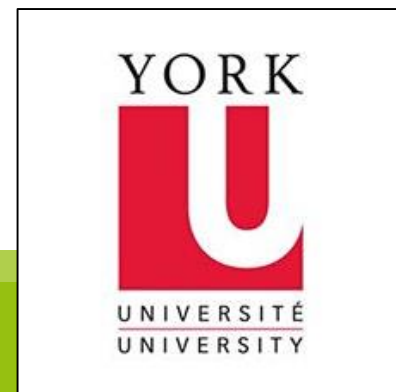


Promouvoir la santé mentale chez les personnes autistes : importance du contexte et du soutien

Présenté par : Jonathan Weiss, Ph.D.,
C.Psych



COVID-19 : contexte général

- ▶ Nous vivons une situation exceptionnelle.
 - ▶ Des perturbations et des changements d'une ampleur jamais vue.
- ▶ Il est normal de ressentir de l'anxiété, de la peur, de la tristesse et de la colère.
- ▶ Ce n'est pas le cours normal des choses.
- ▶ Cette présentation ne porte pas sur la COVID-19. Mais réfléchissez à la façon dont les principes abordés pourraient s'appliquer à la situation actuelle.



Aperçu

- Brève revue de l'information probante sur les problèmes de santé mentale
- La notion d'épanouissement et de santé mentale positive
 - Décomposition des cibles contextuelles positives
 - Pairs
 - Famille
 - Loisirs / Détente
 - Possibilités après le secondaire
 - Discussion des soutiens au niveau individuel
- Exemple de conciliation du contexte et des soutiens individuels dans un cadre pertinent pour l'adolescent : l'école



Prenez un instant

- Prenez un instant pour penser à une personne autiste de votre connaissance.
 - Comment décririez-vous sa santé mentale? Quels termes utiliseriez-vous?



Donc...



- L'absence de problèmes de santé mentale n'est pas synonyme de bonne santé mentale
- Les résultats positifs doivent être définis par des construits positifs
 - *Si je vous demandais de décrire ce que signifie pour vous une vie réussie, quels termes utiliseriez-vous?*



Épanouissement

Cheminement d'un individu dans un parcours de vie où les **comportements individuels ou fonctionnellement valorisés se développent** (p. ex. caractère, confiance, bienveillance) et **amènent** l'individu vers une « **identité individuelle idéalisée** » qui se caractérise par des comportements socialement ou structurellement valorisés, comme la contribution à soi-même, à la famille, à la communauté et à la société civile (Lerner, 2006)
-Benson et Scales, 2009, p. 90

