La santé mentale, c'est important : Stratégies pour les adolescent.e.s

Danielle Nolan, Maîtrise en travail social, travailleuse sociale inscrite

Bethany Brewin, Maîtrise en ergothérapie, ergothérapeute inscrite (Ont.)

Autism ONTARIO

Présentatrices



Bethany Brewin
Maîtrise en ergothérapie,
Équipe d'expert.e.s en la matière
Ergothérapeute



Danielle Nolan
Maîtrise en travail social,
travailleuse sociale inscrite
Équipe d'expert.e.s en la matière
Travailleuse sociale

Autism ONTARIO

Au programme

- Stratégies de mode de vie
- Stratégies collaboratives de résolution de problèmes
- Stratégies cerveau-corps
  - Stratégies sensorielles
  - Pleine conscience
  - Stratégie d'acceptation et d'engagement
  - Stratégie cognitivo-comportementale
- Stratégies d'arts créatifs

Stratégies : points à considérer

- Stratégies de mode de vie *vs* stratégies cerveau-corps
- Prendre des notes

N'oubliez pas que le changement prend du temps!



Autism ONTARIO

Stratégies de mode de vie

- Emploi du temps prévisible
- Appuis visuels :
  - communiquer des attentes claires
  - changements d'horaire



Stratégies de mode de vie

- Planifier notre journée :
  - activités à haute énergie ou à faible énergie
- Gérer les transitions :
  - communication claire
  - planifier à l'avance



Autism ONTARIO

Stratégies de mode de vie – Temps d'écran

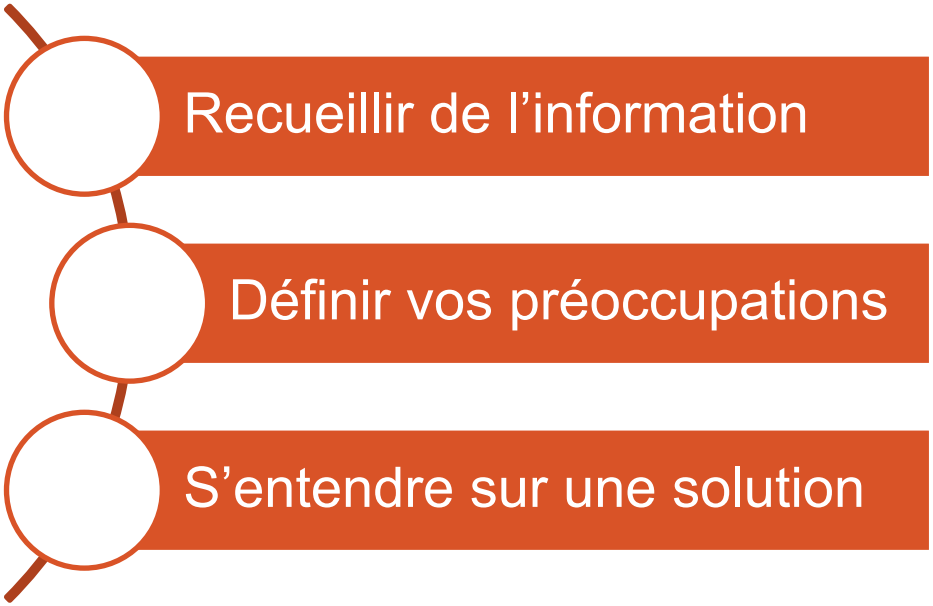
Facteurs à prendre en considération :

- Type de temps d'écran
- Qualité du contenu
- Mobilisation et participation de la famille et des ami.e.s
- Durée du temps d'écran



Autism ONTARIO

Solutions collaboratives et proactives



Pour plus d'information sur les solutions collaboratives et proactives :

- Webinaire – Comprendre le comportement à défi

Autism ONTARIO

Stratégies cerveau/corps - Sensorielles

Les stratégies sensorielles peuvent aider les adolescents « à demeurer calmes et à s'autoréguler afin de pouvoir se concentrer, être attentifs, écouter et participer »
(Biel, 2017)

- Qu'est-ce que l'auto-stimulation?



