

Je suis une adulte et il m'arrive encore de faire des crises!

On dit souvent des autistes qu'ils ont des troubles de comportements. Pourtant, lorsqu'on se plonge à l'intérieur de la personne autiste, ces comportements ont tous une source, une motivation et une explication bien logique.

Par Mélanie Ouimet, « Autiste assumée et humaniste dans l'âme », le 13.06.2016

On dit souvent des autistes qu'ils ont des troubles de comportements. Des émotions trop fortes et trop vives, des réactions disproportionnées et exagérées, des crises fulgurantes sans raison apparente. On avance parfois même que les autistes ont des troubles de l'humeur ou un déséquilibre chimique. Pourtant, lorsqu'on se plonge à l'intérieur de la personne autiste, ces comportements ont tous une source, une motivation et une explication bien logique.

Ces crises ou ces accès de colère sont en fait des effondrements autistiques. Ces effondrements sont présents tant chez les enfants que les adultes autistes. Hé oui, je suis une adulte et il m'arrive encore de faire des crises !

Souvent, le tout est déclenché par un élément très banal et mineur comme la faim, la soif, la fatigue, un mal de tête, ne pas trouver mes clés, l'ordinateur qui fonctionne au ralenti, un imprévu, une tâche ardue, l'injustice sous toute forme, le fait de ne pas être comprise et d'avoir à me répéter, faire le ménage et ne pas savoir pas où commencer, faire l'épicerie un samedi quand il y a foule, aller chez le dentiste ou le coiffeur, un chien qui aboie et qui me fait sursauter, une confusion, un contact physique inattendu, etc.

Je me retrouve rapidement en surcharge sensorielle et à partir de cet instant, je me sens submergée par un sentiment d'impuissance. Je perds le contrôle de mes paroles et de mes mouvements. La colère semble prendre toute la place de manière démesurée avec l'élément déclencheur. Il n'y a aucun gradateur. L'interrupteur colère est ouvert à puissance maximale.

À l'intérieur, une tension extrême me pèse et survient le point de rupture. J'ai la tête qui tourne. Les pensées dans mon cerveau éclatent en petits fragments. J'ai mal au crâne. C'est comme si on venait de donner un coup de massue dans un miroir et qu'il se fractionnait en mille miettes. C'est affolant. L'envie de crier, de hurler, de me cogner la tête sur les murs est plus forte que tout. Il m'est impossible de réfléchir. Je n'ai plus accès à mon disque dur. C'est le flou total. J'ai de la difficulté à respirer. Je ressens une forte pression dans ma poitrine. C'est le chaos interne et je me sens comme une bombe à retardement prête à exploser.

C'est ainsi que sans avertissement préalable, le ton grimpe pouvant aller jusqu'aux cris. Des paroles méprisantes, blessantes et sarcastiques, sans but ni logique peuvent être dites. Ce ne sont que des mots dits sans intention de méchanceté. Comme si ces paroles déplacées se voulaient être un moyen d'extérioriser les mauvaises émotions. Des objets peuvent parfois être lancés sur les murs. On assiste à un déferlement des frustrations et des stimuli accumulés et emmagasinés dans une bouilloire maintenue par une soupape à pression depuis un trop long moment. Une multitude d'éléments sensoriels, sociaux et émotionnels vécus préalablement sont à l'origine de cet effondrement terrifiant.

Une fois la tempête terminée, le calme et la paix interne s'installent. Parfois, j'oublie sitôt tout ce qui vient de se passer. La sérénité et la bonne humeur sont de retour. Parfois, je me sens comme un monstre et honteuse, je voudrais disparaître dans le plancher. Je suis pleinement consciente que mes paroles et gestes étaient totalement hors contexte, désordonné et exagéré par rapport à l'élément déclencheur en soi.

Vivre un effondrement émotionnel est très difficile tant pour la personne autiste que pour l'entourage qui est témoin de cet ouragan. Le mieux que nous pouvons faire est d'accompagner la personne, en

demeurant présent. Durant la crise, la personne autiste a besoin d'évacuer seule la tension. Il faut éviter de lui adresser la parole, de lui poser des questions, de la toucher. Ces éléments ajoutent des informations supplémentaires à traiter ce qui envenime l'effondrement. L'effondrement passera par lui-même.

