





Autisme Genève

# Vivre avec l'anxiété



Qu'est-ce que l'anxiété ?

Enquête au cœur des mots



storej

# Au cœur des mots

## Étymologie

*anxietas* (latin) :

f63 rds)

- « 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,

# 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*)

*Anxiété (français), Ansia (italien)*

*Angst (allemand), 不安 (japonais)*

*Anxiety (anglais),*

Au cœur des mots



Langues

5

« **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



anxiété !



www.ansiprati.fr



## Symptômes physiques d'une crise d'anxiété

maux de tête, acouphènes,  
vertiges, étourdissement

sentiment  
d'évanouissement  
imminent

bouche  
sèche  
gorge  
serrée

palpitations,  
tachycardie

gêne respiratoire,  
sensation  
d'étouffement,  
hyperventilation

maux  
de ventre,  
nausées,  
diarrhée,  
aigreurs  
d'estomac

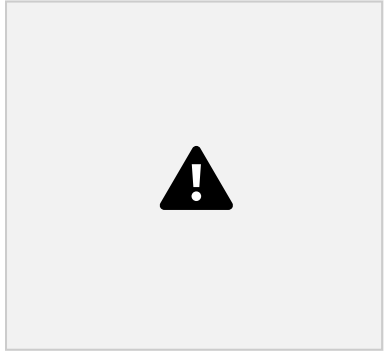
tremblements, spasmes, crispations  
et douleurs musculaires

