

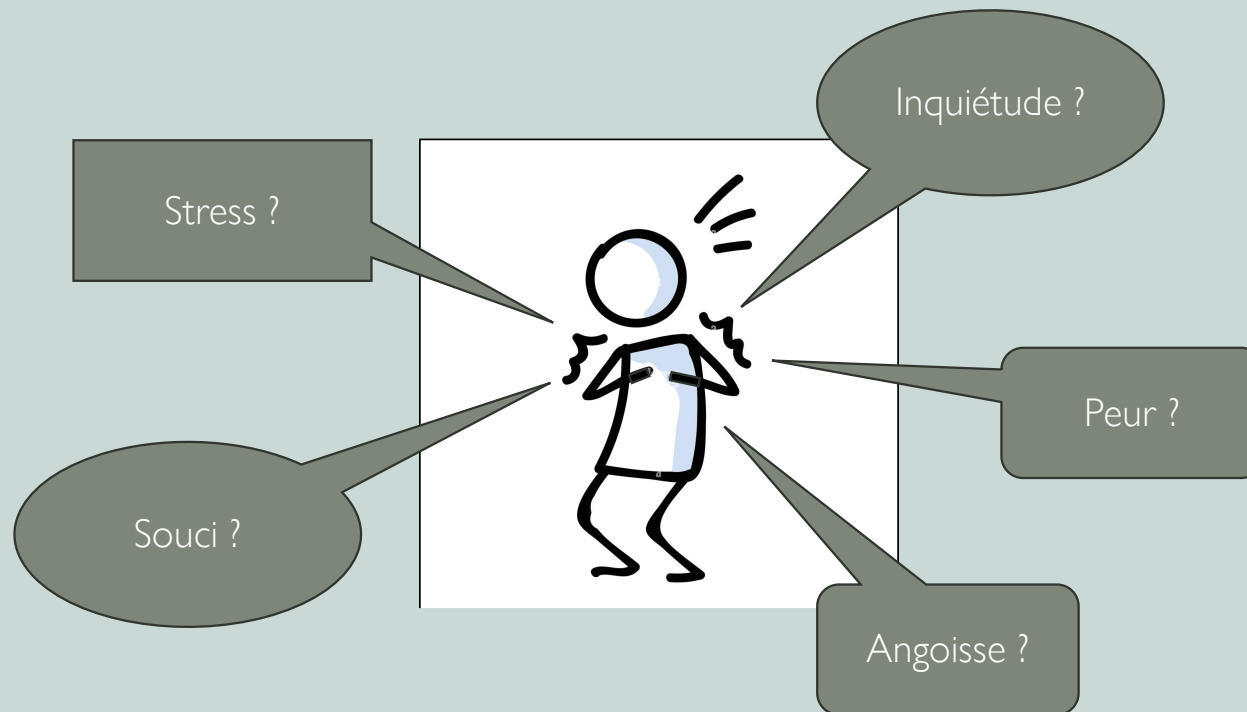
A circular wreath of various botanical illustrations surrounds a central white circle. The plants include green ferns, a red leaf, a yellow flower, a purple flower, and a green leaf with a red vein. A horizontal line with a small green leaf in the center is positioned below the main title.

Autisme Genève

Vivre avec l'anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Enquête au cœur des mots



Au cœur des mots

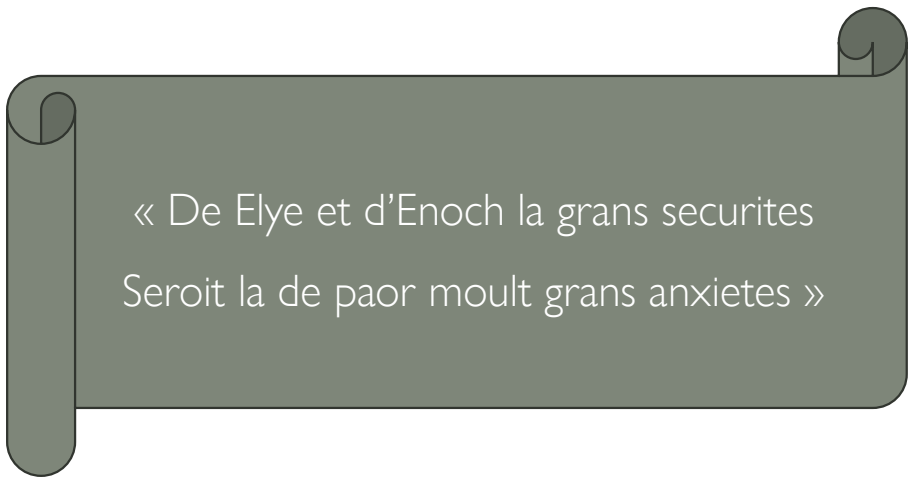


Étymologie

anxietas (latin) :

- « disposition naturelle à **l'inquiétude** »
(Cicéron, *Tusc.*, 4, 27 ds TLL s.v., 201, 6)
- « vive **inquiétude** qui serre le coeur ».