L'épanouissement est un processus, et non une fin

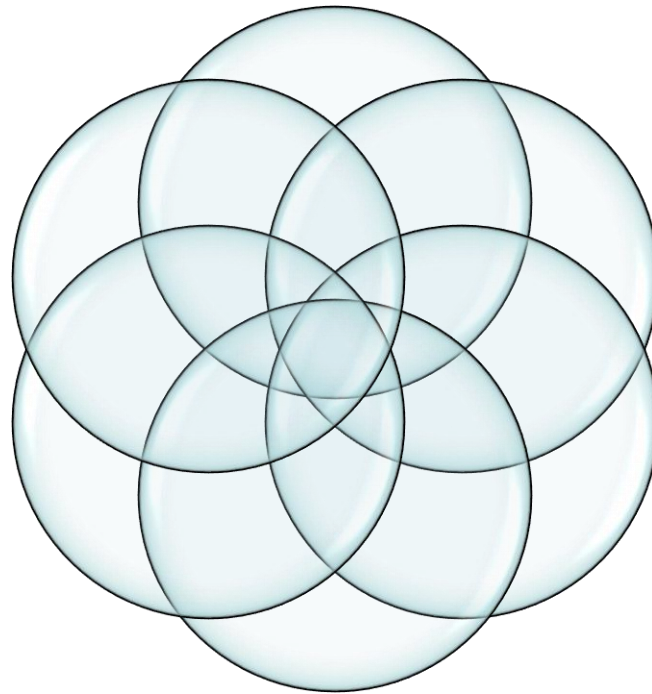


Nous méritons tous de nous ÉPANOUIR

Compétence

Contribution

Confiance



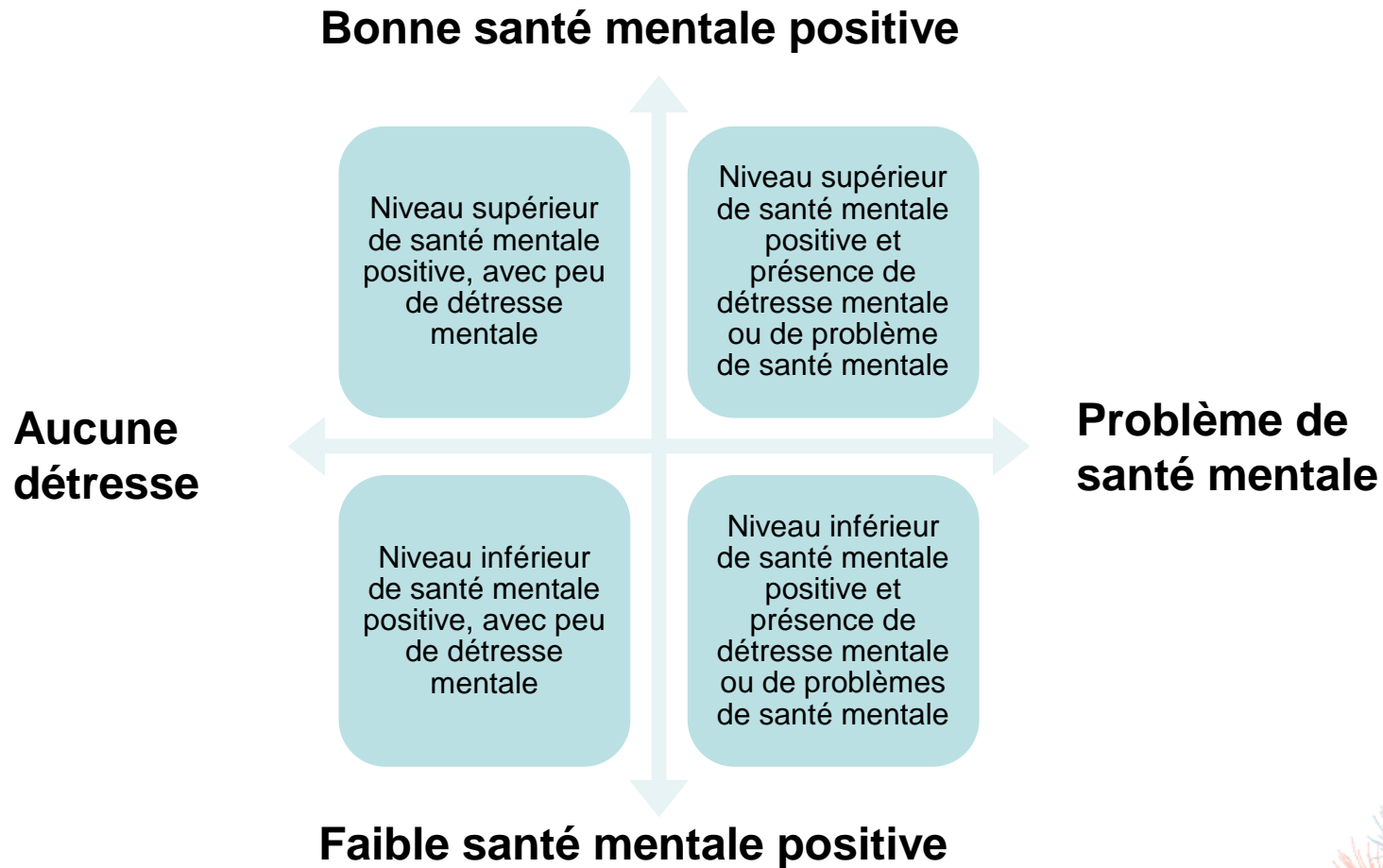
Caractère

Liens
sociaux

Bienveillance



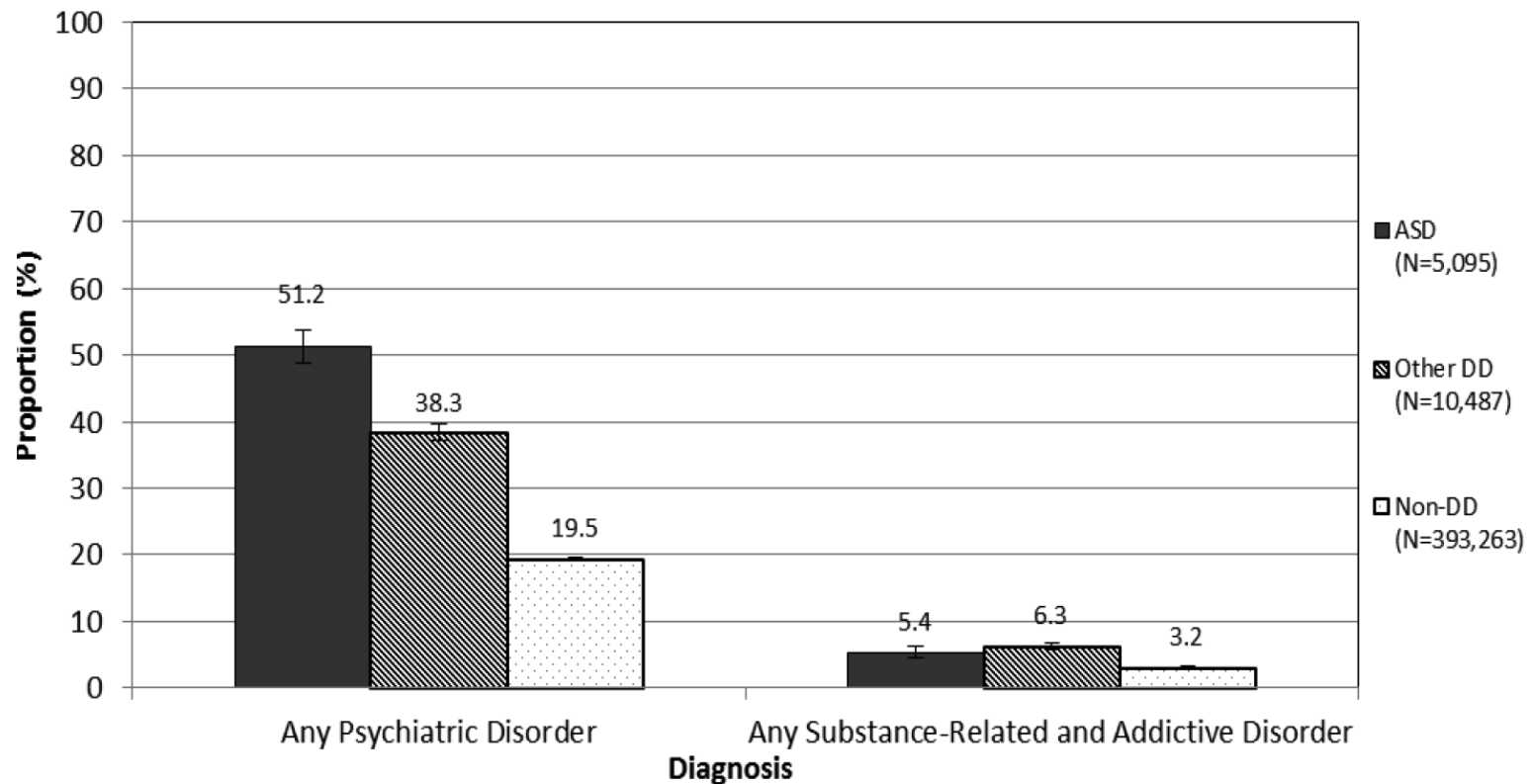
Modèle « à deux continuums »



ORIGINAL PAPER

Health Concerns and Health Service Utilization in a Population Cohort of Young Adults with Autism Spectrum Disorder

Jonathan A. Weiss¹ · Barry Isaacs² · Heidi Diepstra² · Andrew S. Wilton³ · Hilary K. Brown^{3,4} · Caitlin McGarry⁷ · Yona Lunsky^{3,5,6}



Notre société comporte tellement de facteurs de stress liés à l'autisme



CONFUSION /
SURCHARGE SOCIALE



REJET, ISOLEMENT,
VICTIMISATION



EMPÊCHEMENT OU
PUNITION DES
PRÉFÉRENCES



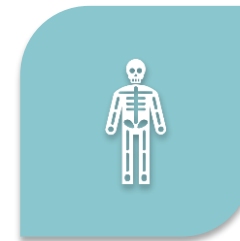
HYPERSENSIBILITÉ



ABSENCE D'ACTIVITÉ
RÉGULIÈRE
SIGNIFICATIVE APRÈS LE
SECONDAIRE
(ÉTUDES/EMPLOI)



PROBLÈMES DE
LOGEMENT



SANTÉ PHYSIQUE



Plus ou moins depuis la COVID?

