 - Autoriser les adaptations sensorielles (ex. lire allongé, écrire avec des couleurs)

COMMUNICATION

- ✓ Méthodes de communication alternatives et validantes; Reconnaître que tout mode de communication est valide Ne jamais forcer le contact visuel.
- ✓ Encouragements authentiques et non-conditionnels; Dire “J’aime être avec toi” plutôt que “Bravo, tu as fait ce que je voulais”.
- ✓ Soutien à l’estime de soi basé sur la neuroaffirmation; Expliquer que leurs besoins ne sont pas des caprices, mais une partie naturelle de leur fonctionnement. Ex. : Tu n’aimes pas le bruit fort et c’est ok, on va voir comment on peut adapter ça...

OUTILS POUR INCLURE ET SENSIBILISER LES AUTRES ENFANTS ET ADULTES

- ✓ Livres et affiches sur la neurodiversité; Mettre à disposition des livres qui expliquent l'autisme et la diversité neurologique sans stigmatisation
- ✓ Jeux coopératifs au lieu de compétitifs; Favoriser les activités de groupe qui ne mettent pas de pression.
- ✓ Formation du personnel éducatif; Sensibiliser aux besoins des enfants neurodivergents sans chercher à les "normaliser".
- ✓ Valorisation des intérêts spécifiques; Encourager les autres enfants à voir les intérêts spécifiques comme des forces et non des obsessions.

EN RÉSUMÉ...

Un environnement sécurisant, inclusif et neuroaffirmatif repose sur l'adaptation, la flexibilité et la reconnaissance des besoins uniques de chaque enfant.

Il s'agit d'offrir un cadre qui réduit la pression sociale, encourage l'auto-régulation et respecte la diversité neurologique.

L'objectif n'est pas de forcer l'enfant à s'intégrer, mais de créer un espace où il peut s'épanouir selon ses propres besoins et forces.