Attestation dans la *Bible* d'Hermann (B.N. 1444, f63 rds)



« De Elye et d'Enoch la grans securites
Seroit la de paor moult grans anxietes »

Au cœur des mots



Définition

- « **État de trouble psychique**, plus ou moins intense et morbide, s'accompagnant de phénomènes **physiques** (comportement agité ou immobilité complète, pâleur faciale, sueurs, irrégularités du rythme cardiaque, sensation de constriction épigastrique, spasmes respiratoires), et causé par l'appréhension de faits de différents ordres. » (TLFi)
- « **Malaise psychique et physique**, né du sentiment de l'imminence d'un danger, caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller jusqu'à la panique. → anxiété, inquiétude, peur. » (Petit Robert)

Au cœur des mots



Inquiétude, peur,
angoisse, nervosité

Langues

Anxiété (français), *Ansia* (italien)

Angst (allemand), *ふあん* (japonais)

Anxiety (anglais),

« **Inquiétude** a une valeur plus faible, et **angoisse** une valeur plus forte que **anxiété**. Certains aut. spécialistes considèrent que l'anxiété est plutôt d'ordre psychique (cf. le syntagme **anxiété d'esprit** ds Ac. 1798-1932) et l'angoisse d'ordre physique (cf. Porot 1960, Piéron 1963, Sill. 1965); cette distinction ne se retrouve pas dans l'usage. On peut noter toutefois que **l'anxiété a un caractère plus vague, plus diffus, relativement grave**, alors que l'angoisse a un caractère plus précis, très grave. » (CNTRL)

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Enquête par images



Par les images



Symptômes physiques d'une crise d'angoisse

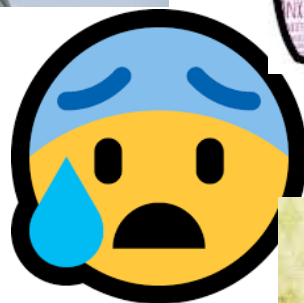
maux de tête, acouphènes,
vertiges, étourdissement

sentiment
d'évanouissement
imminent

bouche
sèche
gorge
serrée

palpitations,
tachycardie

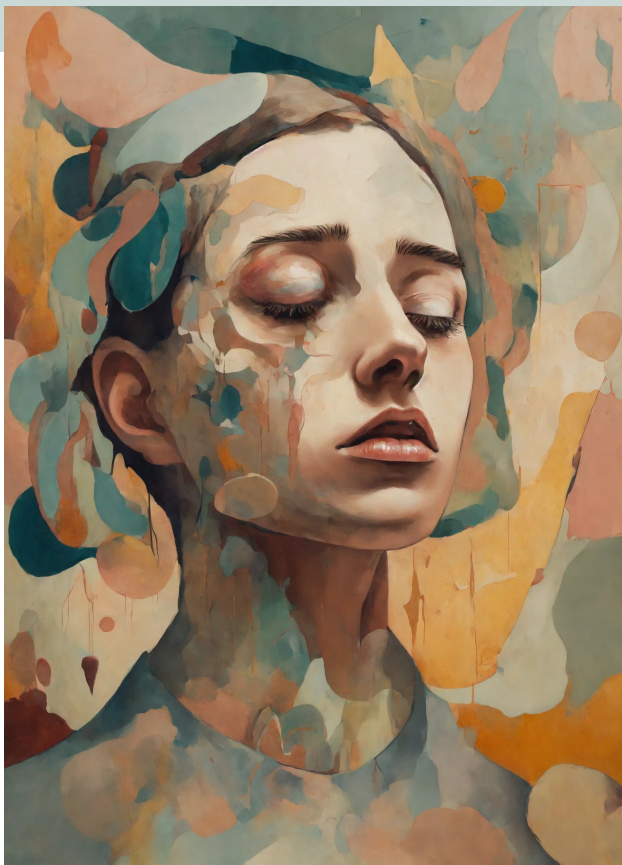
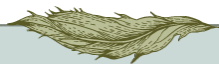
gêne respiratoire,
sensation
d'étouffement,
hyperventilation



