

FICHE

« Gérer l'anxiété »

Catégorie gérer mes émotions, mon stress



Certaines interventions peuvent aider la personne ayant un trouble du spectre de l'autisme à mieux gérer son anxiété.

1. Identifier les signes physiques de mon anxiété

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mal de tête | <input type="checkbox"/> Refus de sortir de la maison |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à dormir | <input type="checkbox"/> Cœur qui bat vite |
| <input type="checkbox"/> Perte de l'appétit | <input type="checkbox"/> Respiration rapide |
| <input type="checkbox"/> Fatigue excessive | <input type="checkbox"/> Bouche sèche |
| <input type="checkbox"/> Perte d'intérêt pour des activités | <input type="checkbox"/> Pensées catastrophiques ou négatives |
| <input type="checkbox"/> Mains moites | <input type="checkbox"/> Pleurer |
| <input type="checkbox"/> Mal de ventre, mal de cœur | <input type="checkbox"/> Isolement |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à rester concentrer | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Bouger une partie du corps à répétition | |
| <input type="checkbox"/> Inquiétude persistante par rapport aux COVID-19 | |

2. Identifier des moyens qui m'aident à m'apaiser

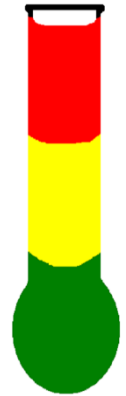
Au début, il faut pratiquer l'utilisation des moyens dans des moments de calme, pour ensuite être en mesure de les utiliser lors de période d'anxiété.

Idées de moyens Est-ce que ça m'aide ou non?		
Discuter avec quelqu'un (cibler une personne par milieu de vie)		
Faire des respirations profondes		
Prendre un bain		
Faire de la relaxation (ex. : yoga)		
Prendre une marche		
Faire une activité que j'aime (cibler l'activité)		
Écouter de la musique		
Manipuler des objets sensoriels (cibler lesquels)		
Me retirer à ma chambre		
Avoir des pensées positives		
Autre :		

3. Quand prendre un moyen pour m'apaiser? Différentes possibilités :

- Pour prévenir les périodes d'anxiété; lorsqu'on sait qu'une situation ou un évènement sera un déclencheur;
- En prévention à des moments fixes pendant la journée;
- Lorsque je ressens les premiers signes d'anxiété dans mon corps.

Pour m'aider, je peux identifier sur un thermomètre les signes physiques qui arrivent en premier (jaune) et les signes physiques lors de moment d'anxiété importante. Je peux également identifier les moyens d'apaisement qui fonctionnent dans le jaune et ceux qui fonctionnent dans le rouge.



4. Accompagner une personne ayant un trouble du spectre de l'autisme

- **Prendre conscience de sa propre anxiété avant d'intervenir.**
- Annoncer les changements ou imprévus à l'avance.
- Identifier, lors d'un changement, les alternatives possibles afin de soutenir la compréhension et diminuer l'anxiété.
- Annoncer les transitions entre les différentes activités et préciser le début et la fin d'une activité.
- Préparer la personne ayant un TSA aux activités et sorties : déroulement de l'activité, comportements attendus et moyens à utiliser au besoin.
 - Utiliser du visuel pour illustrer les signes physiques de l'anxiété et les moyens pour s'apaiser.
 - Accueillir les émotions de la personne, ne pas banaliser l'anxiété vécue; écouter, chercher des solutions et recadrer les pensées.
 - Offrir des choix dirigés lorsque la prise de décision peut être difficile.
 - Limiter au maximum les consignes verbales lorsque la personne démontre des signes élevés d'anxiété.
 - Accompagner la personne, lorsqu'elle n'est pas capable par elle-même, à trouver un moyen d'apaisement.

Ressources supplémentaires

- Application pour pratiquer les respirations profondes : Respirelax
- Jeu de société : Zenda, le maître du stress. Édition Placote
- Livres / outils sur l'anxiété :
 - L'anxiété racontée aux enfants. Édition de Mortagne par Ariane Hébert
 - Anxiété, la boîte à outils. Édition de Mortagne par Ariane Hébert
 - 10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent. Édition Midi-Trente par Caroline Berthiaume.
 - Carton du retour au calme. Édition Midi-Trente
 - Aider l'enfant anxieux; guide pratique pour parents et enfants. CHU Ste-Justine par Sophie Leroux

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.