- ▶ Beaucoup d'entre vous signaleraient probablement une hausse du niveau de stress et de détresse
 - ▶ Perte de soutien formel
 - ▶ Perte d'accès à l'école / au travail
 - ▶ Pas de répit
 - ▶ Manque d'accès aux ressources de suppléance à la communication
 - ▶ Perturbation des routines positives
 - ▶ Être physiquement à l'étroit / isolé
 - ▶ Inquiétudes entourant la COVID et la santé
 - ▶ Exposition à la maladie de personnes que nous connaissons ou que nous voyons dans les médias
 - ▶ Et la liste continue....



Plus ou moins depuis la COVID?

- ▶ Certains d'entre vous feront peut-être actuellement état d'une BAISSSE du stress.
 - ▶ Moins de facteurs de stress liés à l'autisme et meilleure adéquation avec le moi autiste
 - ▶ École / Travail
 - ▶ Pairs
 - ▶ Pressions familiales

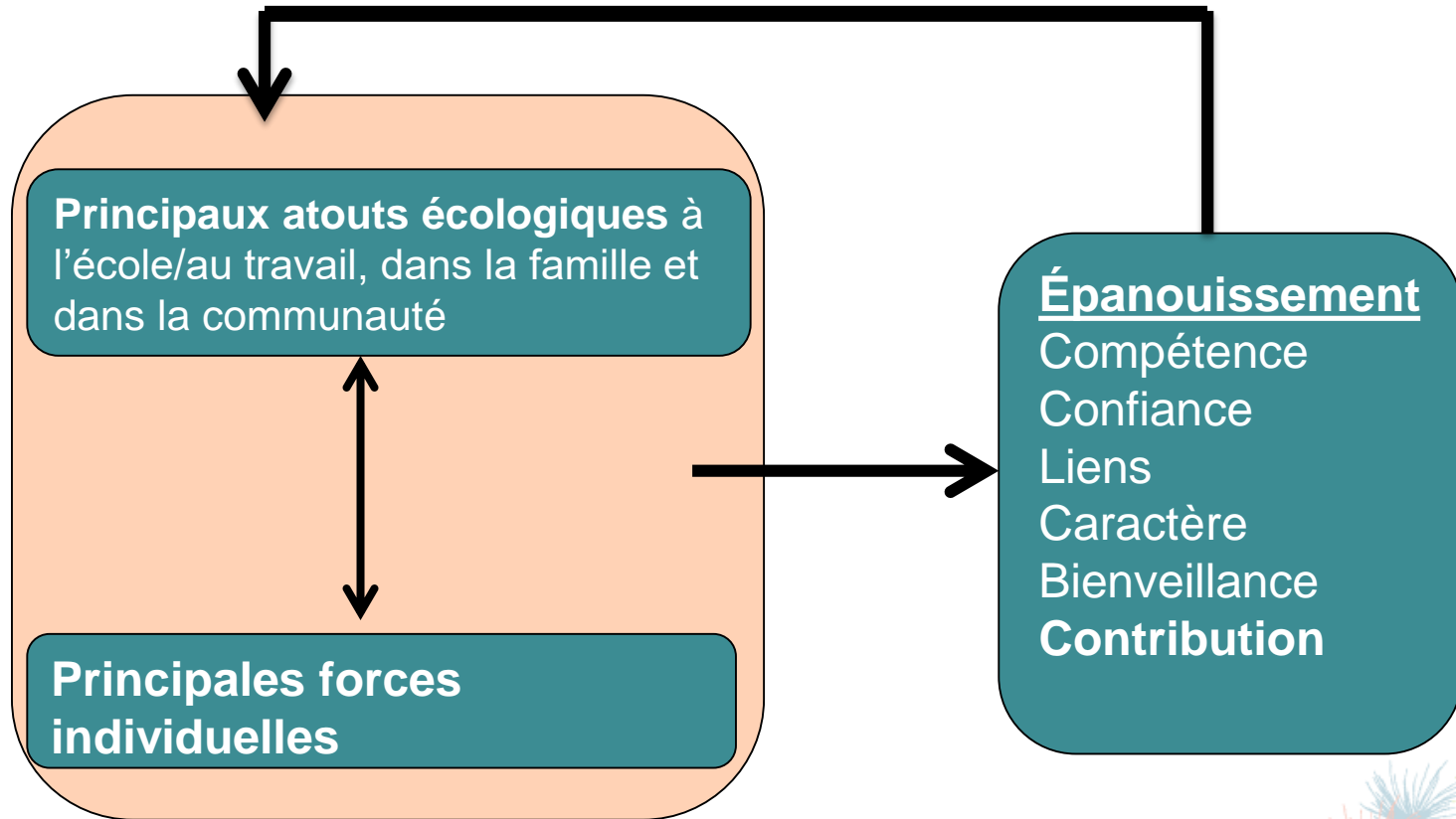


Qu'est-ce que cela nous apprend sur la santé mentale des personnes autistes?