sueurs,  
frissons,  
bouffées  
de chaleur,

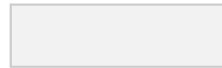
démangeaisons  
compulsives

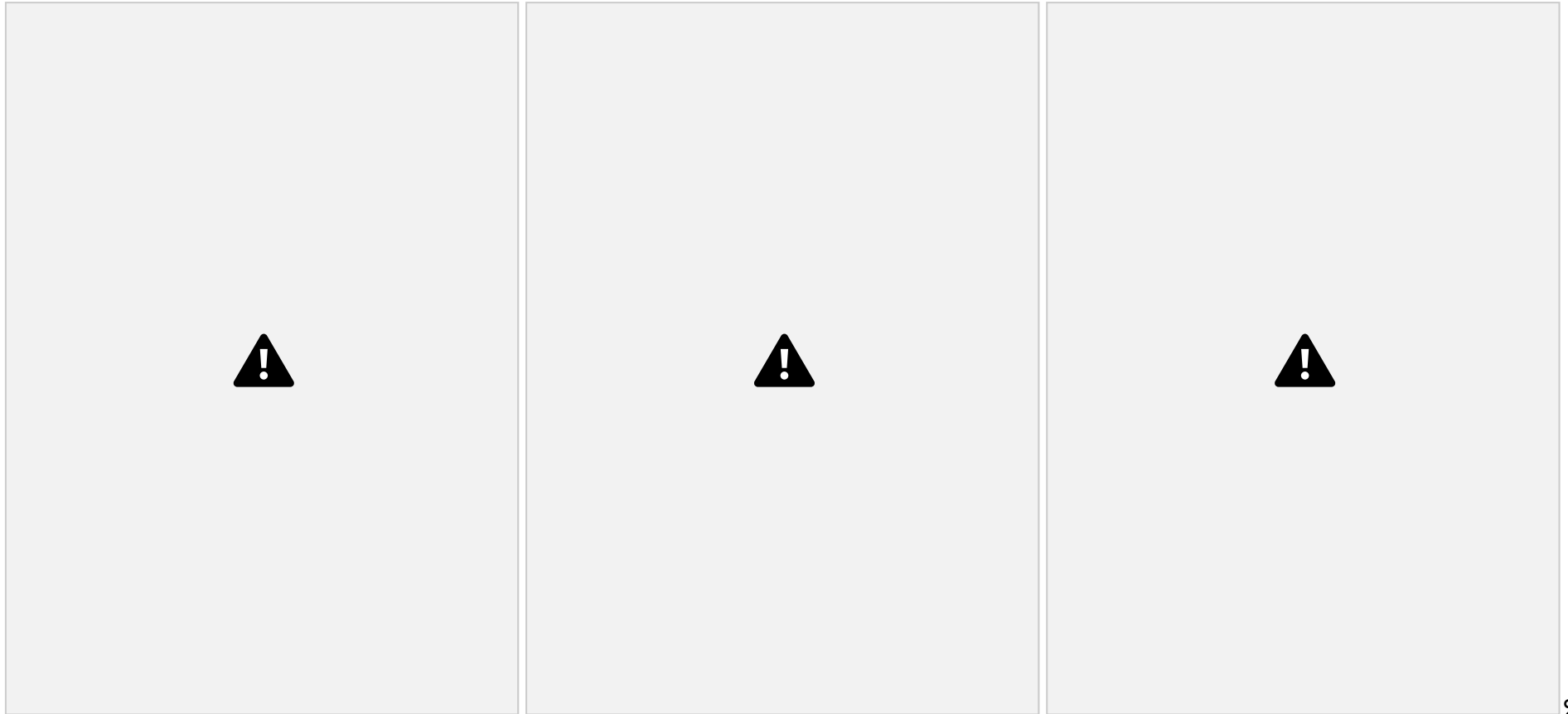
par Isabelle Charpaz





Par les images





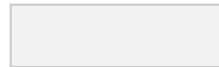
## Anxiété et autisme

Ce que nous en comprenons aujourd'hui



10

# Spécificité de l'anxiété dans l'autisme





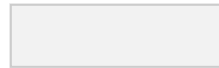
Merci à J || <https://eps-canada.ca/outils-pedagogiques/enseignez-la-resilience/ressources/le-diagramme-de-P-Piatt> pour le partage / [www.aspieconseil.com](http://www.aspieconseil.com)  
liceberg

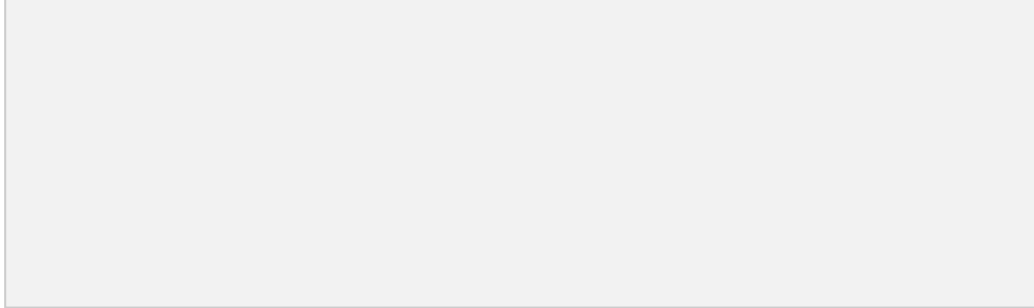
# Autisme et anxiété au cours du temps

<p>Enfants avec signes d'anxiété sociale – risque plus élevé de diag TSA (Shefard et al. 2019) Enfants autistes d'âge</p>	<p>scolaire ont environ 4x plus d'anxiété que leurs pairs (Adams et al. 2018, Van Steensels, 2011) Anxiété augmente avec attentes sociales (White et al. 2009)</p>	<p>Surreprésentation de traumatismes et d'associations stressantes (ex. le monde sociale est + anxiogène)</p>	<p>Anxiété liée au masking (Attwood, 2023)</p>	<p>Comorbidité autisme et anxiété toujours présente pour les seniors autistes, même si légèrement moins fort (Uljarevic et al. 2020)</p>
			<p>Adultes Ainés<sup>12</sup></p>	

Pré-scolaire Scolaire Jeunes adultes

# Anxiété et autisme au cours du temps





Nimmo-Smith et al, 2019

Merci à Jean Vinçot pour la traduction

# Spécificité de l'anxiété dans l'autisme



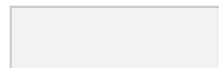
- Le niveau d'anxiété est généralement plus élevé. (South & Rodgers, 2017).
- Contrairement aux non autistes, l'inconfort social n'est pas lié (principalement) à la peur d'un jugement négatif d'autrui. (Kerns et al, 2016).
- Les compulsions ne visent pas un soulagement de la détresse comme dans le TOC (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).<sup>14</sup>

## 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).<sup>15</sup>

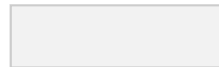
## Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?



