

Comprendre l'épuisement, l'inertie, l'effondrement et le repli autistiques (EIER)

Christie Welch, Ph.D., ergothérapeute inscrite (Ont.)

Mai 2023



AutismMONTARIO



Bloorview
RESEARCH INSTITUTE

Déclaration et avis de non-responsabilité

Général

- Les opinions sont celles des présentateur.rice.s
- Prendre des décisions éclairées

Langage

- Langage basé sur l'identité d'abord (p. ex., personne autiste)
- Langage basé sur la personne (p. ex., personne ayant l'autisme)

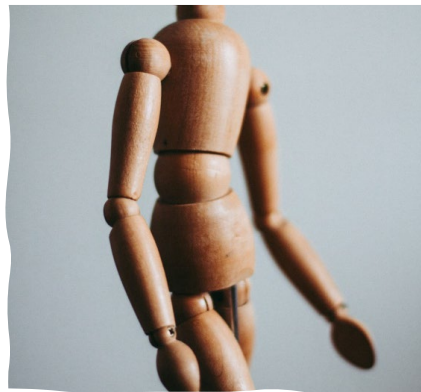
Professionnel

- Questions particulières
- Ressources supplémentaires

Un changement dans le mode de pensée

- Depuis les théories dominantes...
- Vers une perspective d'intelligence, d'empathie et de caractéristiques intrinsèques
- Épuisement, inertie, effondrement et repli (EIER*)
(Welch, 2019; Welch et coll., 2020)

*BIMS :
Burnout, Inertia,
Meltdown, Shutdown



Épuisement, inertie, effondrement et repli

- Termes ancrés dans le langage employé par les personnes autistes (dans la communauté et chez les chercheur.euse.s)
- Des volets importants de la vie quotidienne des personnes autistes
- Évolution des définitions dans la littérature scientifique (selon les perspectives à la première personne).



