

## **Anxiété : quelques réflexions d'une « Aspie »**

**par Jennifer McIlwee Myers, Aspie**

**Auteur du livre How to teach life skills to kids with autism or asperger's (Future Horizon , 2010)**

**EXTRAITS D'UN ARTICLE PARU DANS Autism November/December 2012**

L'anxiété éprouvée par les personnes qui comme moi présentent un autisme asperger ou un autisme de haut niveau, peut devenir très facilement très intense.

Si vous-même qui souffrez d'un désordre autistique ou si la personne avec laquelle vous vivez souffre d'un tel désordre, et que l'un ou l'autre vous connaissez de grands moments d'anxiété ou une anxiété chronique, vous savez que la façon instinctive dont les autres personnes réagissent à ces situations peut facilement devenir insupportable.

Il est important de savoir que cette anxiété ne vient pas de nulle part. Elle provient de ce que le cerveau tente de rester en vie en se vidant de l'adrénaline et d'autres amusantes sortes de « jus de peur », de telle sorte que la personne qui est en état d'anxiété se trouve dans la situation de quelqu'un qui doit combattre contre un tigre ou comme si elle était poursuivie par des hommes armés. C'est quand même un inconvénient majeur d'avoir la totalité de son corps prêt à se battre avec un animal sauvage alors que le problème est que le bus 53 a 10 mn de retard.....

La façon habituelle dont la famille, les amis et les professeurs essaient de calmer un Aspie paniquant est totalement contreproductive. Extrêmement contreproductive.

Pensez à ceci : si votre instinct de survie vous dit que vous êtes dans une situation potentiellement mortelle, et que les personnes autour de vous commencent à vous dire qu'il ne se passe rien de grave and que vous devez seulement vous calmer, que faites vous ? Naturellement vous allez être encore

plus paniqué puisque vous espérez désespérément de les convaincre de la gravité de la situation.

La panique est ainsi rendue encore plus importante en raison d'un problème classique de l'autisme : des parents et des professeurs qui ont dans le passé toujours dit que manger des petits pois verts n'est pas horrible (et pourtant cela l'est !) et que c'est impossible que vous sentiez quelque chose quand on vous coupe les cheveux ou que vous vous brossez les dents (et oui cela est possible !). Quand vous avez 10 ans et que vous souffrez tout le temps et qu'on se moque sérieusement de vous, vous n'avez pas confiance dans ceux qui se moquent de vous ! Et ceci en particuliers quand vous avez une très importante crise d'anxiété.

Heureusement, il y a des possibilités de surmonter l'anxiété, généralement par petit bout à la fois. Ces techniques basiques ont été mises en place pour les personnes de tout âge, inclus ou non dans le spectre de l'autisme. Je vais vous exposer ces méthodes qui ont été communiquées aux parents et professeurs d'enfants autistes, mais qui encore une fois, peuvent être appliquées auprès de n'importe qui.

### **Gérer les crises d'anxiété**

Gérer instantanément une crise d'anxiété n'est pas la même chose que de gérer l'anxiété sur le long terme. Cependant, il y a des solutions immédiates pour gérer une crise d'anxiété ou de panique. Si vous avez la responsabilité d'un enfant ou d'un adolescent qui fait une crise de panique, il faut les mettre

immédiatement à l'écart des autres personnes présentes et à chaque fois les laisser faire retomber la pression dans un endroit sur (où personne ne viendra les déranger) ou les accompagner dans un marche à l'air frais SANS LEUR PARLER. Cela leur donne le temps et l'espace nécessaire pour se remettre et retrouver un équilibre.

N'essayez pas de demander à qui que ce soit de pouvoir interagir avec une autre personne ou faire quelque chose de nouveau ou d'enseigné récemment en période de crise d'anxiété. Une crise d'anxiété n'est pas un moment pour apprendre.

La meilleure façon de gérer les crises d'anxiété est de les prévenir, ce qui veut dire trouver des moyens de faire tomber l'anxiété dans la vie de tous les jours.

### **Gérer l'anxiété sur le long terme**

Les quatre plus importants outils que j'utilise pour atténuer et vaincre au maximum ma profonde anxiété sont : l'exercice physique, la conscience de son corps, les thérapies cognitivo comportementales et les médicaments. Aucun de ces moyens n'est une solution unique, mais la combinaison des trois premiers peut réellement améliorer les problèmes d'anxiété.

Toute une série d'études ainsi que l'expérience qu'en ont fait beaucoup d'Aspies démontrent que l'exercice physique réduit l'anxiété. J'ai un jour fait un exposé au cours duquel, alors que je recommandais l'exercice comme remède contre l'anxiété, un professeur m'a demandé : « que doit-on faire si l'enfant a une crise d'anxiété durant un exercice physique ? ». J'étais perplexe et je lui ai demandé : « de quel exercice physique parlez-vous ? » « un jeu de baseball pendant un cours de gym » a-t-elle répondu.