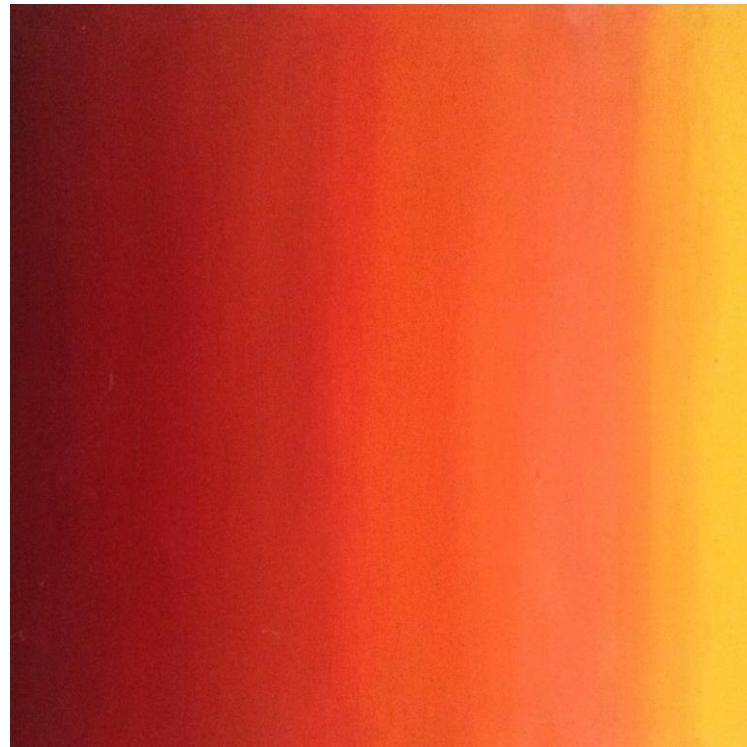
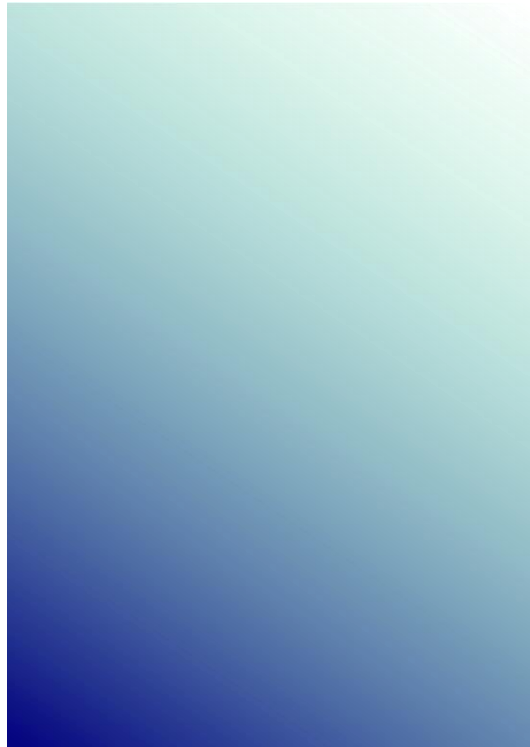
- Pas seulement au sujet de la personne
- Les **contextes** que les gens créent et dans lesquels ils vivent constituent d'importantes sources de détresse
- Nous devons soutenir la personne, mais aussi analyser et changer les contextes



La dynamique de l'épanouissement



Pas de solution passe-partout



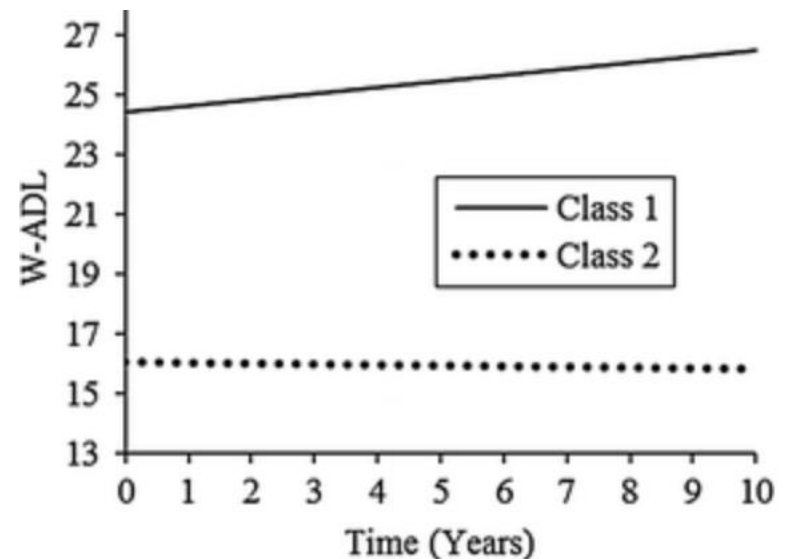
Lauralee Klindt



Contextes positifs

- Les facteurs contextuels permettent de prédire les changements positifs, après une prise en compte des variables individuelles (Woodman, Smith, Greenberg et Mailick, 2016)
- **Chaleur** familiale
- Niveau de réussite de l'**inclusion** à l'école

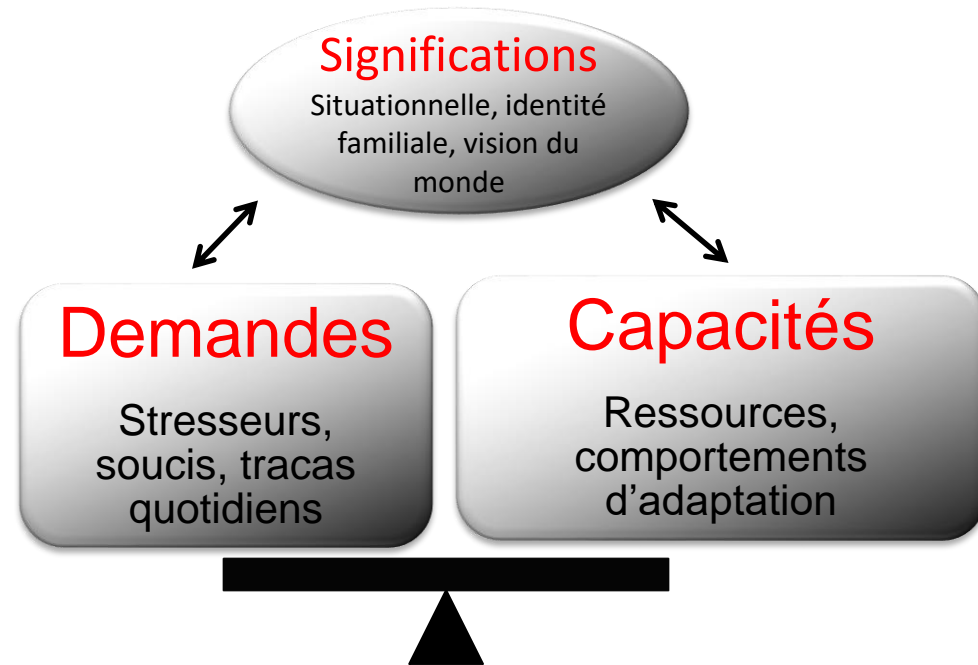
Woodman, A. C., Smith, L. E., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2016). Contextual Factors Predict Patterns of Change in Functioning over 10 Years Among Adolescents and Adults with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(1), 176–189. <http://doi.org/10.1007/s10803-015-2561-z>