ÉPUISEMENT

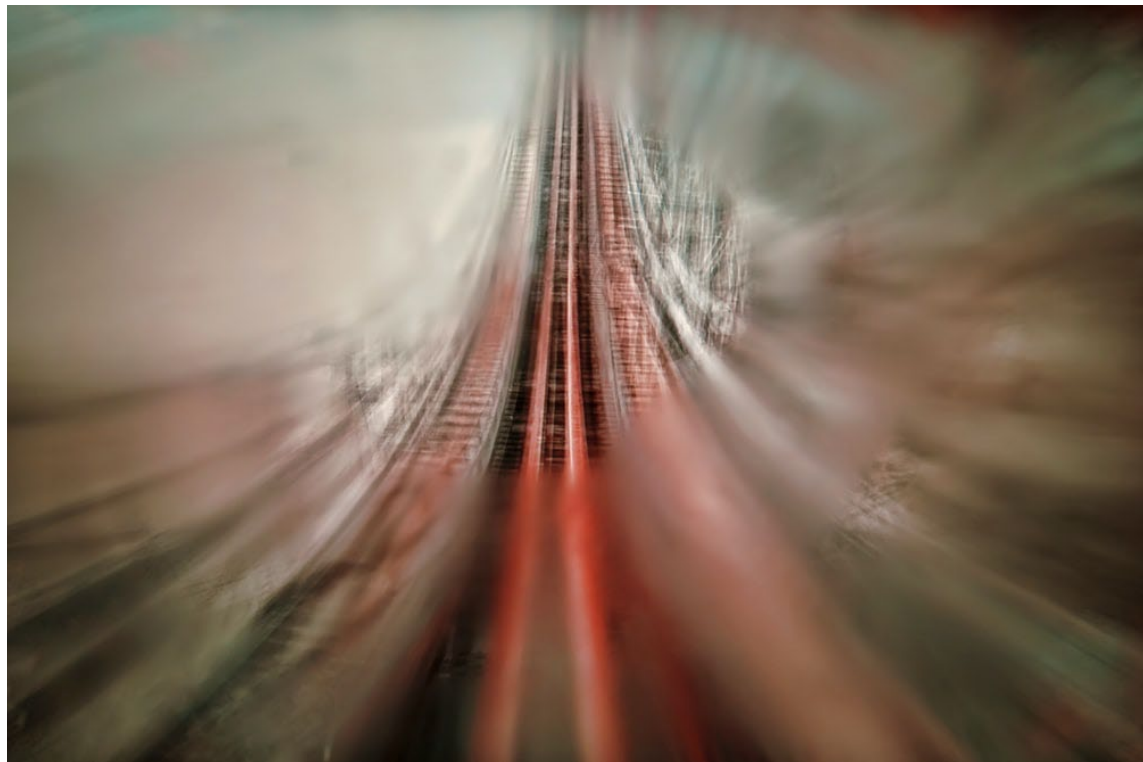


INERTIE



EFFONDREMENT

**« Tu es un passager
dans un parcours de
destruction... et c'est
comme si tu frappais
un tas de choses. »**

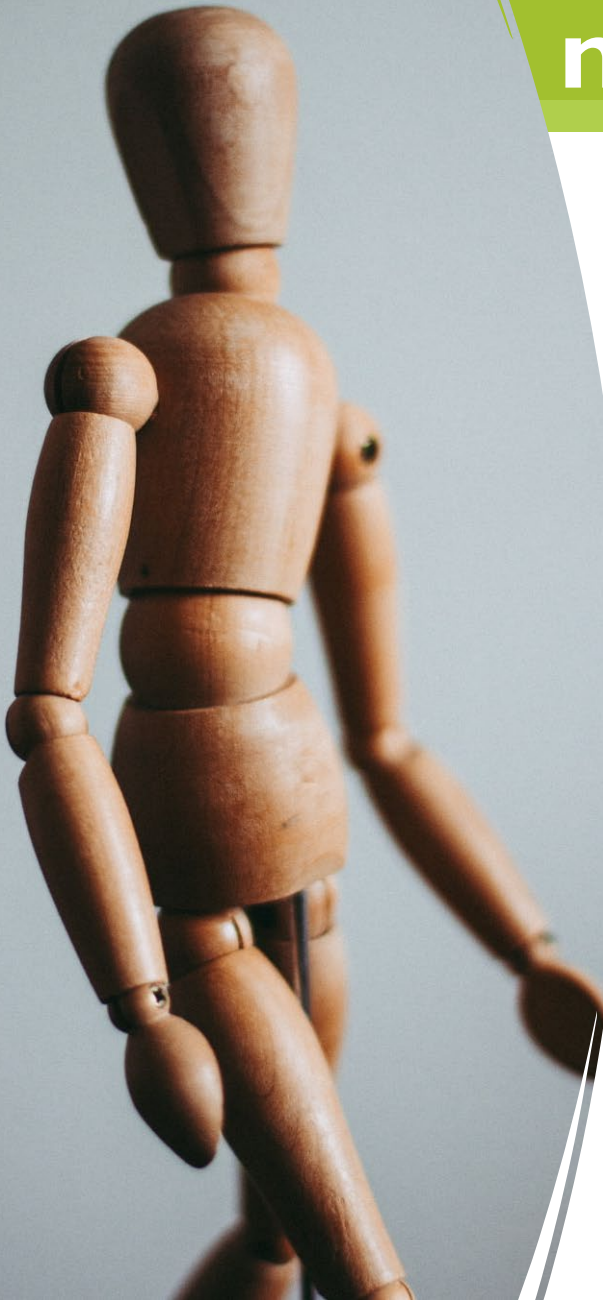


Effondrements - Dans mon esprit



- « Quand je suis en situation d'effondrement, ce n'est pas facile d'en sortir et je n'ai pas le plein contrôle, comme si je n'avais pas les idées claires. »
- « C'est comme si mon subconscient continue d'échapper à mon contrôle. »
- « C'est comme une vision tunnel. »
- « Je ne me souviens pas vraiment de ce qui se passe, c'est habituellement un peu flou. »

Effondrements - Dans mon corps



- « Ma vision s'embrouille. »
- « Mes muscles se contractent et je commence à avoir chaud. »
- « Mes joues s'échauffent. »
- « Mes cheveux se hérissent. »
- « Mes épaules se tendent. »
- « Mon visage rougit un peu. »
- « Ma respiration s'accélère. »
- « Mon champ de vision rétrécit un peu. »

A young child with long, wavy brown hair is shown in profile, covering their face with both hands. They are wearing a dark blue t-shirt. The background is a soft-focus forest scene with green foliage and a path of pink cherry blossoms. The word "REPLI" is overlaid in white, bold, sans-serif font on the left side of the image.

REPLI

L'EIÉR chez l'adulte

- L'EIÉR comme phénomène clair et distinct
- L'EIÉR est un obstacle de taille à l'emploi
- L'EIÉR est une entrave aux relations sociales



L'EIÉR chez les enfants et les adolescent.e.s

- Moins distinct
- L'effondrement prend plus de place
- Mal compris par les neurotypiques
- Très grande perspicacité

(Phung et coll., 2021)



L'EIER chez les enfants et les adolescent.e.s

- Expériences de la personne entière - physiques, cognitives et émotionnelles
- Stratégies de la personne entière

(Phung et coll., 2021)



Épuisement

- Réduire le besoin de masquer
- Autosoins continus
- Gestion constante des « cuillères »
- Bonne connaissance de ce qui draine de l'énergie et de ce qui en donne
- Temps consacré aux intérêts particuliers
- Temps de solitude protégé
- Éliminer les demandes pour permettre de récupérer



