

La neurodivergence peut être à la fois source de joie et de difficultés pour les individus et les familles. On peut reconnaître et célébrer la neurodiversité tout en comprenant qu'elle peut s'accompagner de défis émotionnels et pratiques. Un grand nombre de personnes aidantes dévouées et aimantes éprouvent des sentiments de conflit, de culpabilité, d'accablement, d'épuisement et d'anxiété lorsqu'elles revendiquent les droits de leurs proches autistes, accèdent aux services et répondent à leurs besoins quotidiens. Le soutien aux personnes aidantes est un ingrédient vital de l'aidance aux personnes autistes.

De preuves émergentes confirment que la thérapie d'acceptation et d'engagement (thérapie ACT) est une intervention efficace pour les aidant.e.s, les clinicien.ne.s et les éducateur.trice.s qui viennent en aide à la communauté autiste et aux personnes handicapées (Garcia et coll., 2022). En nous proposant de précieux outils pour gérer les situations difficiles et les émotions inconfortables qui vont de pair avec ces situations, la thérapie ACT nous permet de réagir avec fierté.

La thérapie ACT a comme but la flexibilité cognitive. Au lieu de réagir impulsivement ou d'éviter les émotions négatives, nous pouvons choisir de réagir avec ouverture et d'aligner nos actions sur nos valeurs.

Vous pouvez commencer à pratiquer la thérapie ACT en trois étapes :



ACCEPTATION ET RECONNAISSANCE

Reconnaître la situation et les sentiments qu'elle fait naître chez vous. Au lieu de tenter de supprimer vos émotions, acceptez leur présence. Cela ne signifie pas que vous aimez ces émotions; ça signifie que vous avez confiance de pouvoir les gérer.



CHOISIR UNE DIRECTION APPRÉCIÉE

Réfléchir à vos valeurs. Demandez-vous « Quel type de personne est-ce que je veux être dans cette situation ou pendant que je ressens cette émotion? »



ACTION ENGAGÉE

Déterminer les mesures que vous pouvez prendre et qui correspondent au type de personne que vous souhaitez être, et qui vous font cheminer vers vos objectifs

Autocompassion : Essentiellement, l'autocompassion consiste à se traiter avec bienveillance face aux expériences, aux émotions et aux pensées difficiles. Ça peut être s'accorder un moment pour pleurer, en reconnaissant qu'on fait de son mieux, ou se permettre de se reposer même s'il y a des choses à faire. La compassion envers soi-même est une réaction flexible qui vous aide à composer avec les sentiments de culpabilité, de frustration, d'inquiétude ou d'accablement, et elle complète à merveille la thérapie ACT.

En adoptant la thérapie ACT et l'autocompassion, nous pouvons cheminer vers une vie joyeuse et épanouissante, même dans les moments difficiles.

Cet article accompagne le webinaire* *Favoriser une saine adaptation des personnes aidantes à l'aide des stratégies de thérapie d'acceptation et d'engagement.*

[Visionnez ici la présentation au complet](#)

*À noter : ce webinaire est enregistré en anglais cependant le matériel de cours est disponible en français.

Références

Garcia, Y., Keller-Collins, A., Andrews, M., Kurumiya, Y., Imlay, K., Umphrey, B., & Foster, E. (2022). Systematic Review of Acceptance and Commitment Therapy in Individuals with Neurodevelopmental Disorders, Caregivers, and Staff. *Behavior Modification*, 46(5), 1236-1274. DOI: [10.1177/01454455211027301](https://doi.org/10.1177/01454455211027301)