En aucun cas il s'agit d'un problème de comportement, d'un caprice ou d'une mauvaise discipline. D'un point de vue neurologique, il existe des différences structurelles et fonctionnelles significatives entre l'amygdale du cerveau autistique et l'amygdale de la norme. L'amygdale étant une partie du cerveau liée à la reconnaissance et à la régulation des émotions. Les émotions des personnes autistes sont souvent vécues à l'état brut et sont souvent sans filtre.

Au-delà de l'émotion de colère qui semble envahir la personne autiste, lorsqu'on regarde plus en profondeur, on y voit une émotion de peur et de tristesse d'où émergent des sentiments d'impuissance et de panique. L'expression de l'émotion réelle est simplement très mal véhiculée. Les autistes ne sont pas des personnes violentes ni agressives malgré les apparences. Une peur incommensurable habite et envahit la personne autiste dans tout son corps et elle ne fait que se débattre dans un environnement bien souvent non adapté à sa neurologie.

Les crises sont mal perçues et ont une connotation négative dans notre société. En soi, une crise est une rupture d'équilibre. Ainsi, pour les humains, les crises ont une fonction vitale soit d'évacuer la tension accumulée. Les manifestations bruyantes ou silencieuses d'une crise sont l'espoir de faire entendre notre souffrance à autrui. Elles sont un passage obligé pour retrouver l'équilibre émotionnel intérieur.

Pour un adulte autiste, il s'agit souvent d'un sujet tabou et honteux que l'on préfère garder enfermé sous clé dans le placard. Cependant, aucune émotion n'est honteuse. Au contraire, chaque émotion qui émerge en nous devrait être vécue et exprimée de manière responsable. Plutôt que de réprimer nos émotions, nous devrions les apprivoiser et apprendre à les gérer et à les exprimer dans la non-violence.

Il est possible d'apprendre à canaliser et à mieux gérer l'expression de nos émotions envahissantes en évitant préalablement les situations qui nous mettent en surcharges sensorielles et qui risquent inévitablement de nous mener vers l'effondrement autistique. Dresser la liste des éléments déclencheurs peut être bénéfique. L'écriture est souvent une bonne méthode chez les personnes autistes pour mettre des mots sur leurs émotions. La méditation s'avère souvent efficace pour mieux canaliser l'anxiété. Bien se connaître et respecter ses limites est aussi essentiel. Prendre du recul et demander un coin tranquille pour se ressourcer lors d'événements sociaux. Il est également essentiel de trouver des outils pour mieux exprimer nos émotions afin de ne pas se blesser ou de blesser l'entourage verbalement ou physiquement.

Plus nous accompagnons un individu tôt dans l'enfance durant ces moments de crises (plutôt que de l'ignorer, le réprimer ou le punir), plus ce dernier les apprivoisera et sera en mesure de contrôler ses impulsivités et de mieux en gérer l'expression. Nous lui apprenons à ne plus être submergée et effrayée par ses émotions. Nous lui apprenons à traverser la tempête en toute confiance.

Mélanie Ouimet est la fondatrice du mouvement de [La Neurodiversité - L'autisme et les autres formes d'intelligence autistes](#) qui milite en faveur de la reconnaissance positive de l'autisme.

Source : https://quebec.huffingtonpost.ca/melanie-ouimet/autisme-adulte_b_10397802.html?ncid=other_homepage_tiwdkz83gze&utm_campaign=mw_entry_recirc&fbclid=IwAR3StVyKI0o6ohGwWdVX9MCpl92h2ADW-TvUyfKtRXSWUEBwRwiTYJD7Op0&gucounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9sLmZhY2Vib29rLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAHsDXHEAm2jL6LSM5xb4oaSARUEHq9DaL_W4nw8-8fFCG6CwJLWsiZ_hf0cch2kLL0g5MUI9fE3QhwDu1Hegx_XcUTvaJ2G35_TELv17mHaPVITtIST8EVjo5GRUxJDu8KBjJWMRWYFaShXJS07OZNOH4dotjMmoJ1tNFgla30M8