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

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

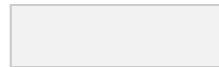
Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?





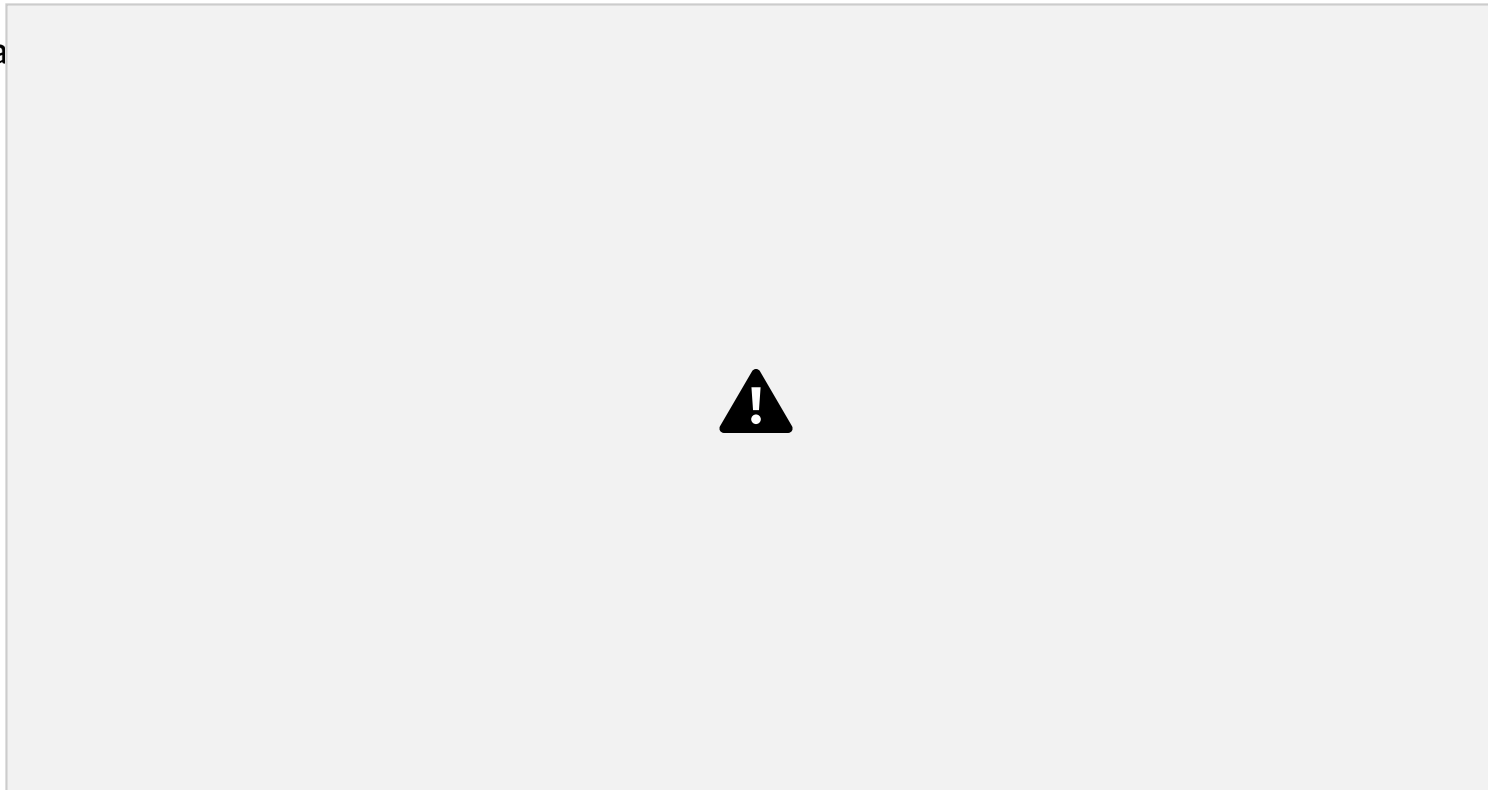
<sup>17</sup> (South & Rodgers, 2017)