Non, non, non. Le cours de gym n'est pas un exercice physique pour la plupart des enfants entrant dans le spectre de l'autisme. L'exercice physique signifie une activité continue, douce et sans stress réalisée de façon individuelle.

Un jeu de baseball pendant le cours de gym est une expérience horrible comportant un énorme stress social et des humiliations publiques, ce qui n'est pas bon. Etre dans un stade de baseball en priant que la balle ne vous atteigne pas n'est pas de l'exercice physique. Etre choisi en dernier et être le dernier avec la batte n'est pas un exercice physique. C'est une réelle torture qui mettrait n'importe quelle personne en état d'anxiété.

Pour que la pratique d'un exercice physique aide un enfant anxieux, il est nécessaire que cet exercice physique soit libre de toute humiliation et de tout stress social. Cela veut dire qu'il faut pratiquer le vélo dans la nature (à moins qu'il y ait des chiens méchants dans le voisinage), soulever des poids dans le sous sol (avec une surveillance appropriée) ou d'utiliser une Wii pour faire de l'exercice chez soi.

Cependant, les parents doivent expliquer à leurs enfants qu'il est plus sain et meilleur de commencer au début plutôt que d'essayer tout de suite le niveau supérieur et se claquer un muscle. Se blesser n'aide pas quand on essaye de soigner son anxiété !

La conscience/connaissance de son corps peut aussi être très utile. Je fais partie des très nombreuses personnes avec Asperger qui ont des problèmes pour sentir ce qui se passe dans son corps.

Cela fait partie de nos problèmes de décriptage des sensations sensorielles – le cerveau ne reçoit pas les bons retours du corps de telle sorte que des messages importants envoyés par le corps peuvent avoir été manqués par le cerveau.

Je ne peux pas vous dire combien de fois j'étais anxieuse et inquiète que quelque chose de terrible allait se produire pour ensuite me réveiller le jour suivant avec un méchant rhume. Ma sensation que quelque chose allait arriver était correcte, mais pas la façon dont je me l'imaginais.

Etre fatigué, avoir faim, avoir soif, avoir mal ou subir un quelconque stress physique peut augmenter l'anxiété. Je me suis un jour sentie totalement épuisée et près de l'évanouissement durant une visite aux studios Universal. Heureusement, un des acteurs qui jouait un personnage de « comic trips » a remarqué que j'étais verte et est arrivé avec une chaise roulante. Je fus conduite à l'infirmerie où on m'a isolée et donné à boire de l'eau. En une heure, l'impression que quelque chose était horrible et mal en moi disparue. La raison en était simple : j'avais une insolation et une déshydratation et la réhydratation a réglé le problème.

This incident m'a conduite à examiner ma situation physique générale quand je me sens anxieuse ou paniquée. Lorsque je me sens stressée par une situation, cette situation peut être réglée si je dors un peu ou si je prends une collation. Je veux ici exprimer combien il est utile de suivre à la fois son état émotionnel et son état physique. Ceci peut être fait simplement, en prenant des notes écrites ou mentales, ou, plus formellement, en tenant un journal.

Si vous agissez de cette façon pour aider un jeune enfant, vous pouvez parler avec lui (et l'écouter) de la façon dont il se sent. Si cet enfant est plus âgé ou alors qu'il est adolescent, faites avec eux plutôt que pour eux. Quelques encouragements (donnés de façon amicalement) peuvent être nécessaires. Cette technique m'a permis de mettre en évidence que le degré de mon anxiété augmente beaucoup quand je suis en stress physique. Je sais que l'anxiété que je ressens

est bien réelle. Il n'est pas nécessaire d'évaluer la situation. Si je n'ai pas fait une bonne nuit de repos dans la semaine, et qu'ensuite je suis particulièrement inquiète lors d'une évaluation, je peux arriver à ignorer une certaine partie de mon anxiété ou combattre cette anxiété avec d'autres activités. Pratiquer la conscience personnelle n'est pas une chose facile pour les être humains, mais pour nous, qui faisons partie du spectre de l'autisme, c'est une chose extrêmement utile.

Les thérapies cognitivo comportementales sont un ensemble de techniques que les psychologues peuvent enseigner à leurs patients. Dans ce type de thérapies, le patient apprend à gérer lui-même son problème. La technique de « conscience/connaissance de son corps » citée ci-dessus est identique à celle de ces thérapies. Les thérapies CC impliquent que le patient développe une conscience et une connaissance de ses propres émotions et pensées.

Le point central des thérapies CC a été remarquablement résumé par Chris Hardwick : « c'est un moment bizarre et magnifique de connaissance de soi même le jour où vous réalisez que vous êtes celui qui contrôle plutôt que celui qui subit ses émotions ». Cela peut être difficile de convaincre une personne que cela peut être le cas, mais c'est un moyen très efficace de gérer l'anxiété.

.....

