Une approche de pleine conscience informée par des personnes autistes

Sue Hutton, M. Serv. Soc., travailleuse sociale autorisée
Lee Steel, conseillère aux aidants

Octobre 2021

Autism ONTARIO

camh | Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre

Présentation de Sue Hutton

Pourquoi suis-je ici?

Pourquoi la pleine conscience dans un monde de neurodiversité?



Présentation de Lee Steel

Pourquoi suis-je ici?

Pourquoi la pleine conscience pour les aidants?



Qui est présent parmi nous aujourd'hui?

Sondage nº 1 Qui êtes-vous?

1. Adulte autiste
2. Aidant ou membre de la famille
3. Professionnel aidant



Sondage nº 2 Avez-vous de l'expérience avec la pleine conscience?

1. Zéro; c'est tout nouveau pour moi!
2. Un peu; je l'ai essayé quelques fois
3. Moyen; j'ai suivi quelques cours
4. Beaucoup; je médite depuis des années

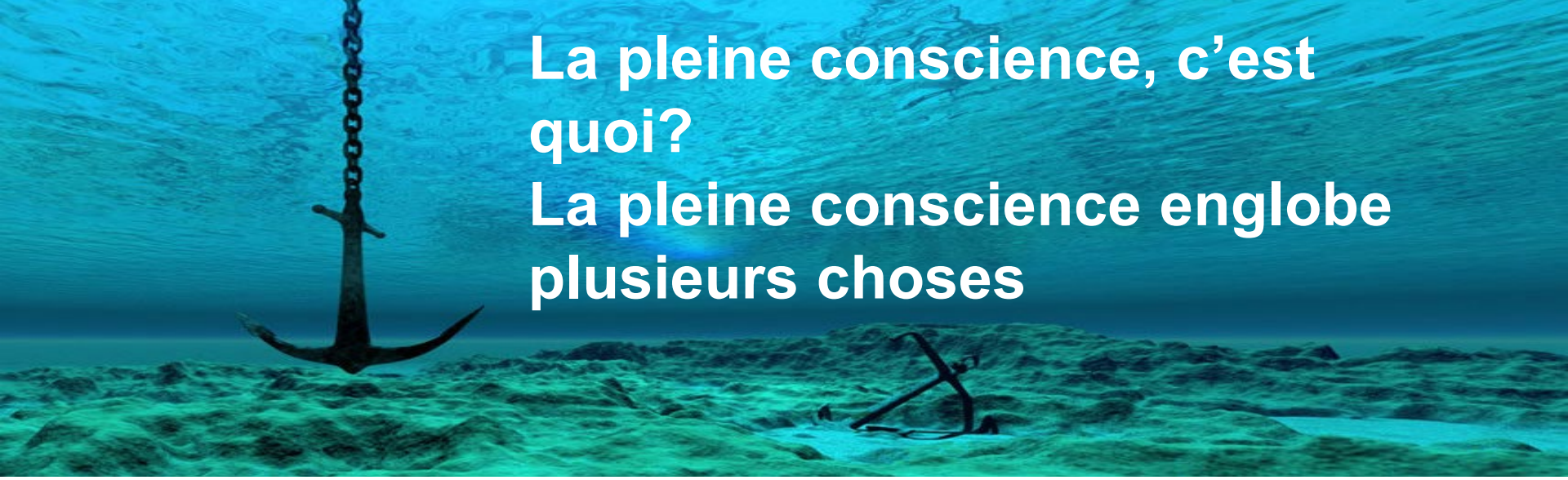
Ce que nous allons faire ensemble



- Explorer quelques pratiques de peine conscience accessibles à tous pour les aidants, le personnel et les adultes autistes
- Discuter de l'importance et des manières de rendre la pleine conscience accessible à tous
- Discuter de notre recherche sur la pleine conscience effectuée au CAMH
- Questions et réponses

Ensemble, prenons conscience du moment présent





La pleine conscience, c'est quoi?
La pleine conscience englobe plusieurs choses

- C'est un chemin nous permettant de prendre conscience du moment présent
- Sons : respiration océanique
- Intentionnalité des pensées : se distancier des pensées qui nous troublent
- Mouvements : la respiration en posture du lotus et en forme de l'infini
- Art : tracer au crayon tout en respirant
- Bouger ou marcher : poser un livre sur sa tête
- Ventre : poser une main ou un objet sur son ventre et le sentir bouger vers le haut et vers le bas
- L'attention portée sur les sensations : ressentir directement les sensations éprouvées par le corps
- Respiration avec la main : expirer contre la paume de la main