atons
aisons
sives

sueurs,
frissons,
bouffées
de chaleur,

Par les images



Anxiété et autisme

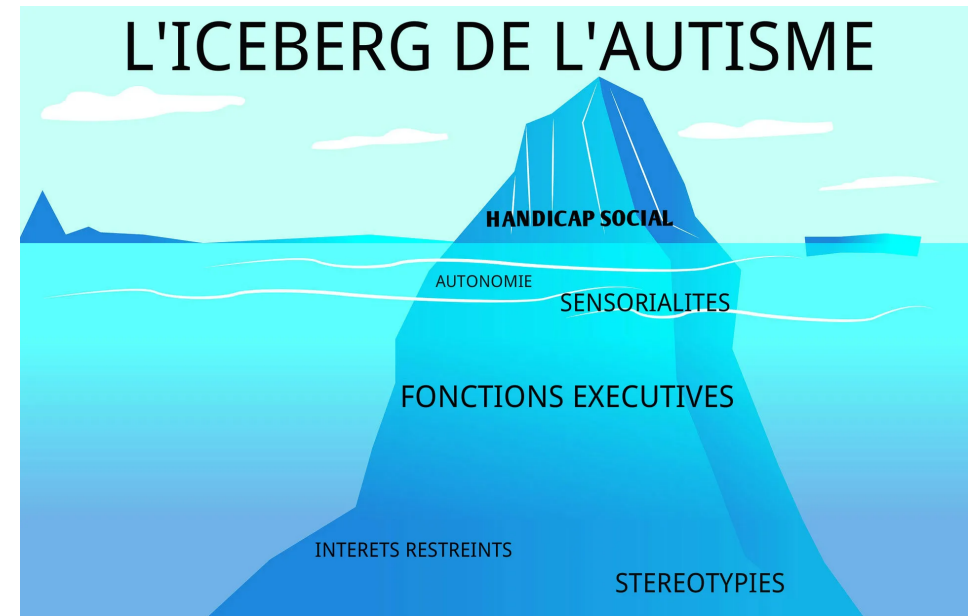
Ce que nous en comprenons aujourd'hui



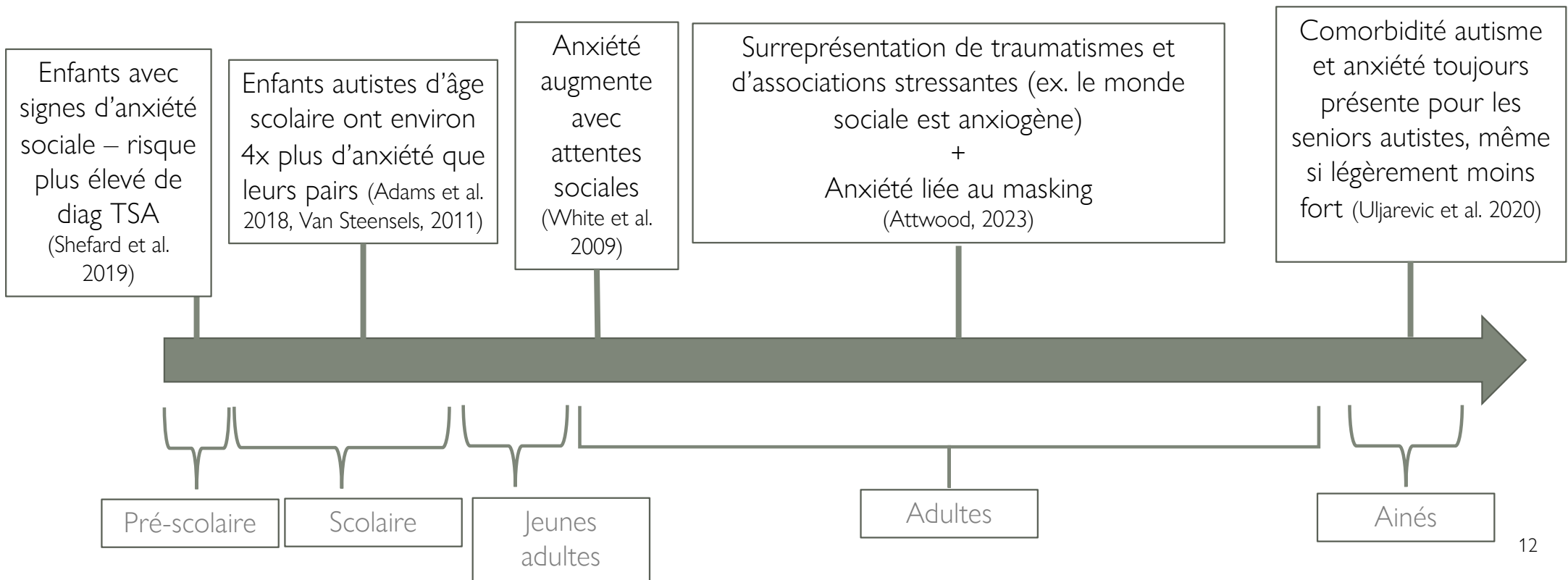
Spécificité de l'anxiété dans l'autisme



L'iceberg de L'ANXIÉTÉ



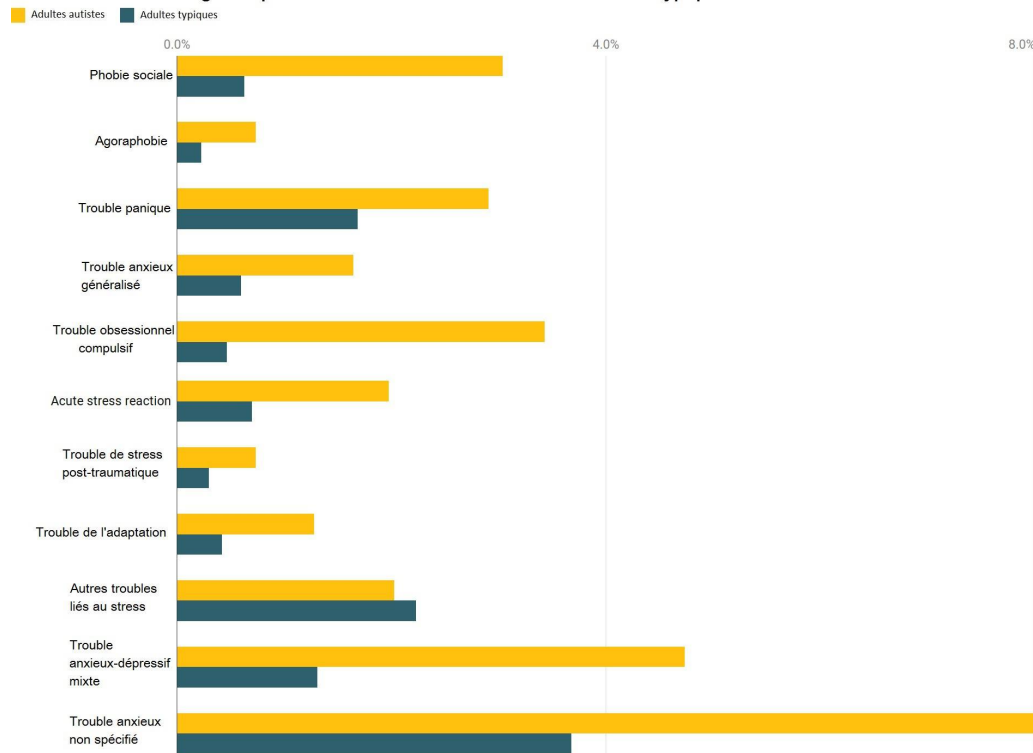
Autisme et anxiété au cours du temps



Anxiété et autisme au cours du temps



Troubles anxieux diagnostiqués chez les adultes autistes et les adultes typiques



Nimmo-Smith et al, 2019

Merci à Jean Vinçot pour la traduction

Spécificité de l'anxiété dans l'autisme



- Le niveau d'anxiété est généralement plus élevé. (South & Rodgers, 2017).
- Contrairement aux non autistes, l'inconfort social n'est pas lié (principalement) à la peur d'un jugement négatif d'autrui. (Kerns et al, 2016).
- Les compulsions ne visent pas un soulagement de la détresse comme dans le TOC (Kerns et al. 2016).