# Anxiété et autisme: Pourquoi une telle prévalence?



Difficultés en régulation  
émotionnelle  
(Jenkinson et al. 2020)

Cognitif -  
Trouble de la  
prédictibilité:  
- Je n'arrive parfois  
pas à  
imaginer de  
scénarios  
possibles positifs  
- Je ne supporterai  
pas  
l'imprévu



Difficultés à  
percevoir et analyser les S internes  
+  
Cognitif:  
Je ne suis pas à l'aise avec des évaluations  
générales

Source schéma:  
<https://www.e-marketing.fr/Thematique/academie-1078/fiche-outils-10154/L-intolerance-a-l-incertitude-325972.htm>

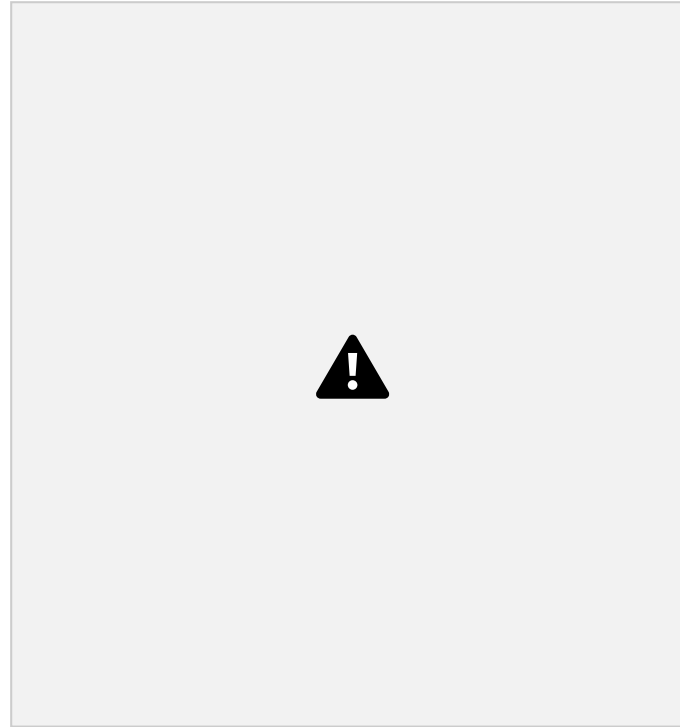
Alexythmie:

# Anxiété et autisme: L'exemple de l'hypercontrôle

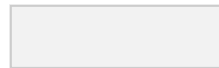


Vivre avec l'anxiété ?

