



Valérie Jessica Laporte    Dre Véro Menard, Psy. D.

# Autisme et anxiété

Le grand guide des petites victoires



Valérie Jessica Laporte   Dre Véro Menard, Psy. D.

# Autisme et anxiété

Le grand guide des petites victoires

TRÉCARRÉ



# SOMMAIRE

Avant-propos.....	7
-------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### AUTISME ET ANXIÉTÉ, LES GRANDS ENJEUX

Autisme et anxiété – Ce duo maléfique .....	13
Alors, on fait comment pour calmer l’anxiété? .....	31
Une personne autiste chez le dentiste	
– Exemple concret.....	97
Le chaos des imprévus.....	104
Changements et transitions, deux défis	
intimement liés .....	119
Une nouvelle salle de sport	
– Exemple concret.....	136
La fameuse zone de confort .....	143
Stresseurs quotidiens	
– Maîtriser son environnement.....	150

## AUTISME ET ANXIÉTÉ

### DEUXIÈME PARTIE QUAND ON NE GÈRE PLUS

La crise.....	159
Une thérapie compatible.....	168
Les indices comme « anxiomètre ».....	175

### TROISIÈME PARTIE OUTILS ET RESSOURCES

Un plan d'action personnalisé.....	184
Interactions sociales.....	185
Particularités sensorielles.....	189
Imprévus.....	205
Changements et transitions.....	207
Autres stressseurs – Méli-mélo.....	209
Éléments qui peuvent avoir un impact positif sur l'anxiété – Méli-mélo.....	210
Crises.....	211
Une conclusion victorieuse.....	219
Les autrices de cet ouvrage.....	223
Bibliographie.....	227

## AVANT - PROPOS

### PRÉSENTATION DE VALÉRIE JESSICA LAPORTE

«Chéri, je ne comprends pas, j'ai l'anxiété au max tout à coup.»

C'était fort, soudain et fulgurant. Nous étions en train de peindre une pièce en bleu (couleur que j'adore et qui m'apaise), tout allait bien, que m'arrivait-il? Il y a quelques années, je n'aurais pas été capable de le nommer. J'aurais ressenti les symptômes physiques et j'aurais pu croire à de l'impatience ou de la colère. Mais là, je la reconnaissais. L'anxiété. Elle était là. Tout mon corps était contracté, j'avais un début de nausée; l'univers entier semblait m'agresser et me recouvrir de son voile de frustration. Surtout, outre cette sensation reliée aux hormones de stress, déjà, j'appréhendais ma journée, ma semaine, les moindres détails de ce qui s'en venait; mes pensées étaient méfiantes et mon cerveau ne rêvait que de fuir. L'amoureux a éteint l'aspirateur.

Il a simplement dit:

«C'est le bruit.»

Et de surprise, j'ai hoqueté:

«Je n'avais pas remarqué.»

Je suis autiste, et dans cet ouvrage, je vais vous donner un accès direct à mon cerveau. Je suis aussi anxieuse, comme un

grand nombre d'autistes. Mais maintenant, je sais pourquoi, comment ça se manifeste et quand. Surtout, j'ai des pistes de solutions qui m'ont tellement aidée que je ne peux pas les garder pour moi. Désactiver le mécanisme à la source d'un bruit stressant ou fuir l'élément perturbateur ne sera pas toujours possible, mais si vous êtes à même de comprendre en quoi votre cerveau autiste perçoit différemment le stress et l'anxiété, votre vie avant et votre vie après seront très différentes. N'hésitez pas. Faites-vous le cadeau de cette lecture.

Je m'appelle Valérie Jessica Laporte. Je suis née en 1977; à cette époque, on était conscient de ma différence, mais nous n'avions pas les mots pour la définir. En 2015, à l'âge de 38 ans, j'ai reçu un diagnostic d'autisme. Bien avant que le choc soit passé, je me suis mise compulsivement à écrire, et c'est ensuite que je suis véritablement née. Découvrant l'autisme avec mes lecteurs, j'ai fait mes premiers pas dans un monde inconnu auquel je ne savais pas appartenir. L'accès aux outils, aux bonnes techniques, à la compréhension de mon fonctionnement et de celui des autres autistes a été une bombe festive dans ma vie et dans celle de mes proches. Cela m'a permis de prendre mon envol. Tout a déboulé: publication de romans, participation à de nombreuses émissions télévisées et présence importante sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme «Bleuet atypique»; la sensibilisation à l'autisme est devenue pour moi une mission de vie.