- Les phobies qu'on retrouve en autisme ne sont généralement pas celles qu'on retrouve dans une population générale (ex. chez l'enfant - phobie des toilettes, phobie des orages, des objets mécaniques; Mayes et al. 2013). (ex. chez l'adulte – peur de ne pas avoir de temps à consacrer aux intérêts spécifiques; peur que la routine soit interrompue; Dattaro, 2021).

Spécificité de l'anxiété dans l'autisme



- Beaucoup de personnes autisme ont des difficultés à exprimer leur anxiété par le langage, et vont parfois l'exprimer par exemple par des crises de non sens, une recherche de contrôle, ou au contraire un blocage complet, y compris le mutisme sélectif (plus commun dans l'autisme au féminin). (Garnett et Atwood, 2023).
- Ceci explique pourquoi les personnes autistes sans DI évaluées comme étant moins anxieuses qu'avec DI (Mingins et al. 2021)
- Les personnes autistes et anxieuses ont une meilleure communication fonctionnelle que les personnes autistes sans anxiété (Connor et al. 2015; selon estimation parentale).

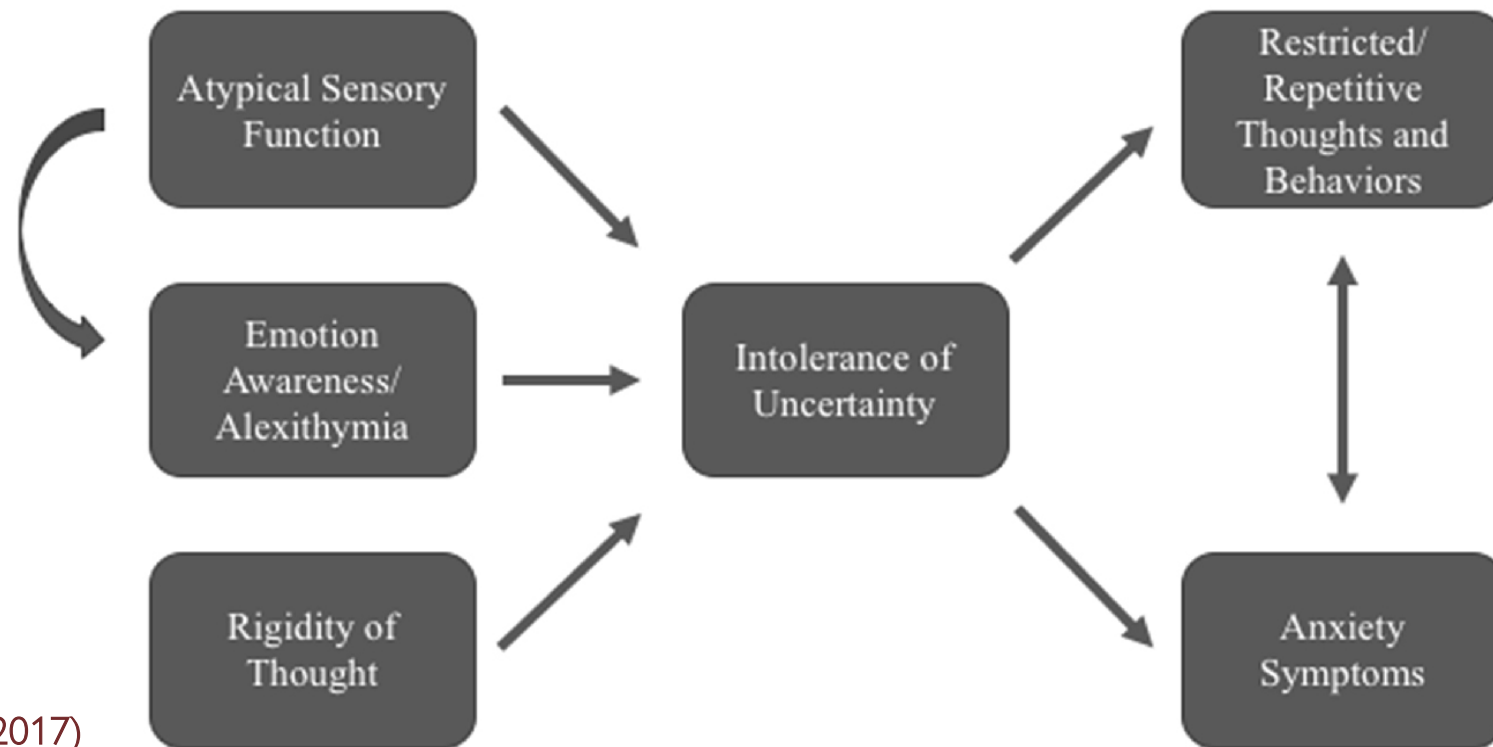
Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?



