

Stratégies de désescalade : comportements clés

Cela peut entraîner des problèmes sociaux, des malentendus ou des risques pour la santé et la sécurité de la personne concernée.



LA STIMULATION

La stimulation est un élément important de l'autorégulation et de l'expression des personnes neurodivergentes et ne doit pas être interrompue, sauf en cas de nécessité (par exemple, si la personne se blesse ou blesse les autres).

Voici quelques exemples de « stimulations » courantes :

- Se balancer d'avant en arrière, tourner sur soi-même, faire les cent pas ou sauter.
- Battre ou tapoter des doigts ou des mains, ou utiliser des jouets qui s'agitent.
- Émettre des sons vocaux, comme des grognements ou des bourdonnements aigus.



L'ÉCLOPPEMENT

La Fuite

La « **fuite** » fait partie de la réaction « de fuite, de lutte ou d'immobilisation »

- Évitement sensoriel et anxiété
- Utiliser « D'abord __, puis __ » pour rediriger
- « D'abord, nous allons trouver tes parents, puis ils te donneront une collation ».

** Près de 50 % des enfants autistes s'enfuient un jour ou l'autre !*

L'errance

Recherche sensorielle et intérêts spécifiques

- Peut s'engager dans des domaines d'intérêt.
- « Pourquoi ne me parles-tu pas de ton jeu préféré pendant que nous attendons tes parents ? »



L'IMMOBILISATION

L'« **immobilisation** » fait partie de la réaction « de fuite, de lutte ou d'immobilisation »

- Réponse à une surcharge ou à un stress extrême
- La personne peut être complètement silencieuse (elle semble « catatonique »).
- La personne peut ne pas être en mesure de communiquer du tout (par exemple, ne pas hocher la tête).



L'EFFONDREMENT

La « **lutte** » fait partie de la réaction « de fuite, de lutte ou d'immobilisation »

- L'effondrement, c'est le fait d'être dépassé par la situation.
- Peut se poursuivre après l'élimination du stimulus, jusqu'à ce que l'individu puisse se réguler à nouveau.
- Durée souvent supérieure à 10 minutes, pouvant aller jusqu'à plus de 2 heures.



Stratégies de désescalade : conseils pour offrir un soutien

Offrir des supports sensoriels

- Réduire la surcharge sensorielle si possible (zone calme, baissez la musique, etc.).
- Diminuer le nombre de personnes dans la pièce lorsque cela est possible
- Prévenir avant de toucher — de nombreuses personnes n'aiment pas être touchées ou prises dans les bras, en particulier par des inconnus.

Encourager

- « Prenons de grandes respirations ensemble. Tu t'en sors très bien ! »

Utiliser la distraction pour se calmer

- Interroger la personne sur ses centres d'intérêt
- « Pourquoi ne pas regarder une vidéo YouTube sur mon téléphone ? »
- Ou « Laisse-moi te raconter une histoire drôle sur mon animal de compagnie ».

Demander qui peut être contacté pour obtenir de l'aide

- Demandez-leur comment vous pouvez les aider ou s'ils ont un intérêt particulier qui pourrait les inciter à s'engager.
- vous indiquer les déclencheurs à éviter ou à supprimer
- Dans le cas d'une fugue, découvrez l'endroit où ils se rendraient probablement.



Aider à se reloger ou à se rendre à destination

- Ils peuvent avoir besoin d'aide pour déménager dans un endroit plus sûr ou plus calme.
- S'ils sont perdus, ils peuvent avoir besoin d'indications ou d'aide pour atteindre leur destination ou pour obtenir de l'aide.

Utiliser un dialogue efficace

- Soyez clair. Dites-leur ce que vous attendez d'eux.
- Utilisez « Ne touchez pas l'écran » au lieu de « Arrêtez ça »
- Poser des questions « oui » ou « non » auxquelles ils peuvent répondre par un signe de tête ou un hochement de tête.
- Ne lui demandez pas de vous regarder, le contact visuel peut augmenter l'anxiété.

Donner un choix à l'aide d'exemples

- « Voulez-vous rester ici ou déménager dans un endroit plus calme ? »

Donner du temps, de l'espace et de la patience

- Utilisez une voix calme et silencieuse et donnez-leur plus de temps pour répondre.
- Offrir un espace calme pendant 10 à 20 minutes pour permettre à l'enfant de se calmer, si nécessaire.

- **Soyez patient et prêt à réévaluer et à essayer de nouvelles approches si la désescalade ne fonctionne pas.**
- **Si toutes les tentatives échouent, que quelqu'un se blesse, blesse une autre personne ou endommage des biens matériels, contactez la sécurité ou composez le 911.**