C'est avec enthousiasme que j'ai accepté, il y a quelques années, d'être la porte-parole officielle de la Fédération québécoise de l'autisme. Après être devenue conférencière, j'ai reçu un jour une commande spéciale: une conférence sur l'anxiété! Ce monstre! Cette chose immonde qui me bouffait la vie. Qu'allais-je pouvoir en dire? Des mois de recherche, de consultation et de compilation de données plus tard, la conférence naissait. Jusqu'à ce jour, elle demeure la plus appréciée de toutes celles que je donne, et d'innombrables témoignages positifs à son sujet me sont parvenus. Au fil des années, lors



de chaque présentation de cette conférence, et souvent durant l'atelier complémentaire, on m'a demandé à quel moment un livre sur le sujet serait disponible. Je réponds: c'est maintenant. Il est temps!

J'aimerais remercier et vous présenter avec enthousiasme Dre Vero, qui est bilingue autiste / non-autiste. Claire, directe, à l'écoute, empathique et efficace: je lui laisse la parole.

### PRÉSENTATION DE DRE VERO MENARD, PSY. D.

Je suis Dre Vero Menard, psychologue. Je suis spécialisée en autisme, mais également en difficultés relationnelles, traumatismes et troubles de la personnalité. Au cours de mon existence, de ma carrière, j'ai eu l'immense privilège de rencontrer des centaines de personnes autistes, dont plusieurs dans ma vie personnelle. Sans d'abord m'en rendre compte, je suis tombée amoureuse de cette différence. Ce n'est qu'une fois rendue au doctorat clinique, lorsque je me suis spécialisée en autisme, par un concours de circonstances incroyable, que je me suis rendu compte de la présence de cette différence dans ma vie, chez plusieurs de mes proches.

Je suis moi-même neurodifférente, étant *twice* (douance et TDAH). On dit souvent que les personnes atteintes d'un TDAH et les personnes autistes se rassemblent, malgré leurs différences parfois flagrantes. C'était (et c'est toujours) mon cas. J'aime l'autisme. De tout mon cœur. J'aime ce qui est différent, ce qui est vrai. J'aime l'intensité, la force, la vulnérabilité et l'authenticité qu'on trouve si souvent chez les personnes autistes.

Dans cet ouvrage, je laisserai principalement la parole à ma nouvelle amie Valérie Jessica, qui a d'abord eu l'éclair de génie de l'écrire, puis l'immense gentillesse de m'inviter à y collaborer (elle ne le sait pas que c'est de la gentillesse, elle ne l'a pas fait pour ça, dira-t-elle). Merci, Valérie Jessica, pour ça!

## AUTISME ET ANXIÉTÉ

Dans mes encadrés, j'espère apporter de judicieux conseils et une éducation psychologique pointue, grâce à mon expertise de psychologue, pour aider à mieux comprendre l'autisme et toutes ses merveilleuses différences.

Pour que tu puisses mieux te comprendre, mieux t'affirmer, mieux te connaître, pour que tu sois en mesure d'accomplir tout ce qui compte pour vivre une vie plus libre, plus heureuse, avec moins de stress, moins d'anxiété et plus de soutien de la part de tes proches, et plus largement, de toute la société.

Bonne lecture !

Dre Vero Menard, psychologue

PREMIÈRE PARTIE

**AUTISME ET ANXIÉTÉ,  
LES GRANDS ENJEUX**



## **AUTISME ET ANXIÉTÉ CE DUO MALÉFIQUE**

Un des plus grands défis des personnes autistes est l'anxiété. Elle est tellement fréquente, quasi inévitable, que beaucoup en sont venus à penser qu'autisme et anxiété étaient interreliés, comme si le cerveau autiste était fabriqué pour être anxieux et que cela faisait absolument partie du fonctionnement. Pourtant, longtemps, il n'y a pas eu de preuve de lien direct entre le cerveau autistique et l'anxiété. Maintenant, le doute existe.