L'hypothèse des 3 facteurs (South & Rodgers, 2017)

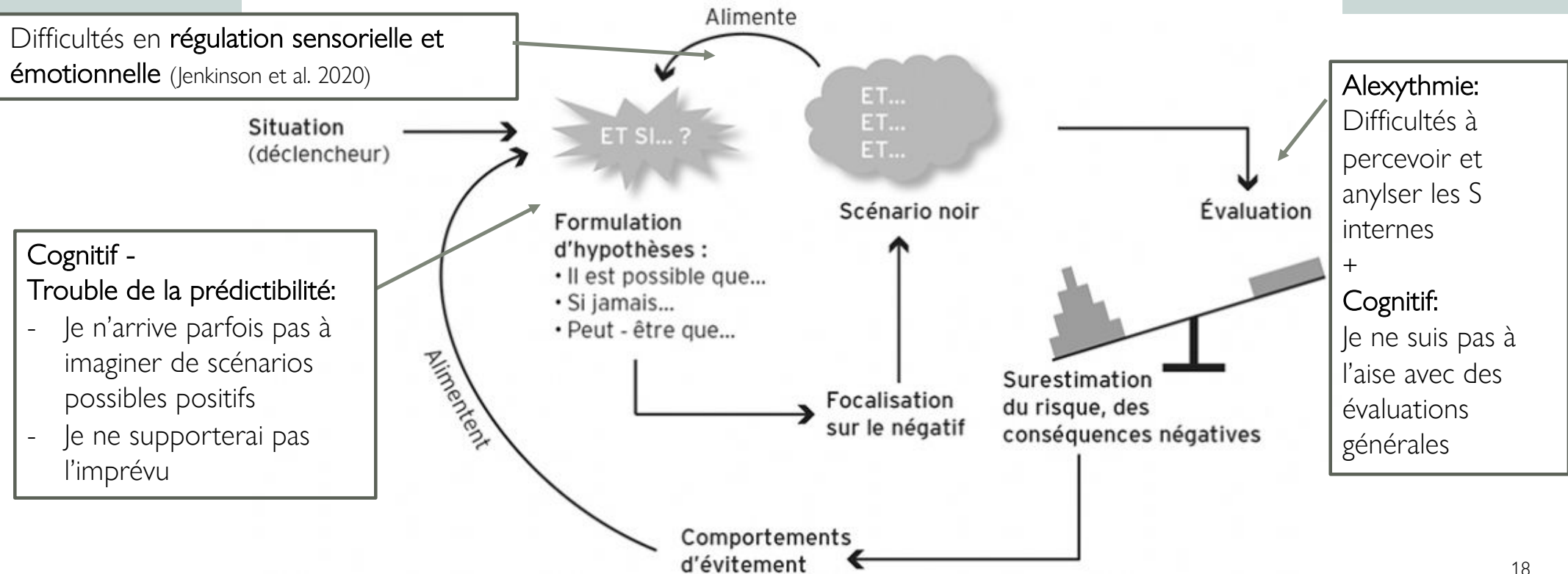
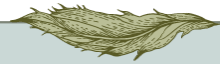
- **Sensoriel:** Intégration sensorielle atypique
- **Emotionnel:** Difficultés à identifier et comprendre les émotions (alexithymie)
- **Cognitive:** Intolérance à l'incertitude

Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?



(South & Rodgers, 2017)

Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?



Anxiété et autisme: L'exemple de l'hypercontrôle



Demand Avoidance of the PDA kind

Publié par PDA Society

79 722 vues

both drivers are pulling in a different direction

the train can't go anywhere



Vivre avec l'anxiété ?

Témoignages



Reconnaître l'anxiété



L'anxiété

Vu de l'extérieur



Vu de l'intérieur



Reconnaître l'anxiété



Psychologue.net

LES SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

"L'anxiété est une émotion causée par une menace observée ou vécue, qui mène le plus souvent à un évitement ou une esquive de celle-ci."