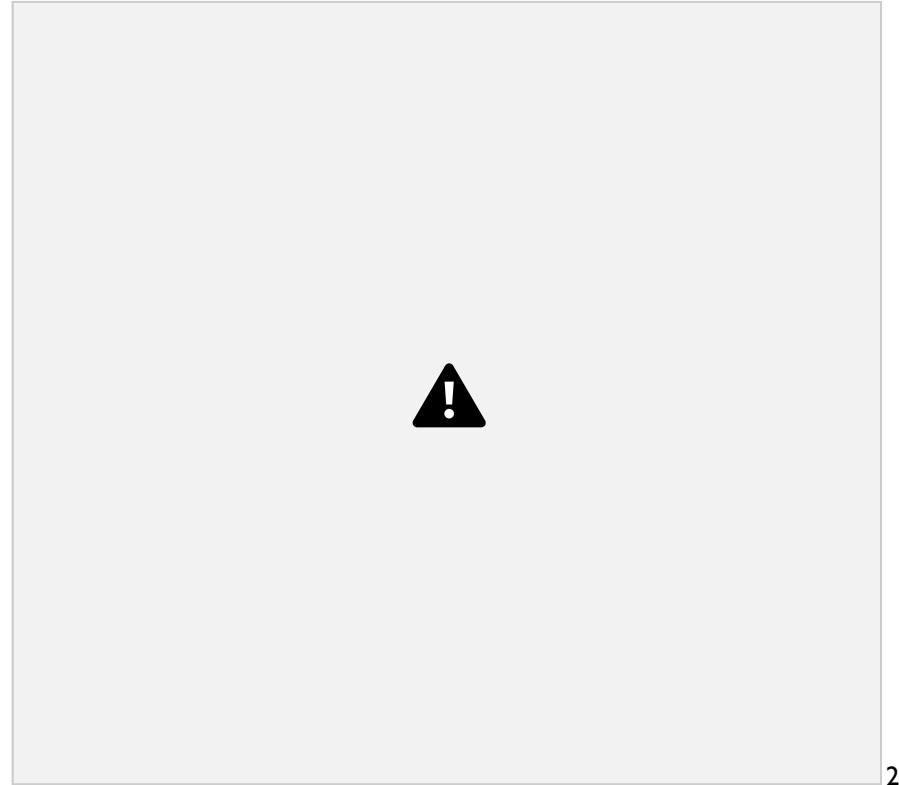
Témoignages



# Reconnaître l'anxiété

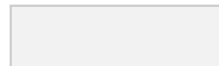


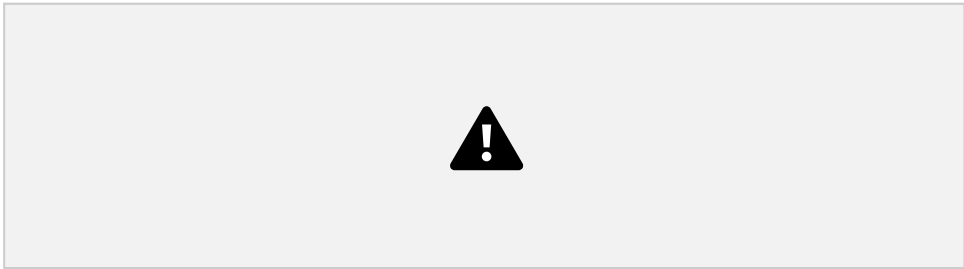
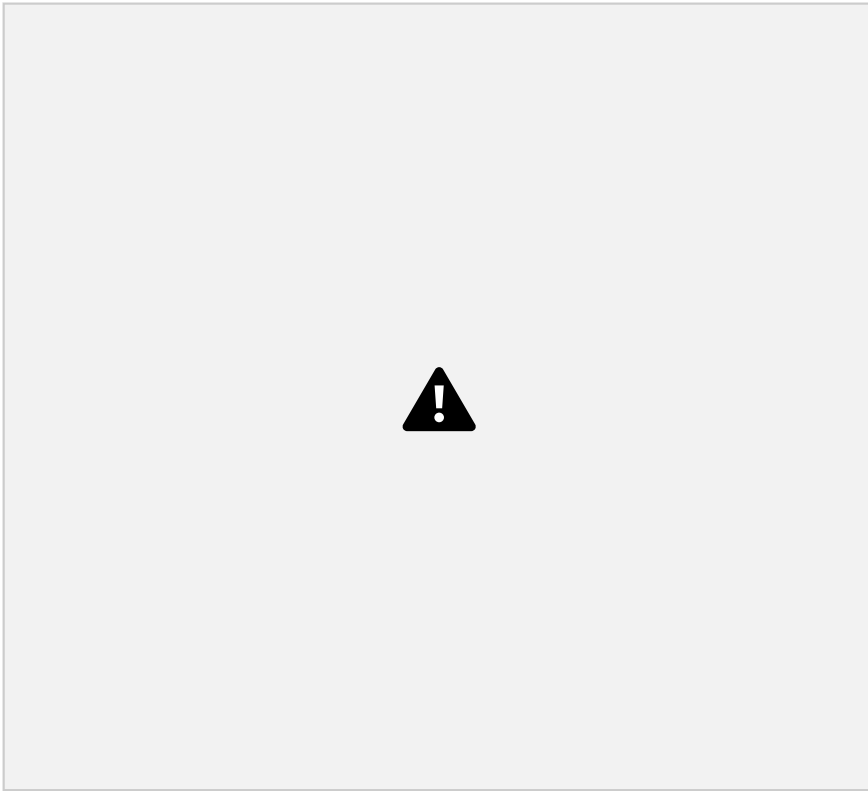
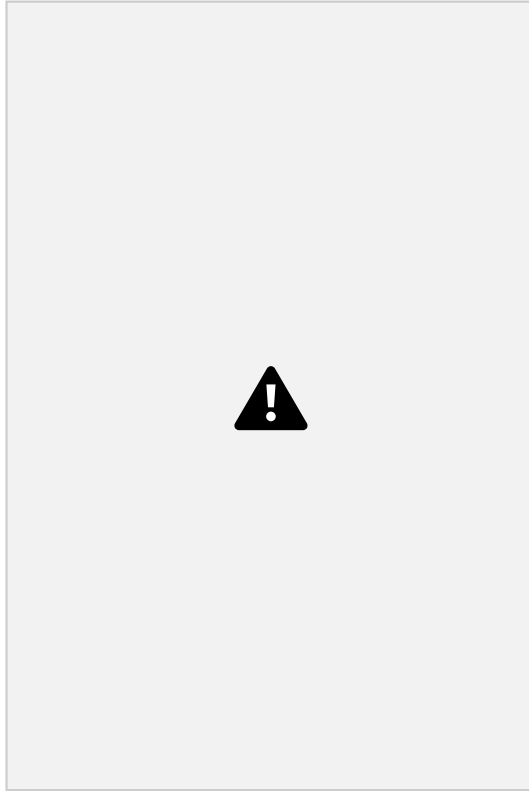




