

# Reconnaître les signes de la dysphorie sensible au rejet (DSR)

La *dysphorie sensible au rejet (DSR)* est une expérience courante chez les personnes autistes. Elle décrit la douleur émotionnelle intense ressentie lorsqu'elles ont l'impression d'avoir été rejetées ou critiquées.

## Signes émotionnels

- Le rejet peut déclencher une forte réaction émotionnelle, avec une explosion soudaine ou un retrait émotionnel soudain, ou encore un effondrement.
- Les émotions sont ressenties à un niveau très intense, comme si le « volume » était à fond après le rejet.
- Peut passer de la satisfaction à une colère extrême, à la rage ou au désespoir en quelques instants après un rejet.
- Peut mettre beaucoup de temps à se remettre de la réaction émotionnelle aiguë provoquée par le rejet.
- La réaction émotionnelle est disproportionnée par rapport au rejet réel ou perçu.
- Le fait de masquer ses émotions peut entraîner un retard dans la réaction émotionnelle, de sorte que la perte de contrôle émotionnel peut se produire en privé. Cela demande un effort et une énergie considérables.
- Difficulté à interagir avec ceux qui ne sont pas perçus comme dignes de confiance et sûrs en raison de la peur du rejet et des émotions que cela peut déclencher.



## Signes cognitifs

- Peut ruminer ou se focaliser sur le rejet pendant une longue période, des semaines, des mois ou des années.
- Peut repasser le rejet en boucle dans son esprit, à la recherche d'indices ou de raisons expliquant le rejet.
- Pense toujours à la manière de « réparer » la situation ; doit donner un sens au rejet afin de pouvoir passer à autre chose.
- Des réactions émotionnelles exacerbées peuvent signifier que les fonctions cognitives sont altérées, car le « cerveau émotionnel » ou le système limbique prend le dessus ; la motivation, la gestion du temps, la planification, la hiérarchisation des priorités et l'organisation peuvent être affectées.
- Une pensée rigide peut conduire à supposer que, si quelqu'un fait un commentaire négatif, il ne veut plus avoir affaire à vous.
- Une pensée catastrophique peut se transformer en croyance qu'une erreur mineure au travail entraînera un licenciement, l'incapacité de retrouver un emploi et le sans-abrisme.
- Suppositions selon lesquelles les gens vous désapprouvent et vous jugent négativement.



## Signes comportementaux

- Évite de saisir de nouvelles occasions sociales ou de tenter de nouvelles expériences par peur de l'échec ou du rejet ; crainte du risque pour éviter les critiques et les jugements.
- Il peut réagir violemment et subitement sans avertissement en cas de rejet ; le changement d'humeur est comme si on avait appuyé sur un interrupteur.
- Peut chercher à plaire à tout le monde pour éviter le rejet ; en fera trop, même au détriment de son bien-être, non pas pour être approuvé, mais pour éviter le rejet.
- Peut se montrer flagorneur afin de rendre les autres heureux et d'éviter les conflits interpersonnels ; sera d'accord avec des opinions contraires aux siennes dans l'espoir d'éviter le rejet.
- Peut s'excuser fréquemment, même lorsque cela n'est pas nécessaire, dans l'espoir de rester dans les bonnes grâces des autres.
- Il est capable de dissimuler ses émotions profondes et son identité authentique afin d'éviter l'exclusion et les préjugés défavorables.



## Moyens d'aider

La DSR peut sembler insurmontable, mais savoir, c'est pouvoir. Comprendre vos réactions émotionnelles peut vous aider à trouver votre voie. Il existe plusieurs options de soutien et de traitement que vous pouvez choisir d'explorer.



Une thérapie affirmant la neurodiversité, des proches qui ne vous jugent pas et des éducateurs ou collègues qui vous valident peuvent tous faire la différence. Vous avez besoin de conscience, de soutien et de compassion, pour vous-même et de la part des autres, pour que les choses s'améliorent.