- Douleurs intestinales
- Nervosité
- Fatigue
- Tensions musculaires
- Agitation
- Sensation de suffocation
- Maux de tête
- Hyperventilation
- Palpitations / transpiration

Physiques	Emotionnels	Comportementaux
Maux de ventre/boule dans l'estomac	Peur	Absentéisme/tendance à s'isoler/ relations aux autres difficiles
Mains moites/transpiration	Grande inquiétude	Difficulté à terminer son travail/à faire plusieurs choses à la fois
Tensions dans la nuque ou le cou/boule dans la gorge	Impatience	Parler trop vite, trop fort
Maux de dos	Irritabilité/nerfs à fleur de peau	Agitation/agressivité/consommations à risque (drogues, jeux, écrans, nourriture...)
Maux de tête	Agressivité/colère	Difficultés à décider/à choisir
Bégaiements	Sautes d'humeur/tristesse/dépression	Idées fixes/perfectionnisme
Nausée/vertiges	Anxiété/paniques	Difficultés à se concentrer
Fatigue	Sentiment de vide	Confusion/tourbillon d'idées dans la tête
Problèmes de sommeil	Diminution/perte de l'estime de soi	
Allergies/maladies de peau	Troubles de mémoire	
Alimentation augmentée ou diminuée	Perte du sens de l'humour	
Petites maladies à répétition		

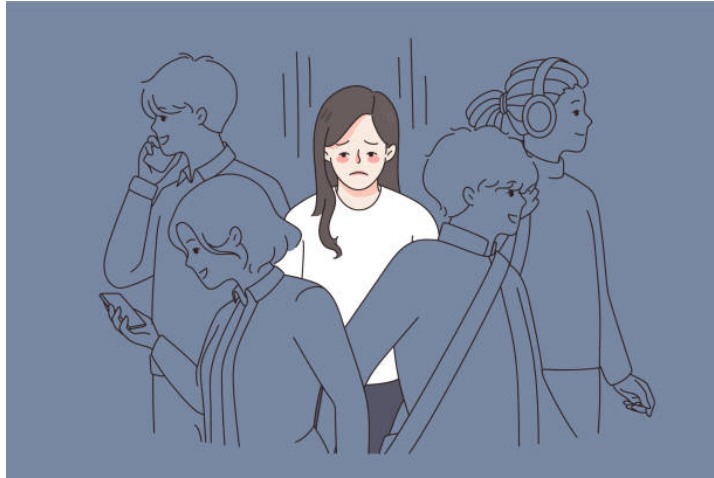


Anecdote 1





Anecdote 2





Anecdote 3



Anxiété et autisme au cours du temps





Anecdote 4





Autres causes :

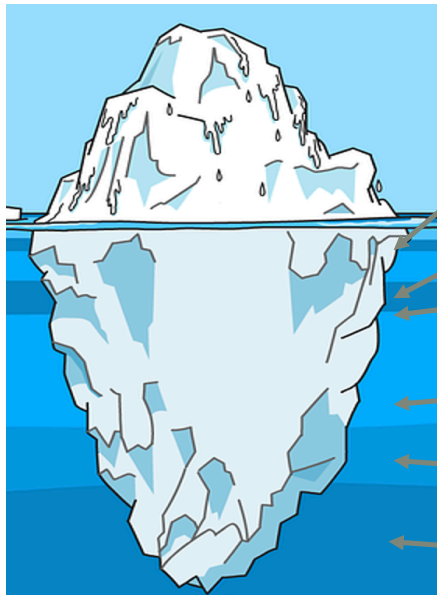
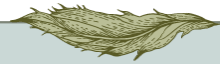
Perdre un objet, chercher à se faire des ami.e.x.s, faire face à un changement de routine, aller chez le médecin, téléphoner, réaliser des tâches administratives, se préparer à des imprévus désastreux, aller à un anniversaire ou à une fête, satisfaire des attentes sociales, les réseaux sociaux, se détendre, etc.



Récapitulatif

Cause de l'anxiété	Réaction	Solution
Expérience sensorielle particulière (contact avec certaines textures, lumières, odeurs, etc.)	Dégoût/rejet violent, cris et larmes, tremblement, hyperventilation	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier sa perception vis-à-vis de l'objet causant l'expérience sensorielle • S'entraîner à supporter cette expérience avec des exercices sensoriels de faible intensité.
Interactions sociales	Accélération du rythme cardiaque, besoin de fuite, difficultés de concentration, sueur, maux de ventre	<ul style="list-style-type: none"> • Observations anthropologiques • Etudes en psychologie • Echanges avec des pairs/amis/famille
Examens	Irascibilité, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, nausées, isolation, maux de ventre, difficultés avec certaines fonctions exécutives	<ul style="list-style-type: none"> • Planification • Méditation, exercice de respiration • Tuteur/pair-aidant • Prendre du temps pour soi
Voyage à l'étranger	Maux de ventre, troubles du sommeil, tristesse soudaine et par moment, pensées parasites	<ul style="list-style-type: none"> • Planification • Visualisation • Tuteur/pair-aidant

Anxiété et autisme: pistes d'intervention



Décortiquer les situations anxieuses en toutes petites étapes.