Autism ONTARIO

Stratégies de pleine conscience

Pleine conscience : une approche de la santé mentale qui amènent les gens à porter attention au moment présent et à prendre conscience de leurs sensations corporelles, de leurs sentiments, de leurs pensées et de leurs sens.



Autism ONTARIO

Stratégies de pleine conscience

ACTIVITÉ D'ANCRAGE

Utilisez cette technique d'apaisement pour vous aider à vous reconnecter au moment présent en explorant les cinq sens.

5	4	3	2	1
Choses que vous pouvez VOIR	Choses que vous pouvez TOUCHER	Choses que vous pouvez ENTENDRE	Choses que vous pouvez SENTIR	Choses que vous pouvez GOÛTER
				

Autism ONTARIO

Thérapie d'acceptation et d'engagement

La **thérapie d'acceptation et d'engagement*** : un nouveau champ de pratique pour les personnes autistes et leur famille, qui a pour objectif d'amener les individus à accepter leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences.



Autism ONTARIO

*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Thérapie d'acceptation et d'engagement

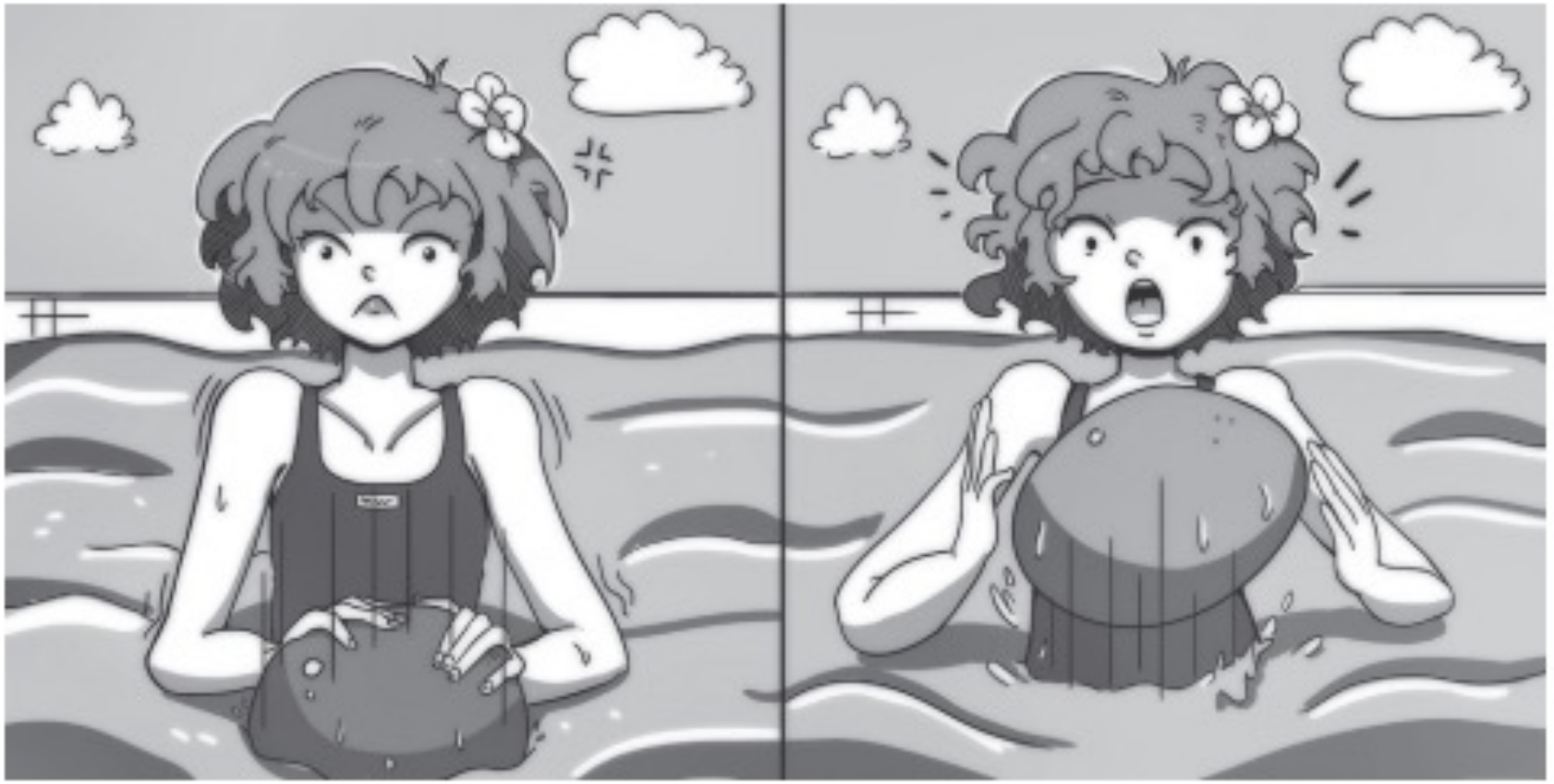


Image tirée de *Helping Autistic Teens to Manage Their Anxiety: Strategies and Worksheets using CBT, DBT, and ACT Skills*, par Theresa Kidd

Autism ONTARIO

Thérapie cognitivo-comportementale

Thérapie cognitivo-comportementale : apprendre aux gens à porter attention à leurs pensées et à leurs sentiments, à remarquer quand les situations s'aggravent et à utiliser des stratégies pour changer leur comportement.