Les débuts de notre recherche

Tout a commencé avec les aidants — 2016
Dre Yona Lunsky et le Centre Azrieli sur le neurodéveloppement des adultes du CAMH



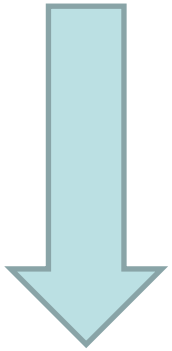
Les groupes de recherche sur la pleine conscience du Centre Azrieli

Nos groupes de recherche sur la pleine conscience du Centre Azrieli continuent à se développer



Améliorer les capacités d'autres afin d'offrir plus de groupes

Notre travail actuel : offrir du soutien au personnel clinique pour développer leurs habiletés afin d'offrir un plus grand nombre de groupes

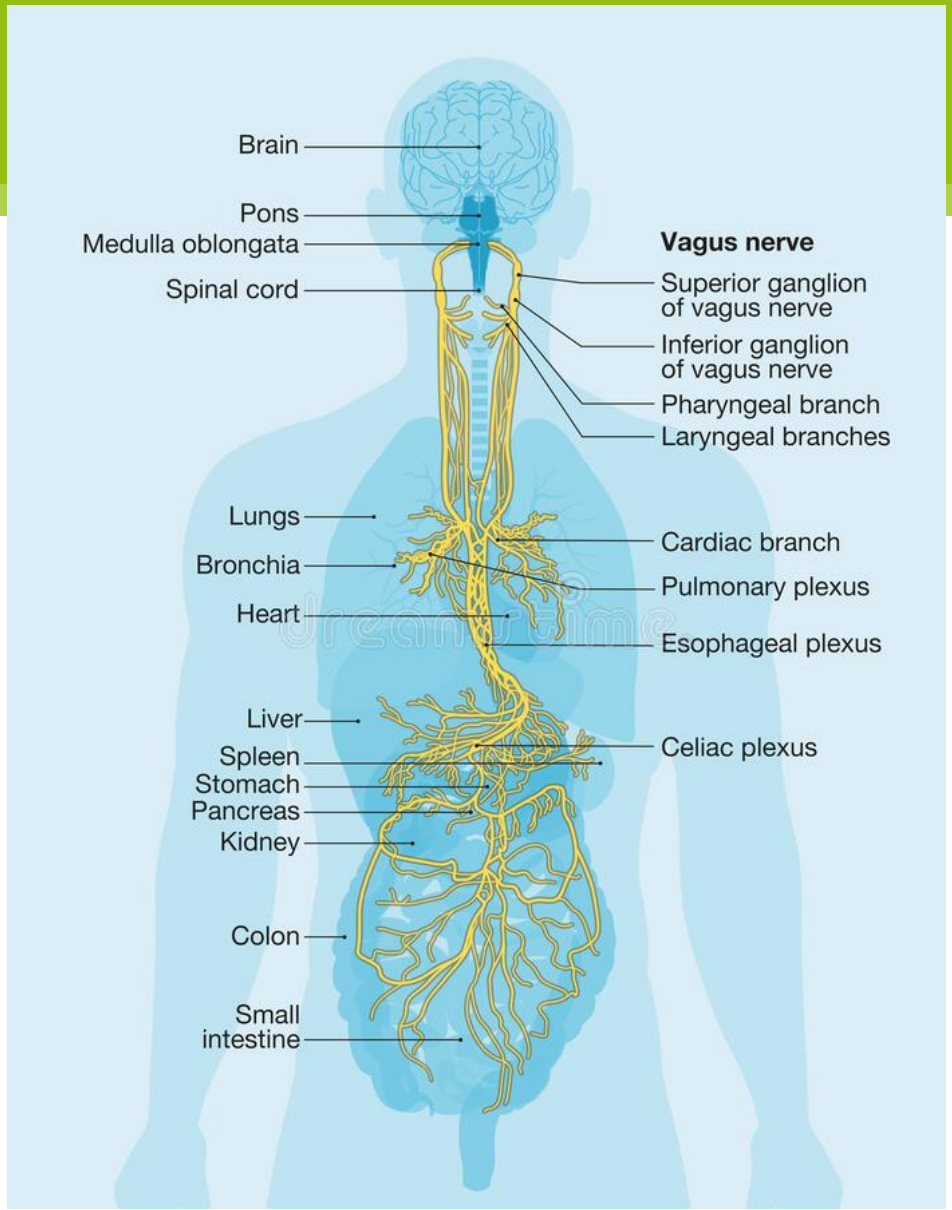


Le personnel qui souhaite en apprendre plus sur la pleine conscience



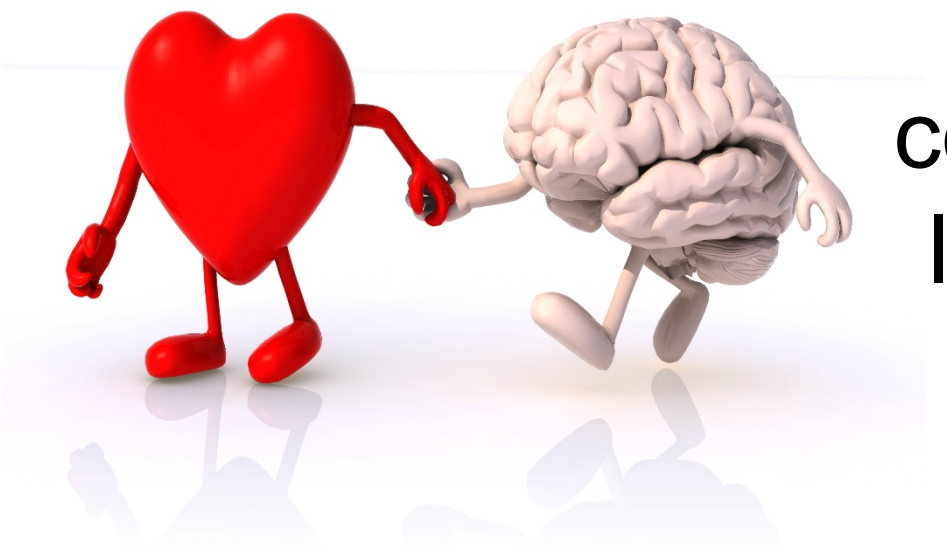
Trois respirations suffisent pour stimuler le nerf vague

camh | Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre



Activation du nerf vague par la respiration

Susciter la tranquillité dans ses réactions



Faire preuve de compassion envers les aidants durant la pandémie de COVID-19

Nirbhai Singh

Étude sur la pleine conscience chez le personnel oeuvrant auprès de personnes autistes

2007

23 membres du personnel au sein de 4 foyers de groupes

(20 personnes autistes présentant des comportements agressifs)