### **AUTISME ET ANXIÉTÉ EN CHIFFRES**

Tous les humains vivent de l'anxiété. Un diagnostic n'est posé que lorsque celle-ci nuit au fonctionnement quotidien de la personne, ou que cette dernière éprouve une importante souffrance due aux symptômes. Est-ce que tous les autistes vivent de l'anxiété? Oui! Est-ce qu'ils ont tous un diagnostic en lien avec l'anxiété? Non, c'est plus ou moins 30%. Plus précisément, selon les données actuelles, chez les autistes, le taux du trouble d'anxiété généralisée (TAG) se situerait entre 15 et 35%, et c'est sensiblement la même chose pour l'anxiété sociale, la phobie spécifique, l'anxiété de séparation ou le trouble obsessionnel-compulsif (TOC). Sauf que ce sont là les diagnostics officiels!

Il y a aussi, on le suppose, de nombreuses personnes n'ayant pas été diagnostiquées. Environ 50% des enfants autistes manifesterait une anxiété significative au point d'entraver leur fonctionnement quotidien.

Par contre, si on s'en tient à l'émotion « normale » qu'est l'anxiété, oui, la majorité des autistes vivent de l'anxiété. Les autres n'en sont peut-être pas conscients ou ne sont pas en mesure de la nommer pour diverses raisons.

### Un mot de Dre Vero

Vivre avec un trouble du spectre de l'autisme peut apporter son lot de défis quotidiens particulièrement difficiles. Les personnes autistes sont également plus à risque de développer un ou plusieurs autres troubles ou conditions, en plus de l'autisme. Les plus fréquents sont les troubles obsessionnels-compulsifs, le TDAH, la dépression et, bien sûr, les troubles anxieux.

L'autisme est considéré comme un trouble au sens du DSM-5 (le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Illnesses*, manuel diagnostique des troubles mentaux, que nous, les psychologues et les psychiatres, utilisons pour poser officiellement un diagnostic). Ce trouble est décrit comme présentant deux grandes sphères de symptômes: les **difficultés de communication et de connexion sociales** (par exemple, de la difficulté à forger des liens sociaux, à comprendre les comportements non verbaux, à s'exprimer dans les relations) et les **particularités sensorielles/comportementales** (par exemple, les hypersensibilités sensorielles, les intérêts restreints, les mouvements répétitifs, etc.).

Néanmoins, il faut se rappeler que l'autisme est un trouble lorsqu'il cause un dysfonctionnement important dans la vie de la personne, ou des souffrances significatives. Les personnes autistes avec lesquelles j'ai travaillé cliniquement (à changer ce

qui pouvait être changé, à adapter ce qui pouvait être adapté, et à accepter le reste) sont souvent sorties de leurs traitements avec un bien meilleur fonctionnement et beaucoup moins de souffrances psychologiques.

Ce qu'il est important de retenir, c'est que l'autisme, à la base, est une condition neurodéveloppementale. Au-delà de son état de trouble, il s'agit d'une différence neurobiologique avec laquelle on vient au monde. Si l'autisme présente son lot de différences et de défis, il est également possible d'en voir les aspects positifs, de forger une identité dont l'autisme fait partie et de s'accepter/s'aimer tel qu'on est.

D'ailleurs, des études scientifiques ont porté sur l'image positive de l'autisme que certaines personnes autistes développaient, par exemple, en considérant que l'autisme est une partie de l'identité qui peut être positive et merveilleuse (Cooper et ses collègues, 2023). Et ces études ont démontré que les personnes autistes qui développaient une telle image positive de leur condition vivaient avec beaucoup moins d'anxiété et un plus grand bien-être psychologique et social. À mon sens, c'est sur cela qu'il faut d'abord travailler: la connaissance approfondie et l'acceptation de soi-même – dont l'autisme fait partie intégrante.