Autism ONTARIO

Thérapie cognitivo-comportementale

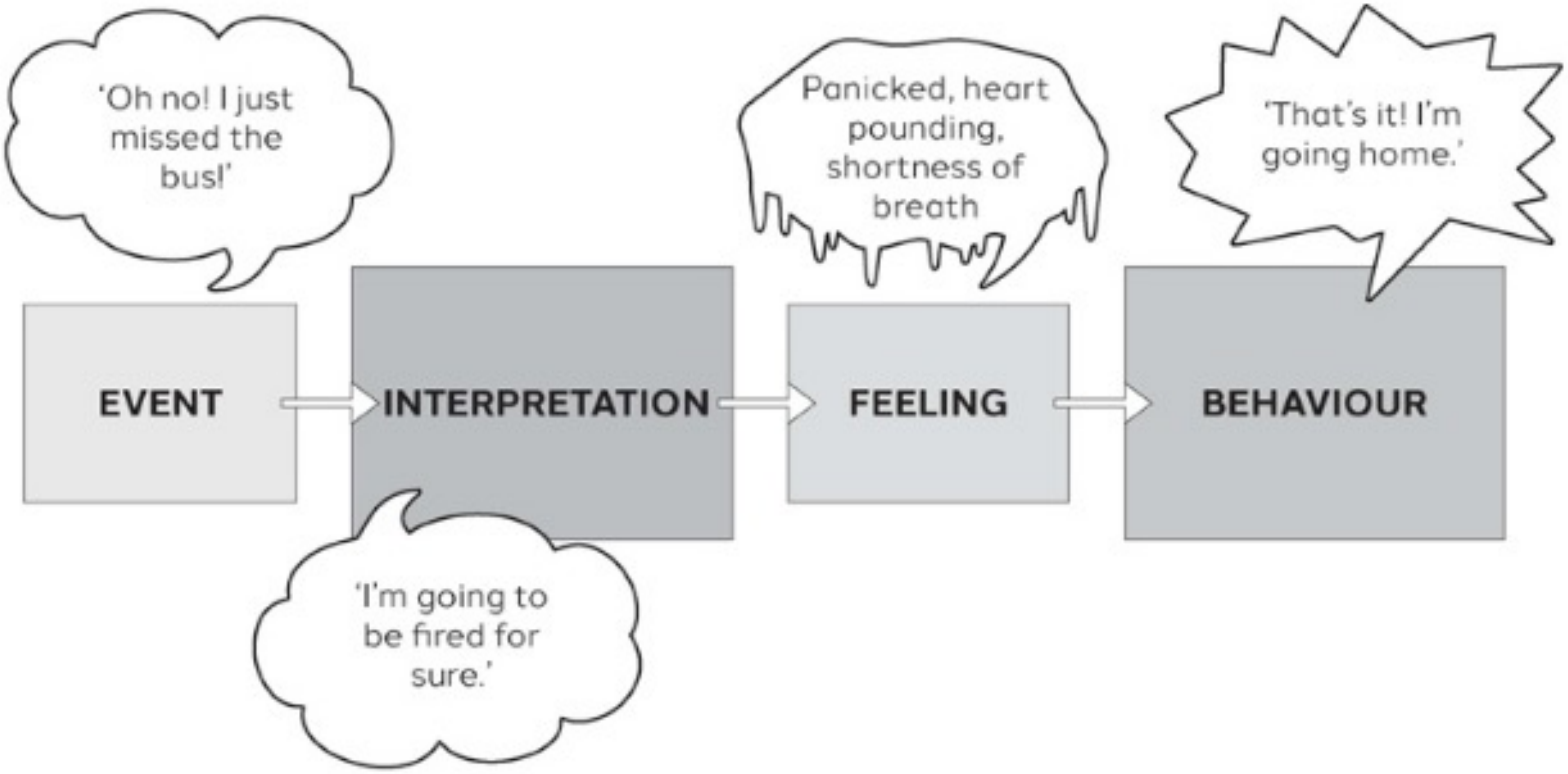


Figure 5.1: The way that we interpret an event impacts on how we feel about it and how we respond

Image tirée de *Helping Autistic Teens to Manage Their Anxiety: Strategies and Worksheets using CBT, DBT, and ACT Skills*, par Theresa Kidd