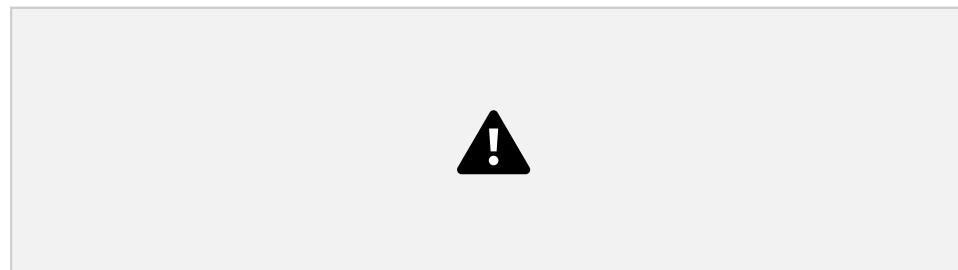
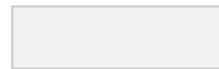
21

# Reconnaître l'anxiété

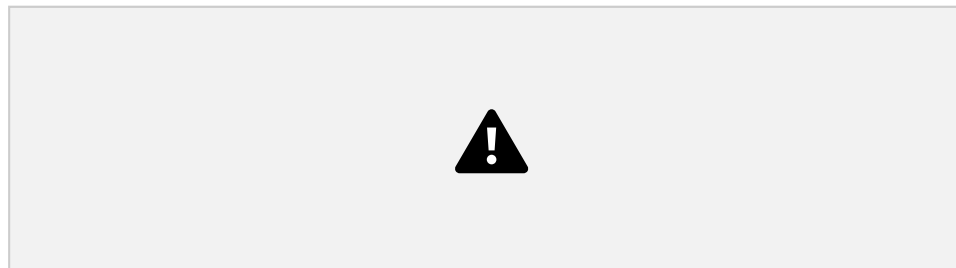
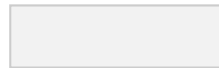
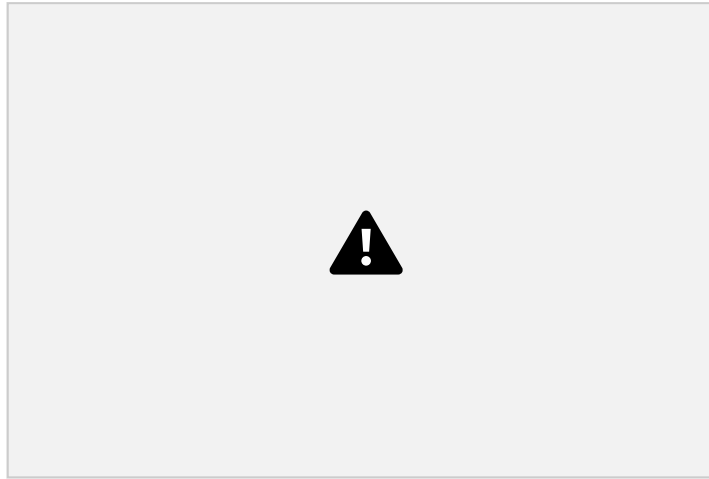