Soutien familial

- ▶ Les familles tentent de mettre en équilibre
 - ▶ les nombreuses demandes (attentes, pressions internes, pressions externes)
 - ▶ avec nos capacités (nos ressources externes, nos forces internes, nos forces sociales, etc.).
 - ▶ Ce qui importe, ce ne sont pas seulement les exigences et les ressources objectives, mais la façon dont nous donnons un sens à notre situation.

Modèle des ressources d'ajustement et d'adaptation des familles / « Family Adjustment and Adaptation Model » (Patterson)



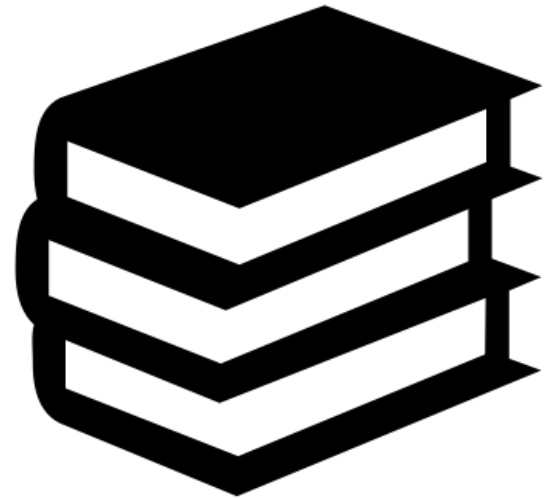
Soutien familial

- Ateliers thérapeutiques d'acceptation et d'engagement (Blackledge et Hayes, 2006)
- Réduction du stress basée sur la pleine conscience (Lunsky et coll., 2017)
- Être parent en pleine conscience (Singh et coll., 2006)
- Entraide parentale
 - Réduction du stress basée sur la pleine conscience et soutiens positifs à l'autonomisation (Dykens et coll., 2014)



Répondre aux demandes du milieu scolaire / professionnel

- Dans un cadre éducatif inclusif, les principaux soucis ne concernent **pas** la réussite scolaire
 - Interactions sociales problématiques
 - Comparaisons sociales négatives
 - Imprévisibilité
 - Manque de compatibilité



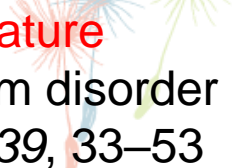
Reed, P., Osborne, L. A., & Waddington, E. M. (2012). A comparative study of the impact of mainstream and special school placement on the behaviour of children with Autism Spectrum Disorders. *British Educational Research Journal*, 38(5), 749–763.



Comment contrer ces stressseurs?

- « pour de nombreux étudiants autistes, **l'environnement complexe et imprévisible** de l'éducation postsecondaire crée un obstacle puisque le changement de routine peut s'avérer particulièrement **stressant** pour eux.... Les déficits de compétences « persistants » qui accompagnent la maladresse sociale et leur difficulté à comprendre les comportements neurotypiques, conjugués à une conscience personnelle de leurs difficultés sociales, laissent souvent chez les étudiants TSA un sentiment **d'isolement et de rejet** de leurs pairs et créent un « **sentiment d'impuissance acquis** » qui aggrave le risque d'apparition de maladies psychiatriques (Pinder-Amaker, 2014, p. 126). »

Anderson, A. H., Stephenson, J., et Carter, M. (2017). A **systematic literature review** of the experiences and supports of students with autism spectrum disorder in post-secondary education. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 39, 33–53



Exemples d'aides à l'inclusivité

- Zones de répit, clubs, programmes d'orientation spécialisés
- Formation du corps professoral / des gestionnaires / des pairs
- Autodétermination
- Mentors, services de counseling et groupes d'entraide
- Assistance technologique et en ligne, y compris de suppléance à la communication
- Hébergement individualisé
- Aide à la vie quotidienne

Anderson, A. H., Stephenson, J., et Carter, M. (suite)



Création de liens avec des pairs positifs

- Programmes de mentorat
- Lieux de rassemblement en ligne
- Groupes d'auto-revendication (voir A4A / Autistics United / Autistics Aloud / Asperfemme)
- L'important : **vous êtes accepté, vous êtes apprécié et vous COMPTEZ**



Supporting students on the autism spectrum
student mentor guidelines

By Catriona Mowat, Anna Cooper and Lee Gilson



Accept difference. Not indifference.

Activité collective avec des pairs

- Création de liens avec des pairs dans une activité significative et personnalisée
 - Le choix et l'auto-détermination sont des éléments importants



SAIT cooks up job opportunities for students with autism

JAMIE KOMARNICKI, CALGARY HERALD | 08.12.2014 |



Bridgette Biddell cuts vegetables during her class at SAIT Polytechnic as part of a pilot project to train four students with autism spectrum disorder. *LEAH HENNEL*



With a practised hand, Colin Bradford chops bunches of cilantro into tidy little piles.