Stratégies d'arts créatifs

Thérapies par les arts : visent à améliorer l'estime de soi et les capacités d'adaptation et à réduire le stress.

- Exemples de thérapies par les arts : théâtre, musique, danse, photographie, arts visuels

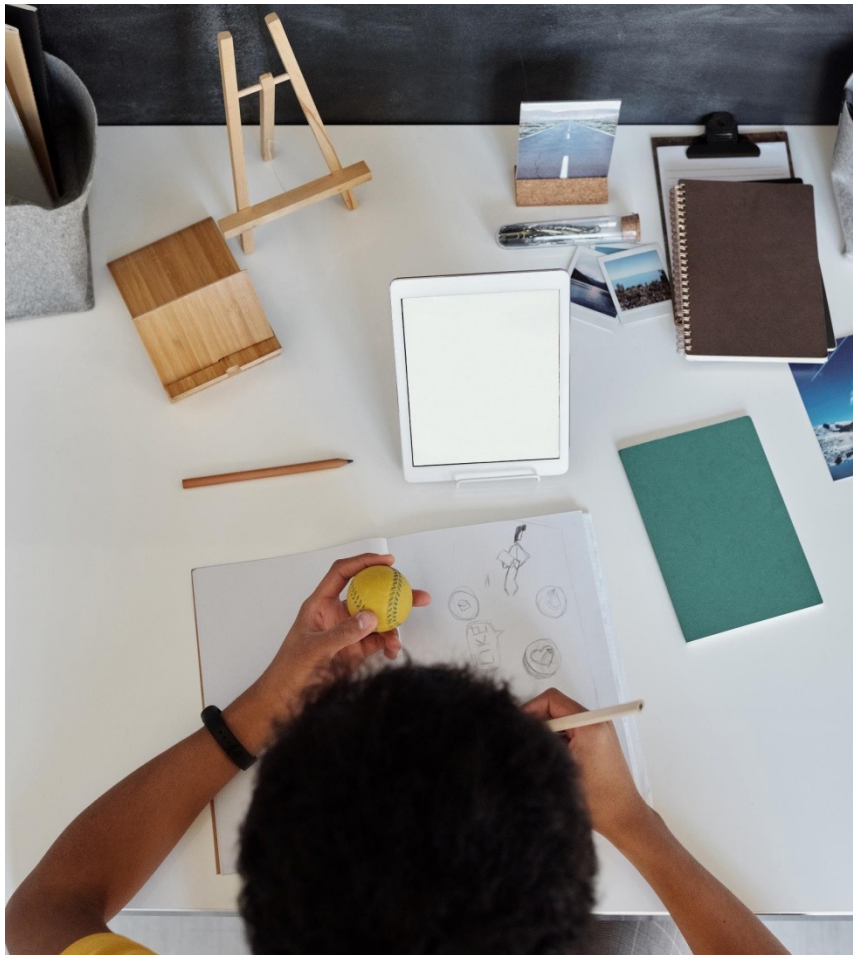


Autism ONTARIO

Stratégies d'arts créatifs

Choses à essayer :