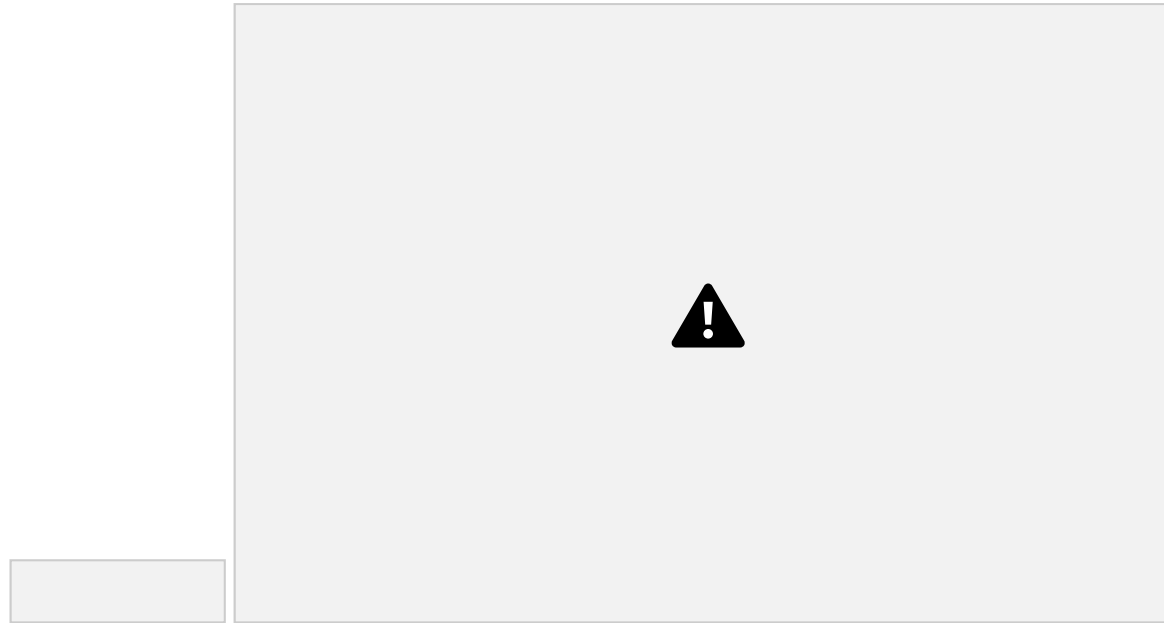
# Anecdote 1



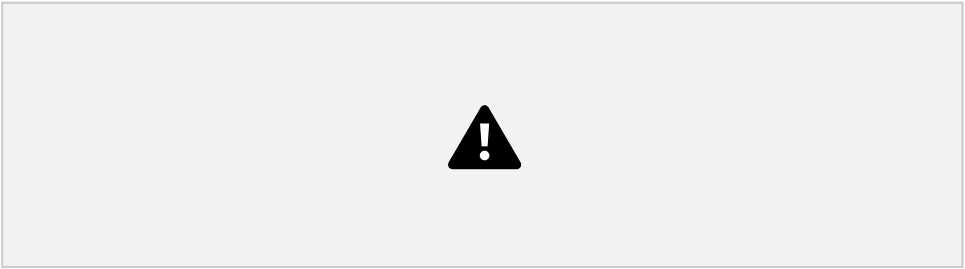
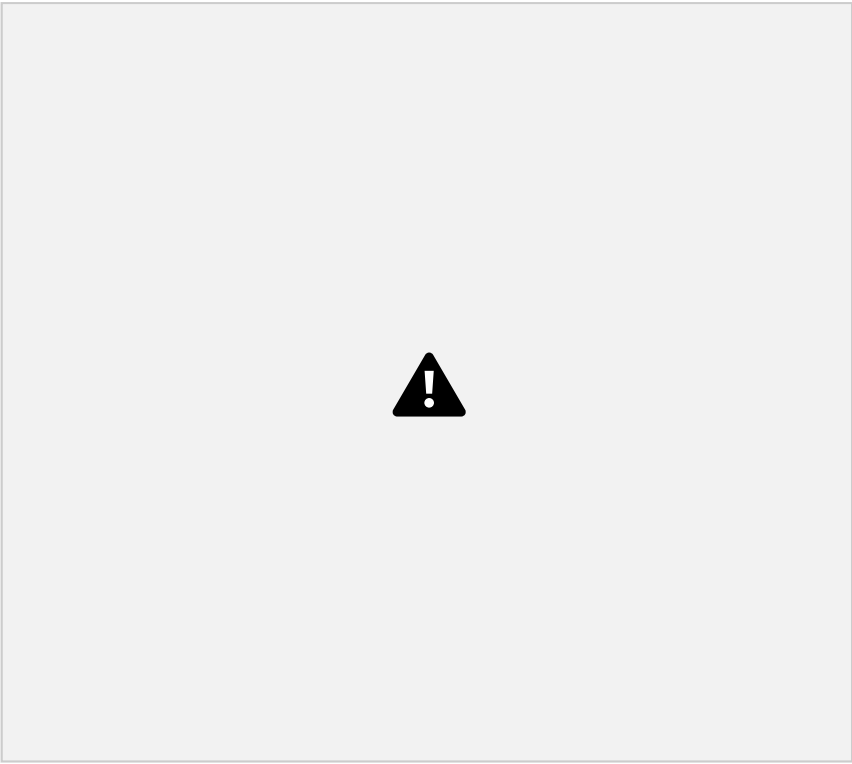
# Anecdote 2



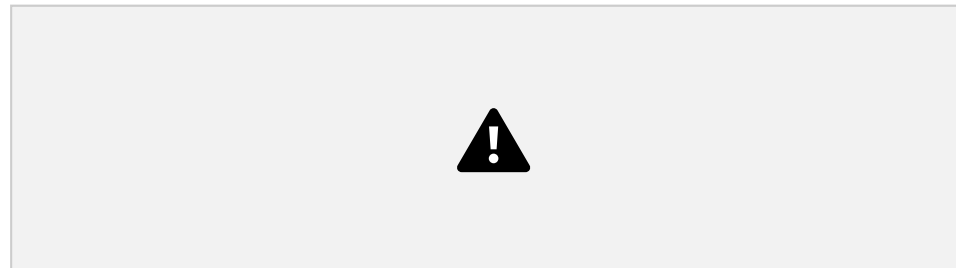
## Anecdote 3



Anxiété et autisme au cours du  
temps



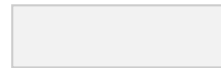
# Anecdote 4



## 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.



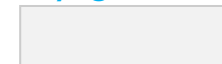
# Récapitulatif

Expérience **sensorielle** particulière  
(contact avec certaines textures,  
lumières, odeurs, etc.)

Interactions **sociales**

**Examens**

**Voyage à l'étranger**





Dégoût/rejet violent, cris et larmes, tremblement, hyperventilation

- Planification
- Méditation, exercice de respiration
- Tuteur/pair-aidant
- Prendre du temps pour soi

Accélération du rythme cardiaque, besoin de fuite, difficultés de concentration, sueur, maux de ventre

- Planification
- Visualisation
- Tuteur/pair-aidant

Irascibilité, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, nausées, isolation, maux de ventre, difficultés avec certaines fonctions exécutives

Maux de ventre, troubles du sommeil, tristesse soudaine et par moment, pensées parasites

- 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.
- Observations anthropologiques
- Etudes en psychologie
- Echanges avec des pairs/amis/famille

# 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)

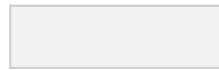
Structurer l'exposition aux situations anxieuses avec un agenda

Préserver du temps pour les intérêts spécifiques entre les expositions

...



# Autres causes :

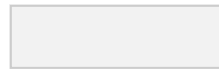






Un  
grand  
merci pour  
votre attention.

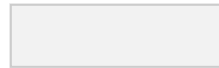
## Bibliographie



- 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. DIO: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., Klinger, 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.