Les occasions positives doivent déborder le travail / l'école

- Les **activités récréatives** jouent un rôle tampon entre le stress perçu et la qualité de vie chez les adultes autistes (Bishop-Fitzpatrick, Smith DaWalt, Greenberg et Mailick, 2017)

Bishop-Fitzpatrick, L., Smith DaWalt, L., Greenberg, J. S., et Mailick, M. R. (2017). Participation in recreational activities buffers the impact of perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10(5), 973–982. <http://doi.org/10.1002/aur.1753>

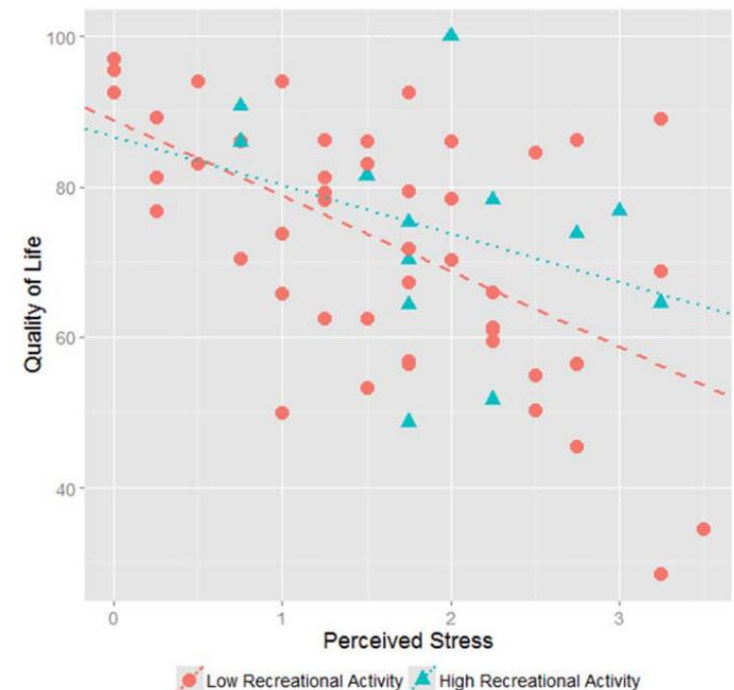


Figure 3. Mother-reported recreational activities moderates the association between perceived stress and QoL in adults with ASD.

Et le focus sur l'individu?

- Cela ne rend pas inutiles les soutiens individuels, mais met en évidence l'importance de commencer par des programmes favorisant l'émergence de contextes sains
- Un soutien individuel ne peut pas viser à changer une personne
- Il doit avoir pour but d'aider la personne à gérer les stressseurs et l'impact des stressseurs, et être éclairé par les expériences passées de la personne
 - L'adéquation de l'ajustement est la clé



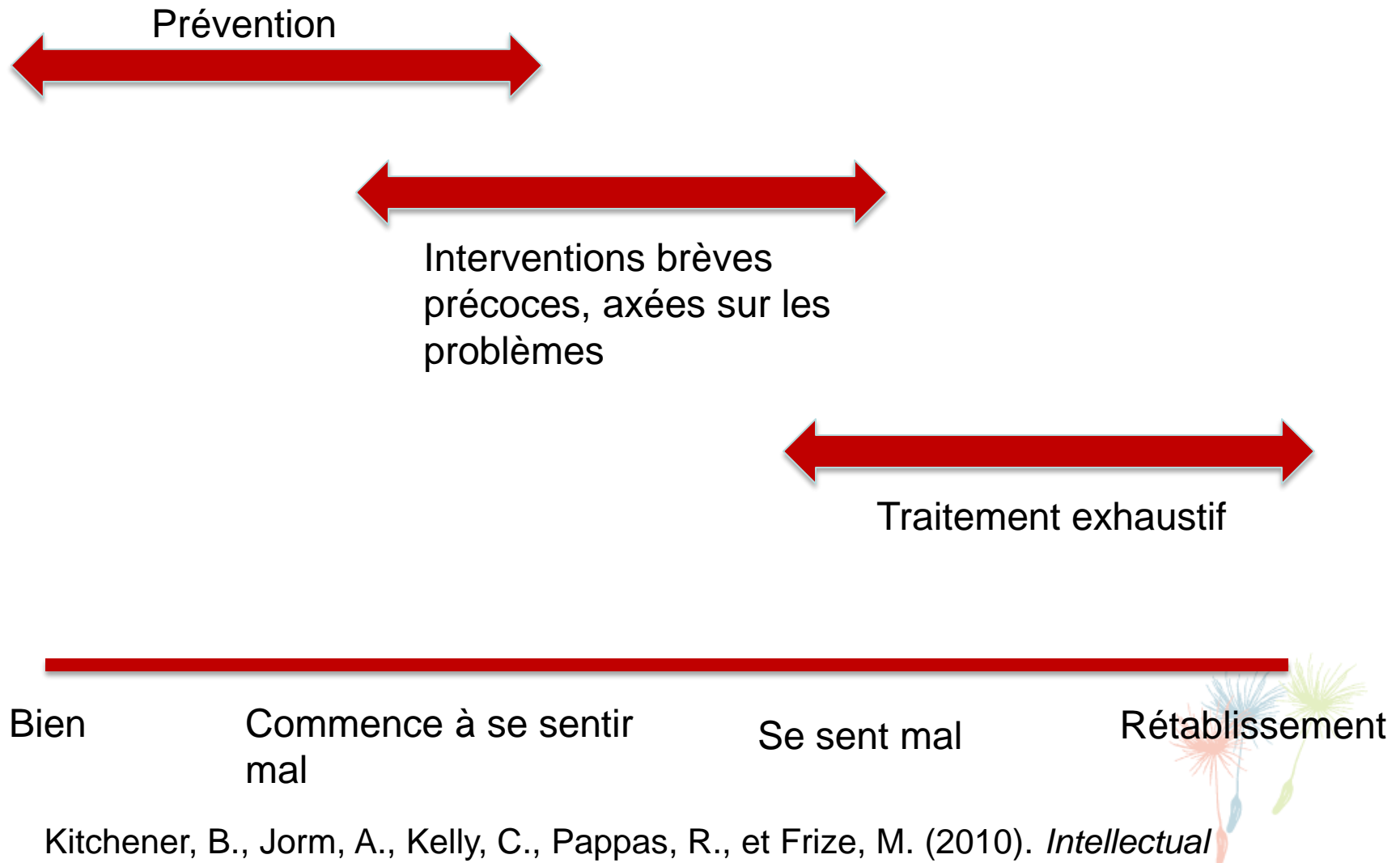
Si vous êtes amoureux de quelque chose, vous adorez quelque chose, vous avez une passion ou une fixation... – ce que je vous dis, c'est de ne laisser personne vous l'enlever. Personne n'a le droit de vous obliger à élargir votre intérêt. Si vous avez au moins un rêve en particulier, si vous l'adorez et s'il fait partie de votre routine, alors personne n'a le droit de vous l'enlever. Et vous devriez le conserver pour votre vie entière.