- Tenir un journal
- Mandalas
- Prendre des photos
- Dessiner/faire des esquisses



Autism ONTARIO

« Le mot "autiste" n'impose pas de limites à mes capacités; il m’autorise à demeurer aussi différente, créative et authentique que possible, sachant que c'est ce que je suis d’abord censée être. »

– Abigail Balfe

Favoriser la santé mentale de votre enfant - Prochaines étapes

- Où en est votre enfant dans son développement ?

Cliquez ici pour accéder à la série : https://bit.ly/4762mEb



Autism ONTARIO

Pour nous contacter

Téléphone : 416-246-9592

Sans frais : 1-800-472-7789

www.autismontario.com

sme@autismontario.com

@autismontarioprovincial

@autismONT

@autismeontarioprovincial

linkedin.com/company/autism-ontario

@autismontario

youtube.com/user/autismontario

AutismONTARIO

Références

Agarwal, R., Wuyke, G., Sharma, U., Burke, S. L., Howard, M., Li, T., Sanchez, M., et Bastida, E. (2022). Stress and anxiety among parents of transition-aged children with autism spectrum disorder: A systematic review of interventions and scales. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders.* https://doi.org/10.1007/s40489-022-00340-8

Ackerman, C. E. (2017). How does acceptance and commitment therapy (ACT) work? *PositivePsychology.com.* https://positivepsychology.com/act-acceptance-and-commitment-therapy/

Byrne, G. et O'Mahony, T. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) for adults with intellectual disabilities and/or autism spectrum conditions (ASC): A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18,* 246-255.

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D.A., et Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 Years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Références

Hartley, M., Dorstyn, D., et Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49,* 4306-4319. https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-019-04145-3

Ollendick, T. H., Greene, R. W., Austin, K.E., Fraire, M. G., Halldorsdottir, T., Allen, K. B., Jarrett, M. A., Lewis, K. M., Whitmore, M. J., Cunningham, N. R., Noguchi, R. J. P., Canavera, K., et Wolff, J. C. (2016). Parent management training (PMT) and collaborative and proactive solutions (CPS): A randomized control trial for oppositional youth. *Journal of Clinical Child Adolescent Psychology, 45*(5), 591-604.

Ridderinkhof, A., Bruin, E. I., Blom, R., et Bogels, S. M. (2018). *Mindfulness, 9*(3), 773-791.

Schweizer, C., Knorth, E. J., et Spreen, M. (2014). Art therapy with children with autism spectrum disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 577-593.

Références

Semple, R. J. (2018). Yoga and mindfulness for youth with autism spectrum disorder: Review of the current evidence. *Child and Adolescent Mental Health, 24*(1), 12-18. https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/camh.12295

Sick Kids. (2020). *Screen time: Overview.* About Kids Health. Retrieved on May 9, 2022, from https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=643&language=English

Slobodin, O., Heffler, K., et Davidovitch, M. (2019). Screen media and autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 40*(4), 303-311. doi: 10.1097/DBP.0000000000000654

Ung, D., Selles, R., et Small, B. J. (2014). A systematic review and meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for anxiety in youth with high-functioning autism spectrum disorders. *Child Psychiatry and Human Development, 46*(4), 533-547.

Références

Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., Brock, M. E., Plavnick, J. B., Fleury, V. P., et Schultz, T. R. (2015). Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism Spectrum Disorder: A Comprehensive Review. Journal of autism and developmental disorders, 45(7), 1951–1966. https://doi.org/10.1007/s10803-014-2351-z