Collecte de données sur le nombre d'incidents, les redirections verbales du personnel, les immobilisations utilisées, les statistiques de médicaments donnés au besoin, les blessures du personnel dues à un comportement agressif.

Les immobilisations n'étaient plus utilisées après la formation sur la pleine conscience.

Ancres sensorielles pour les personnes neurodivergentes



De manière semblable aux réactions liées à un traumatisme, de nombreuses pratiques sensorielles peuvent être des déclencheurs pour les personnes neurodivergentes

Le son

Le goût

Le toucher

L'odeur

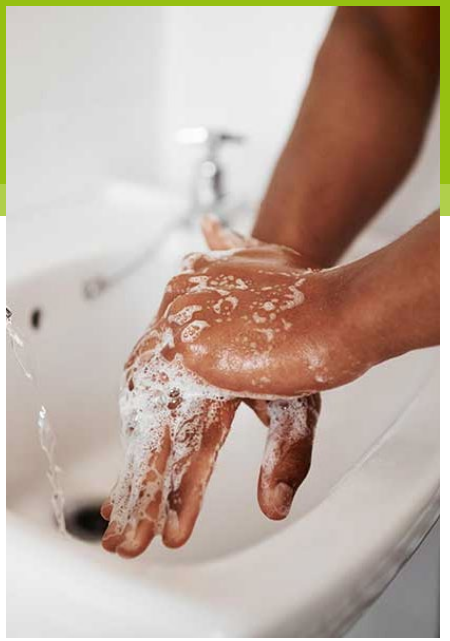
La respiration

Le corps

Les ancres sensorielles peuvent varier d'une personne à l'autre









Intégrer des pratiques de pleine conscience au sein des activités du quotidien

camh | Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre

Recâbler nos cerveaux et nos cœurs
10 secondes chaque heure



Richard Davidson est un neuroscientifique qui a étudié les réactions du cerveau durant la pratique de la méditation.

Une personne en pleine méditation présente un cerveau avec une activité du **cortex préfrontal gauche** très forte.

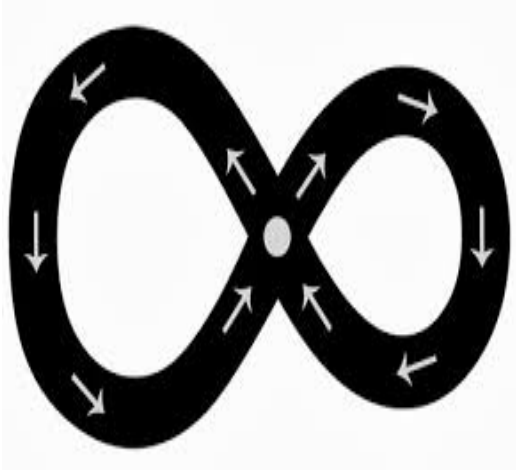
Cette partie du cerveau est responsable des émotions positives, des fonctions exécutives et de l'autorégulation.