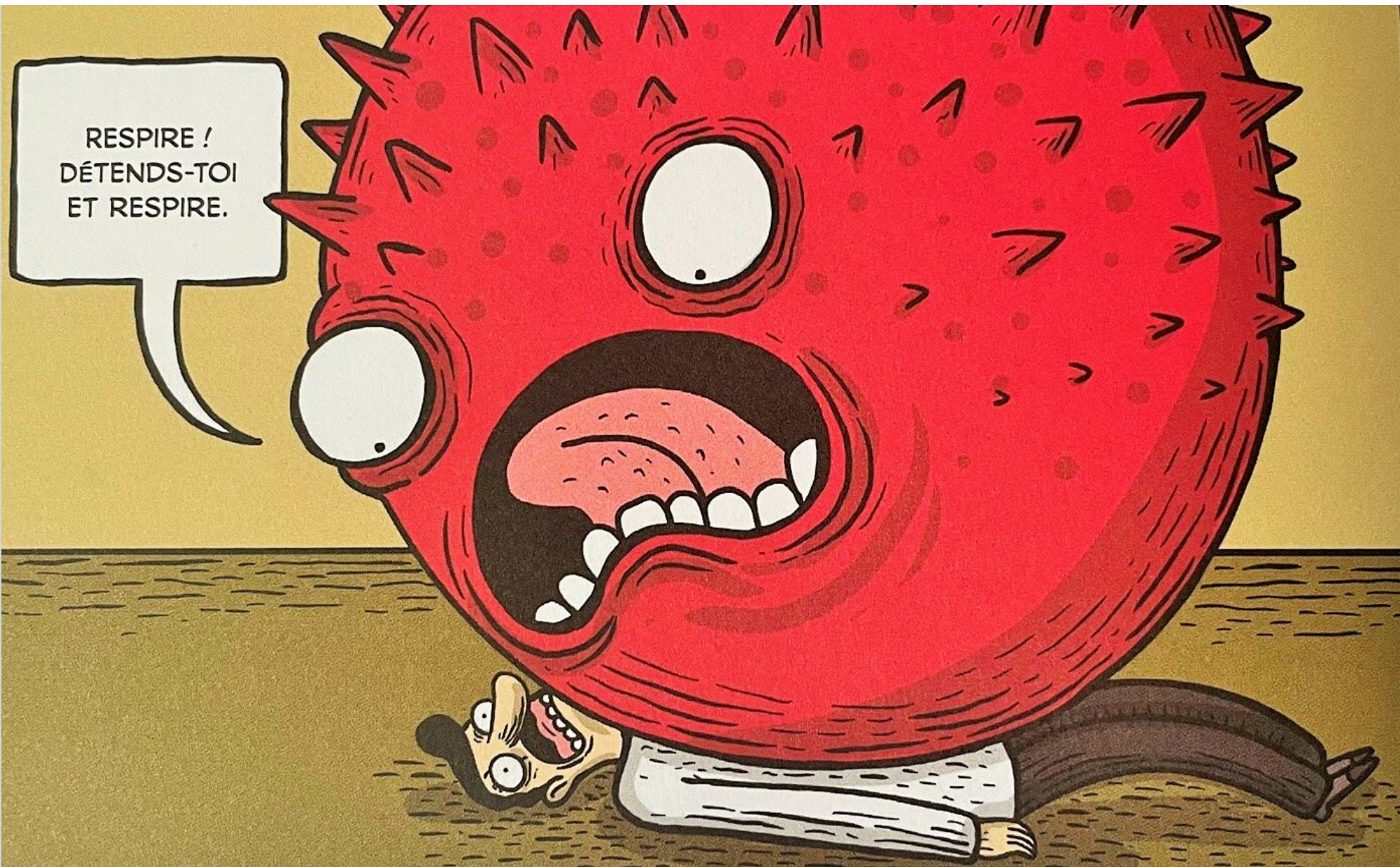
S'exposer à l'incertitude progressivement (ex. imaginer ce qui pourrait se passer)

S'exposer aux situations anxieuses en ayant un script (ex. pour les interactions)

Structurer l'exposition aux situations anxieuses avec un agenda

Préserver du temps pour les intérêts spécifiques entre les expositions

...

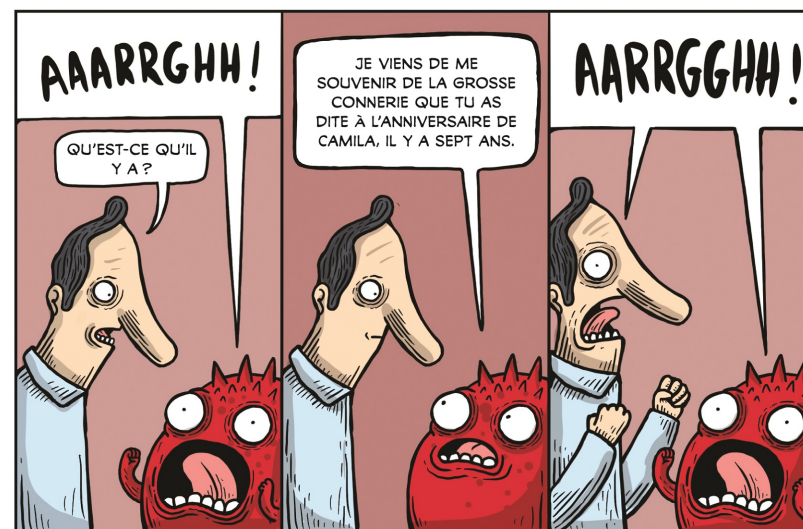




Des questions ? Besoin de précision ?
Ou encore, besoin d'échanger, de
partager un vécu ?



