

COFFRE À OUTILS POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS

LE COFFRE À OUTILS



Ce document est inspiré du livre de Tony Attwood «*The complete guide to Asperger's syndrome* » paru en 2007 et dont la traduction française «*Le syndrome d'Asperger. Guide complet* » a été publié en 2008.

LE COFFRE À OUTILS



Élaboration d'un coffre à outils

- ✓ Nous vous incitons à expérimenter régulièrement différents types d'outils pour en évaluer les effets et cela lorsque la personne est disponible.
- ✓ Si un outil produit des effets positifs, il devrait être noté pour que la personne puisse se constituer une liste ou un coffre d'outils personnel facilement accessible en tout temps.

LE COFFRE À OUTILS

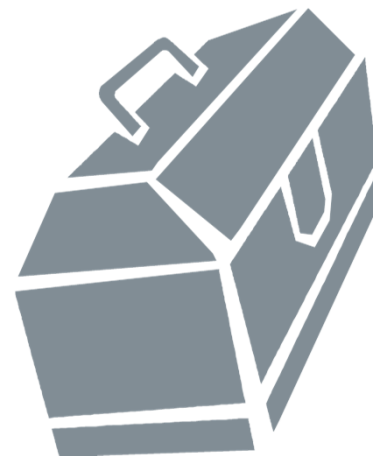


Élaboration d'un coffre à outils

Le coffre à outils contient des moyens pour *réparer* les problèmes associés aux émotions négatives (anxiété, colère, tristesse...).

Il en existe deux types :

- › Ceux qui libèrent l'énergie de façon rapide et constructive ou de façon plus lente.
- › Ceux qui améliorent la pensée.



LE COFFRE À OUTILS



1. Outils physiques

- › Gestion des émotions = canaliser l'énergie pour se défouler de façon adéquate:

Exemples:



- Gymnastique, arts martiaux, sports en général, course, trampoline, WI, table de Babyfoot;
- Presser des oranges, attendrir de la viande;
- Faire des percussions;
- Destruction créatrice (défaire des boîtes de carton, écraser des bouteilles d'eau ou des canettes, démonter un vieil ordinateur...)

LE COFFRE À OUTILS



2. Outils de relaxation

- › **Libération plus graduelle de l'énergie:** dessiner, lire, écouter de la musique, faire une marche.
- › **Solitude / retrait** afin de relaxer dans une pièce spécifique à la maison ou à l'école.
- › **Activités répétitives:** cube Rubik, balle antistress, se bercer, tricotin, tapis à crochet, jeu de patience.
- › **Tâches routinières:** nettoyer, faire du ménage, laver la vaisselle, arroser les plantes... (Les rituels, routines et répétitions sont apaisantes pour tous).
- › **Activités qui rétablissent la cohérence interne:** classer des livres, des boulons, faire des casse-tête, boîte de souvenirs agréables, album photos de moments agréables.
- › **Techniques de relaxation:** respirations, relaxation/contraction musculaire, exercices de visualisation, yoga, sieste, bain, douche.



LE COFFRE À OUTILS



3. Outils sociaux

- › Présence de **personnes** disponibles pour écouter et rassurer (grands-parents).
- › **Amis** avec qui parler.
- › **Téléphone** aux parents, à la fratrie ou laisser un message à l'intervenant.
- › **Site de clavardage** (plus facile d'écrire que de dire).
- › Aider les autres (intérêt /talent particulier), **bénévolat**.
- › **Animaux** (acceptation inconditionnelle, disponibilité, apaisement). Un toutou peut parfois remplacer l'animal.
- › Personne identifiée pour aider à régler les conflits à l'école.
- › Faire une **liste de points à discuter** lors de la prochaine rencontre avec l'intervenant.



LE COFFRE À OUTILS



4. Outils intellectuels

- › On sollicite les **capacités intellectuelles** pour changer les pensées et contrôler les sentiments.
- › **Dialogue intérieur, phrases clés:** *Je peux rester calme.*
- › **Antidotes** aux pensées empoisonnées, ex: *Demander de l'aide est une façon intelligente de résoudre un problème*, est une phrase antidote à des pensées empoisonnées du type *Je suis incapable, je n'y arriverai jamais.*
- › **Test de la réalité** pour relativiser, ex.: *Est-ce le seul restaurant où tu peux aller manger?* article de loi, définition du dictionnaire, site Internet pour plus d'informations.
- › **Tâches scolaires préférées** de l'enfant et qu'il réussit bien.
- › **Relaxation** liée à un objet que l'on porte sur soi, ex.: photo de son chien ou objet fétiche.



LE COFFRE À OUTILS



5. Outils liés aux intérêts particuliers

- › Ils procurent un plaisir intense qui écarte les pensées négatives et rééquilibre l'humeur.
- › Collection, décoration de sa chambre avec posters d'idoles favorites ou objets reliés aux intérêts particuliers.

Note: Pour certains on doit contrôler l'accès aux intérêts particuliers pour éviter qu'ils ne deviennent excessifs.

LE COFFRE À OUTILS



6. Médicaments

- › Ils présentent des points positifs, mais aussi négatifs. Ils ont toutefois souvent des effets positifs à faible dose ou pour une certaine période de temps.
- › Ils visent à rendre la personne plus disponible aux apprentissages et tendent à atténuer les symptômes ou les manifestations trop dérangeantes.



LE COFFRE À OUTILS



7. Autres outils

- › **Activités agréables:** regarder un film, café, collation.
- › Prix, récompense, **renforçateurs.**
- › Lire des **biographies** pour découvrir des conseils ou trouver de l'inspiration.
- › **Outils sensoriels:** épurer l'environnement (bruit, lumière, odeurs).
- › **Éviter** une situation anxiogène quand c'est possible:
ex.: en l'absence de l'enseignant régulier, le jeune demeure à la maison.
- › **Journal intime, thermomètre.**

LE COFFRE À OUTILS



8. Outils inappropriés

- › Aborder les moyens inappropriés de gérer les émotions (crises, pensées suicidaires, destruction...), les conséquences qu'ils engendrent (douleur, rejet, coût...) et les moyens à utiliser à leur place.
- › Supports visuels (équations) pour faciliter la compréhension.