(Davidson, Université du Wisconsin 2004)

Exemples concrets de pratiques



Respiration à cinq doigts



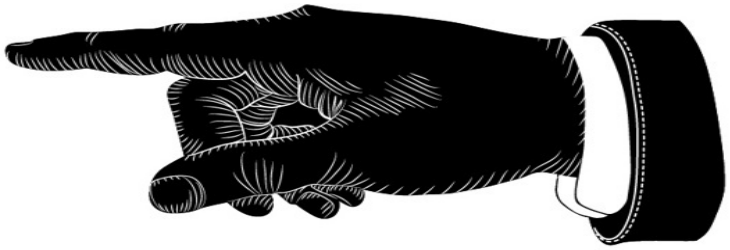
Respiration en forme de l’infini



Respiration en posture du lotus


La méditation guidée
La méditation en forêt
La pleine conscience et la compassion

Ressources

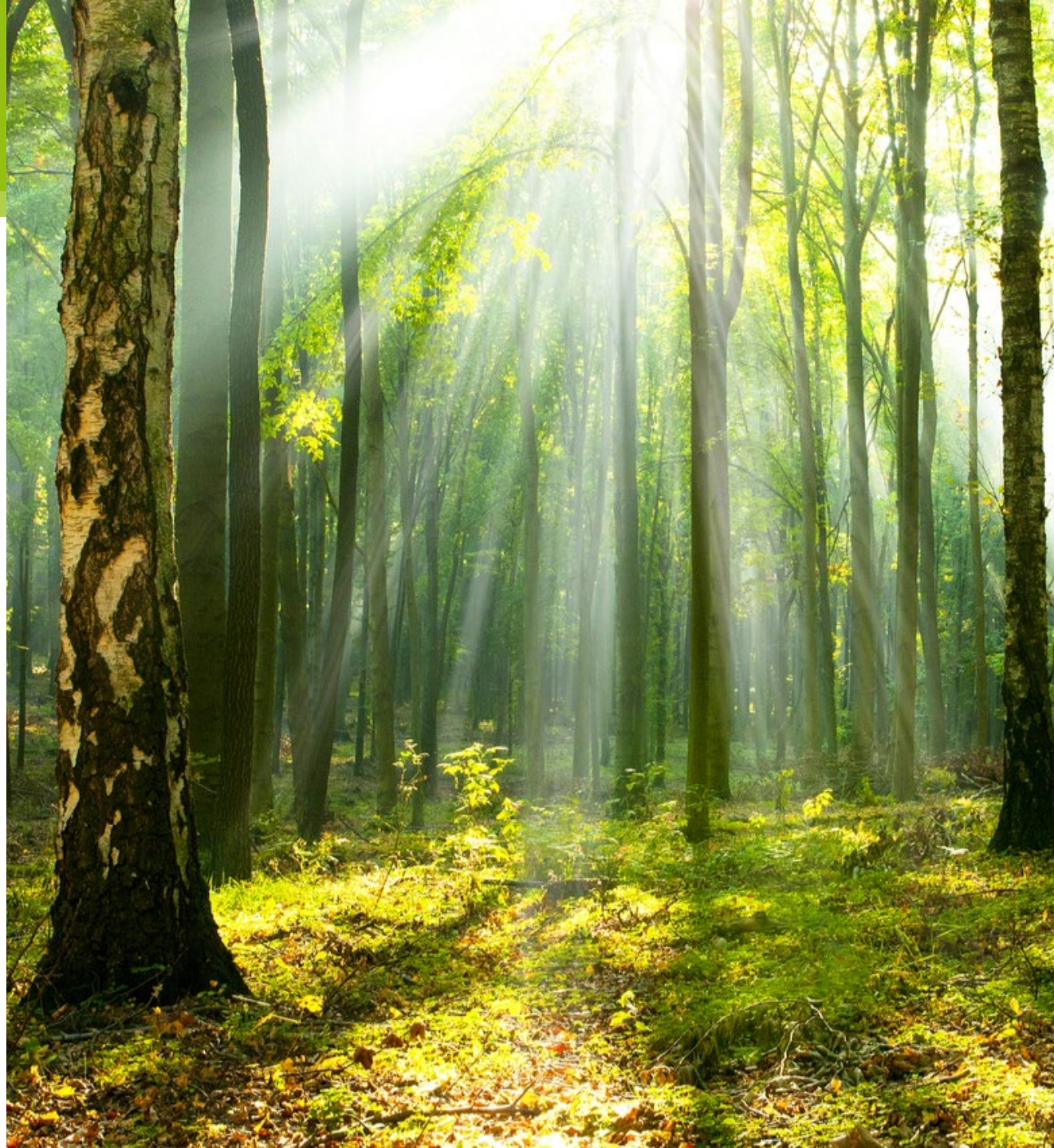


De nouveaux balados pour les aidants, le personnel de première ligne et les adultes autistes et neurodivergents
De nouvelles méditations guidées ciblant les personnes autistes
Des groupes à venir dans le cadre d'un programme de six semaines sur la pleine conscience pour les adultes et les aidants au CAMH

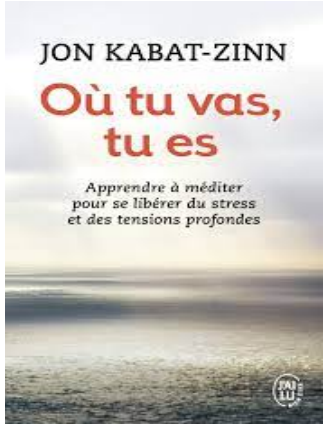
www.suehuttonmindfulness.com

Ajoutez votre nom à notre liste de diffusion pour recevoir plus d'informations sur les groupes à venir

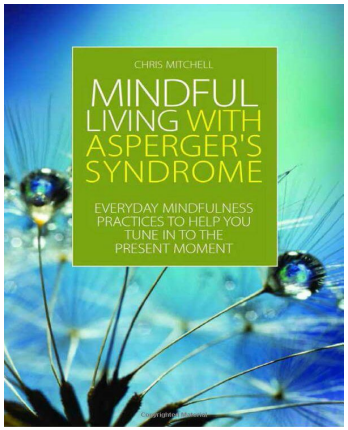
Le mot de la fin



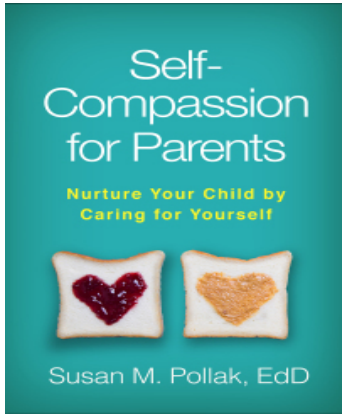
Livres recommandés



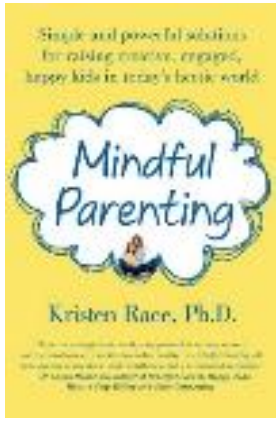
Où tu vas, tu es
Jon Kabat-Zinn



Tools for Autistic Adults From an Autistic Adult
Chris Mitchell



Self-Compassion for Parents
Susan Pollack



Mindful Parenting: Simple and Powerful Solutions for Raising Creative, Engaged, Happy Kids in Today's Hectic World par Kristen Race



Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience
Kristin Neff et Christopher Germer

RÉFÉRENCES

Gopher, D., Armony, L. et Greenspan, Y. (2000). « Switching tasks and attention policies », *Journal of Experimental Psychology: General*, p.129, 308-229.

Haydicky, J. et Wiener, J. (2014). « Promoting Social and Emotional Competence Through Mindfulness »

Kearney, P. M. et Griffin, T. (2001). « Between joy and sorrow: being a parent of a child with developmental disability », *Journal of Advanced Nursing*, vol. 34, nº 5, p. 582.

Rempel, K. (2012). « Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation », *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy,* vol. 46, nº 3, p. 201-220.

Shapiro, S., Snyder, R. et Treleaven, D. (2012). « Attachment Theory and Mindfulness », *Journal of Family Studies*, vol 21, nº 5, p. 709-717.

Singh, Nirbhay N. (2007). « Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities », *Journal of Behavior Modification*. vol. 31, nº 6, p. 749-771.

Singh, N., Singh, J., Winton, A., Adkins, A., Singh, A. et Lancioni, G. (2010) « Mindfulness Training for Parents and Their Children With ADHD Increases the Children's Compliance », *Journal of Child and Family Studies, vol.19, nº 2, p. 157-166.*