Un grand
merci pour
votre attention.



Bibliographie



- Adams D., Simpson K., Keen D. , School-related anxiety symptomatology in a community sample of primary-school-aged children on the autism spectrum, *Journal of School Psychology*, 2018, Volume 70: 64-73. DOI:10.1016/j.jsp.2018.07.003.
- Adams, D., Clark, M., & Simpson, K. (2020). The relationship between child anxiety and the quality of life of children, and parents of children, on the autism spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50, 1756–1769. doi:10.1007/s10803-019-03932-2.
- Ambrose, K., Simpson, K., & Adams, D. (2022). The impact of anxiety on the participation of children on the autism spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(7), 2958–2969. DOI: 10.1007/s10803-021-05162-x
- Dattaro, L. (2021). Anxiety specific to autism linked to amygdala differences. *Spectrum*.
- Connor M. Kerns, Philip C. Kendall, Hana Zickgraf, Martin E. Franklin, Judith Miller, John Herrington, Not to Be Overshadowed or Overlooked: Functional Impairments Associated With Comorbid Anxiety Disorders in Youth With ASD, *Behavior Therapy*, Volume 46, Issue 1, 2015, Pages 29-39, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.03.005>.
- Hollocks MJ, Lerh JW, Magiati I, Meiser-Stedman R, Brugha TS. Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*. 2019;49(4):559-572. doi:10.1017/S0033291718002283
- Keefer, A., Kreiser, N.L., Singh, V., Blakekley-Smith, A., Duncan, A., Johnson, C., Klingler, L., Meyer, A., Reaven, J. & Vasa, R.A. (2016). Intolerance of Uncertainty Predicts Anxiety Outcomes Following CBT in Youth with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 47, 3949-3958.
- Kerns, C.M., Roux, A.M., Connel, J.E. & Shattuck, P.T. (2016). Adapting Cognitive Behavioral Techniques to Address Anxiety and Depression in Cognitively Able Emerging Adults on the Autism Spectrum. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(3), 329-340.
- Jenkinson, R., Milne, E., & Thompson, A. (2020). The relationship between intolerance of uncertainty and anxiety in autism: A systematic literature review and meta-analysis. *Autism*, 24(8), 1933-1944. DOI: 10.1177/1362361320932437
- Lecavalier L, Wood JJ, Halladay AK, Jones NE, Aman MG, Cook EH, Handen BL, King BH, Pearson DA, Hallett V, Sullivan KA. Measuring anxiety as a treatment endpoint in youth with autism spectrum disorder. *J Autism Dev Disord*. 2014;44(5):1128–43

Bibliographie



- May T, Cornish K, Rinehart NJ. Parent-child agreement using the spence children's anxiety scale and a thermometer in children with autism spectrum disorder. *Autism Res Treat.* 2015;2:2015.
- Mingins, J.E., Tarver, J., Waite, J., Jones, C. & Surtees A. Anxiety and intellectual functioning in autistic children: A systematic review and meta-analysis. *Autism.* Vol. 25(1): 18-32. DOI: 10.1177/1362361320953253
- Neil L, Olsson NC, Pellicano E. The Relationship Between Intolerance of Uncertainty, Sensory Sensitivities, and Anxiety in Autistic and Typically Developing Children. *J Autism Dev Disord.* 2016 Jun;46(6):1962-1973. doi: 10.1007/s10803-016-2721-9. PMID: 26864157; PMCID: PMC4860201.
- Sharma, S., Hucker, A., Matthews, T. *et al.* Cognitive behavioural therapy for anxiety in children and young people on the autism spectrum: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychol* **9**, 151 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00658-8>
- South, M. & Rodgers, J. (2017). Sensory, Emotional and Cognitive Contributions to Anxiety in Autism Spectrum Disorders. *Human neuroscience*, *11*, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00020>
- Townsend, A. N., Guzick, A. G., Hertz, A. G., Kerns, C. M., Goodman, W. K., Berry, L. N., Kendall, P. C., Wood, J. J., & Storch, E. A. (2022). Anger outbursts in youth with ASD and anxiety: Phenomenology and relationship with family accommodation. *Child Psychiatry & Human Development*, 1–10. DOI: 10.1007/s10578-022-01489-3
- Uljarević, M., Hedley, D., Rose-Foley, K. *et al.* Anxiety and Depression from Adolescence to Old Age in Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* **50**, 3155–3165 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04084-z>
- Van Steensel FJ, Bögels SM, Perrin S. Anxiety disorders in children and adolescents with autistic spectrum disorders: a meta-analysis. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2011 Sep;14(3):302-17. doi: 10.1007/s10567-011-0097-0. PMID: 21735077; PMCID: PMC3162631.
- White SW, Oswald D, Ollendick T, Scahill L. Anxiety in children and adolescents with autism spectrum disorders. *Clin Psychol Rev.* 2009 Apr;29(3):216-29. doi: 10.1016/j.cpr.2009.01.003. Epub 2009 Jan 25. PMID: 19223098; PMCID: PMC2692135.