-Michael McCreary

<https://www.youtube.com/watch?v=jBVpgyIXllw&list=PL6YxDLuEsji5xwAoP6sEwKujhlljMVDzn&index=2>



Modes classiques d'appréhension des soutiens en santé mentale



Kitchener, B., Jorm, A., Kelly, C., Pappas, R., et Frize, M. (2010). *Intellectual Disability Mental Health First Aid Manual*.

Effets probants des thérapies classiques

- Effets similaires indépendamment de ce qui est offert
- Beaucoup (mais pas tous) montrent une amélioration après une courte période
- Nous ne savons presque rien des résultats à long terme

CBT (ERP) vs. anxiety management therapy to address OCD in Autistic teens and adults (Russell et al. 2013)

CBT vs. non-directive person-centered counselling to address anxiety in Autistic teens (Murphy et al. 2017)

CBT vs. MBSR to address anxiety and depression in Autistic adults (Sizoo & Kuiper, 2017)

Group CBT vs. group recreational activities for Autistic adults to improve quality of life, self-esteem and psychiatric symptoms (Hesselmark, Plenty & Beejerot, 2014)

CBT vs. a social recreation program for Autistic adolescents to address anxiety (Sung et al. 2011)

CBT vs. treatment as usual to address anxiety disorders in Autistic adults (Langdon et al. 2016)

Pourquoi des bénéfices similaires résultant d'interventions différentes?



- Facteurs thérapeutiques communs
 - Alliance éclairée par l'autisme
 - Approche individualisée éclairée par l'autisme
 - EMPATHIE
 - Espoir
 - Appartenance
 - Liens sociaux
- De nombreuses options pourraient profiter à encore plus de personnes



Un exemple : Nos recherches MYMind

- Insistance sur **la conscience du moment présent, l'observation augmentée sans jugement** et une moindre réponse automatique (Kabat-Zinn, 2003)
- MYMind est un programme conjoint pour les parents et les adolescents/adultes autistes

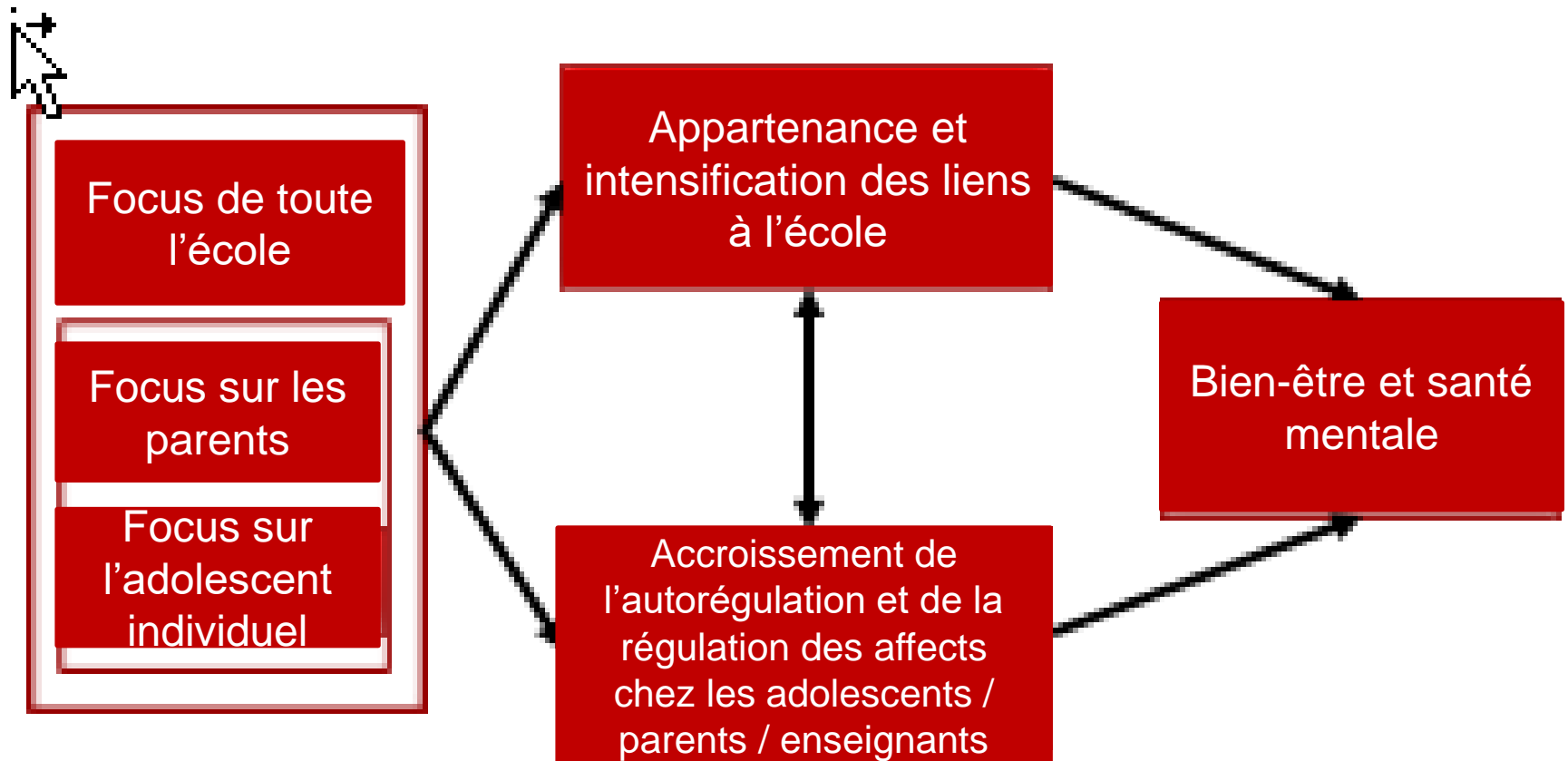


Bon exemple scolaire d'intégration des approches

Shochet, I. M., Saggars, B. R., Carrington, S. B., Orr, J. A., Wurfl, A. M., Duncan, B. M., & Smith, C. L. (2016). The Cooperative Research Centre for Living with Autism (Autism CRC) Conceptual Model to Promote Mental Health for Adolescents with ASD. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(2), 94–116.
<https://doi.org/10.1007/s10567-016-0203-4>