Inertie

- Agendas
- Montres, alarmes
- Incitations convenues (parents, ami.e.s, personnel scolaire)
- Jouer de la musique
- Compte à rebours interne
- Horaires visuels
- Discours intérieur positif



Effondrement

- Bien-être général
- Connaître les déclencheurs
- Connaître les signes
- Réponses pré-planifiées
- Stratégies de communication pré-établies - scripts pour les adultes
- Hautement individualisé
- Soutien et non-jugement avant, pendant et après
- Le conditionnement opérant n'est pas efficace



Repli

- Bien-être général
- Connaître les déclencheurs
- Connaître les signes
- Réponses pré-planifiées
- Scripts pour les adultes
- Accès planifié à la communication
- Prévoir un accompagnement physique si nécessaire



Gérer l'EIER à l'école

- Épuisement— masquage, pauses, commencer à planifier
- Inertie - expérimenter divers types d'incitations
- Effondrement – temps, espace, ne pas introduire d'exigences, ne pas dramatiser
- Repli - temps, espace, ne pas introduire d'exigences, ne pas dramatiser



À venir bientôt...



UNDERSTANDING AND MANAGING BURNOUT, INERTIA, MELTDOWN, AND SHUTDOWN

A guide made by and for autistic people

CREATORS

Christie Welch,
Melanie Penner,
Clementine Pirlot,
Abigail Bernardo,

À venir bientôt...

Meltdowns and Other Stuff: A Guide Made by and for Autistic Youth



Comment nous avons procédé :

- Entrevues – nous avons interrogé les enfants sur le contenu et la forme
- Groupes de discussion
- Étude d'utilisabilité



Caractéristiques

- Guide pour les parents et le personnel scolaire
- Définitions de l'EIER
- Mots de soutien des co-concepteur.rice.s autistes
- Banque de stratégies
- Fiches de travail
- Illustrations adaptées aux enfants



Prochaines étapes



- Phase de transfert du savoir
- Lancement

Principaux points à retenir

- Agir proactivement pour comprendre les déclencheurs et les stratégies
- Élaborer un plan ensemble
- Communiquer l'acceptation et la compréhension avant, pendant et après l'épisode
- Mettre en place des stratégies - cognitives, physiques et émotionnelles
- **FORTEMENT** individualisé, par exemple parole, toucher, contact visuel



J'aimerais connaître vos commentaires!

christie.welch@utoronto.ca
@ChristiWelchPhD 



Sondage de rétroaction

- Veuillez répondre à chaque question du sondage
- Certaines questions :
 - Comportent une échelle de Likert (échelle à cinq points offrant un éventail de réponse)



- Vous demandent de choisir une seule réponse (réponse unique)
- Vous demandent de choisir toutes les réponses pertinentes (sélections multiples)
- Vous présentent des cases texte où vous écrivez votre réponse



Pour nous joindre

Téléphone : 416 246-9592

Sans frais : 1 800 472-7789

<https://www.autismontario.com/fr/contactez-nous>



@autismontarioprovincial



@autismONT



@autismeontarioprovincial



<https://www.linkedin.com/company/autism-ontario/>



@autismontarioprovincial



youtube.com/user/autismontario

Références

- Buckle, K. L., Leadbitter, K., Poliakoff, E., et Gowen, E. (2021). “No way out except from external intervention”: First-hand accounts of autistic inertia. *Frontiers in Psychology*, 1592.
- Phung J, Penner M, Pirlot C, et Welch C. (2021) What I wish you knew: Insights on burnout, inertia, meltdown and shutdown from autistic children and youth. En cours de révision par *Frontiers in Psychology*
- Welch, C. (2019). *Embodied, Intelligent and Empathic: Reframing Autism Using Insider Perspectives* (Thèse de doctorat, Université de Toronto (Canada)).
- Welch, C., Cameron, D., Fitch, M., et Polatajko, H. (2020). Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation. *Disability and rehabilitation*, 1-9.

Provenance des photos

N° de la diapo et artiste

2: Corps – Kira auf der Heide (2017),
Adolescent.e.s - Alexis Brown (2016),
Cerveau - Robina Weermeijer (2019)
4&14: Vladislav Muslakov (2017)
5&15: Alexander Grey 2019
6&16: Xia yang (2021)
7: Kinga Cichewicz (2018)
8: Robina Weermeijer (2019)

N° de la diapo et artiste

9: Kira auf der Heide (2017)
10 & 17 : Annie Sprat (2021)
11: Marten Bjork (2018)
12 & 13: Toa Heftiba (2018)
18: Sigmund (2020)
19: Monika Grabkowska (2021)
21: Compare Fibre (2021)
23: Jake Hills (2014)
24: Ben Mullins (2018)