Focus sur toute l'école



Focus sur toute l'école

Focus sur toute l'école

- 1) Indice d'inclusion
- 2) Resourceful Adolescent Program for Teachers - adaptation à l'autisme

Focus sur les parents

- 1) Resourceful Adolescent Program for Parents - adaptation à l'autisme

Focus sur l'individu

- 1) Resourceful Adolescent Program for Adolescents - adaptation à l'autisme

- Promouvoir l'émergence d'une culture, d'une politique et d'une pratique scolaires qui favorisent la création de liens dans l'école
- Accent mis sur les éléments nécessaires pour réussir l'inclusion de tous
- Comité scolaire composé de personnel scolaire, de parents, d'élèves et de chercheurs
- Trouve des activités aidant l'école à cerner les priorités ainsi qu'à élaborer et à peaufiner un plan d'inclusion éclairé



Focus sur toute l'école

Focus sur toute l'école

- 1) Indice d'inclusion
- 2) Resourceful Adolescent Program for Teachers - adaptation à l'autisme

Focus sur les parents

- 1) Resourceful Adolescent Program for Parents - adaptation à l'autisme

Focus sur l'individu

- 1) Resourceful Adolescent Program for Adolescents - adaptation à l'autisme

- Insistance des enseignants sur **la création de liens dans l'école**
 - relations chaleureuses
 - inclusion des élèves et sentiment d'appartenance
 - identification et encouragement des points forts des élèves
 - équité et justice
- Aider les enseignants à gérer leur stress
- Offrir des ressources et des stratégies dans l'enseignement du programme scolaire



Focus sur les parents

Focus sur toute l'école

- 1) Indice d'inclusion
- 2) Resourceful Adolescent Program for Teachers - adaptation à l'autisme

Focus sur les parents

- 1) Resourceful Adolescent Program for Parents - adaptation à l'autisme

Focus sur l'individu

- 1) Resourceful Adolescent Program for Adolescents - adaptation à l'autisme

- Liens familiaux et régulation des affects
- Réactivité émotionnelle des parents
- Promouvoir la capacité de régulation des adolescents
- Améliorer l'attachement parent-adolescent
 - Saine autonomie



Focus sur l'individu

Focus sur toute l'école

- 1) Indice d'inclusion
- 2) Resourceful Adolescent Program for Teachers - adaptation à l'autisme

Focus sur les parents

- 1) Resourceful Adolescent Program for Parents - adaptation à l'autisme

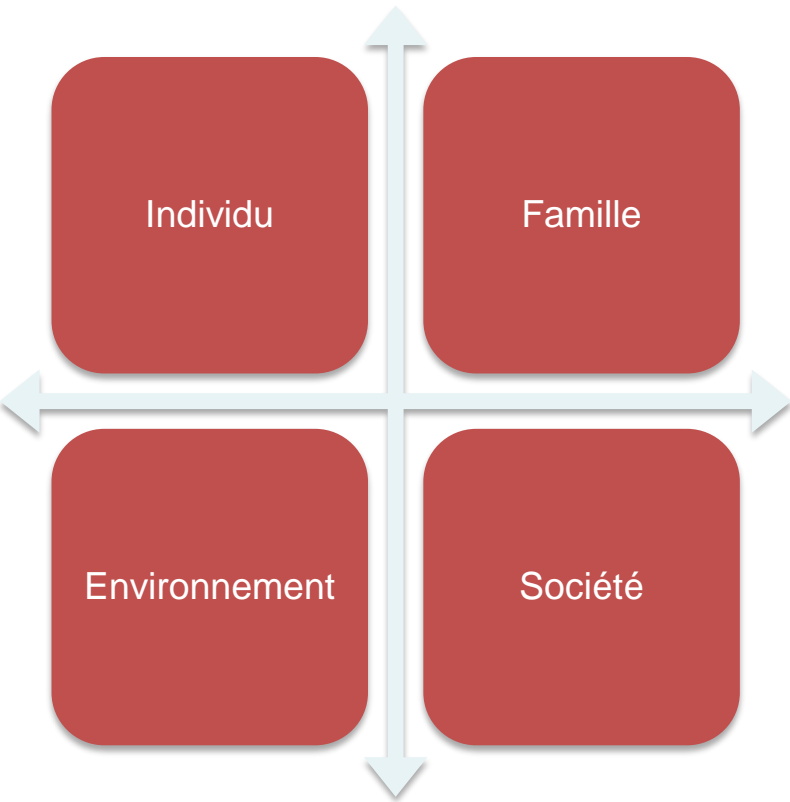
Focus sur l'individu

- 1) Resourceful Adolescent Program for Adolescents - adaptation à l'autisme

- Ressources, personnelles et « briques » calmes
 - points forts individuels
 - autorégulation
 - comprendre les réseaux de soutien social
 - prise de perspective
 - prévention et gestion des conflits
 - relations interpersonnelles pour favoriser le bien-être



Réflexions de clôture



- Compétences de gestion du stress
- Bonne santé physique et activité physique
- Sentiment de contrôle sur sa vie
- Relations réciproques et non stressantes
- Des aidants encouragés et soutenus
- Un milieu de vie et d'apprentissage sûr
- Un environnement aux stress limités
- Des activités significatives dans la communauté



Merci! Des questions?

Jonathan Weiss, PhD, C.Psych

Professeur agrégé

Département de psychologie

Université York

jonweiss@yorku.ca

<http://asdmentalhealth.blog.yorku.ca/>

<http://www.tedxyorkusalon.org>

@DrJonathanWeiss