### **POURQUOI ENCORE UN OUVRAGE SUR L'ANXIÉTÉ ?**

C'est tout simple. Les autistes sont différents. Leur anxiété doit être reconnue et traitée différemment. Bien entendu, nous ne sommes pas immunisés contre les conséquences des excitants tels que le café, le tabac, l'alcool et les autres substances psychoactives. En outre, comme pour tous les humains, une bonne alimentation, un bon sommeil et de l'activité physique auront chez nous un impact positif. Mais nous sommes tellement de personnes autistes à avoir entendu les mêmes rengaines à

propos de la médication et d'une vie équilibrée, en plus des : *tu vas voir, ça va te changer la vie. Respire, n'y pense plus, tu dois seulement cesser d'imaginer le pire. Ah, c'est que tu as peur d'avoir peur; arrête de fuir et ça va bien se passer. Tu te fais des scénarios.*

Non seulement les non-autistes reçoivent-ils exactement ces mêmes commentaires inefficaces, au sujet de leur anxiété, mais au fil des années et des efforts, cela devient une évidence : composer avec l'anxiété, c'est encore plus compliqué pour les personnes autistes, car les méthodes thérapeutiques des non-autistes semblent avoir peu d'impact sur nous.

Mais qu'est-ce que les personnes autistes ont de si particulier en lien avec l'anxiété ? En quoi leur expérience diffère-t-elle de celle des non-autistes ?

## L'IMPACT DE L'ENVIRONNEMENT

L'accumulation de stress peut engendrer l'anxiété. Lorsque ce stress ne vient pas de l'intérieur, que reste-t-il ? L'extérieur. Chez les personnes autistes, il n'est pas rare qu'une détresse psychologique soit souvent directement reliée à l'environnement. Oui, les éléments tels que la discrimination, l'intimidation, le rejet et la marginalisation jouent un rôle crucial. Cela peut vous donner envie d'arrêter la lecture ici, mais soyez confiant : il ne s'agit pas de blâmer, c'est nettement plus complexe que ça.

### Un mot de Dre Vero

L'anxiété est une émotion particulièrement fréquente. Et cela, tant chez les neurotypiques que chez les personnes autistes. Cette anxiété est attendue, normale et significativement souffrante. Il est important, avant de commencer quelque



cheminement personnel que ce soit, de reconnaître cette anxiété, de la normaliser, de la valider et de prendre conscience de la souffrance qu'elle sous-tend. En d'autres termes, être doux et bienveillant envers soi, et se parler avec toute l'empathie dont on ferait preuve envers son meilleur ami.

## Un conseil de Dre Vero

Certaines phrases – ni positives, ni négatives, ni fausses, ni douteuses – peuvent t'aider à valider tes émotions. En psychothérapie, on appelle cette stratégie la restructuration cognitive. On cherche à remplacer des phrases irréalistes telles que: «C'est stupide de ressentir de l'anxiété, je suis vraiment faible», ou «Si j'ignore mon anxiété, elle va partir», car elles te causent de la souffrance, ou un dysfonctionnement (par exemple, empirer ton anxiété). Ici, l'idée est de les remplacer, non pas par des phrases plus *cutes*, plus positives, NON! Mais plutôt par des phrases plus réalistes, vraies et prouvables hors de tout doute. Des phrases telles que: «L'anxiété est une émotion humaine. Tout le monde en vit», «Je me sens anxieux et c'est normal» ou «J'ai plus de chances d'apaiser ma souffrance en en prenant soin, plutôt qu'en essayant de l'ignorer».

Même si l'un des premiers facteurs de protection et sur lequel il est le plus facile d'agir est l'environnement et les personnes qui le composent, de nombreux milieux bienveillants et réceptifs aux besoins de la personne autiste ne peuvent freiner les dégâts que cause l'anxiété. Protéger ne suffit pas, et il peut être extrêmement frustrant pour un parent ou pour un proche de tout mettre en œuvre pour fournir un environnement sain et de frapper encore et toujours le même mur. La personne

autiste est anxieuse et l'anxiété prend toute la place. Impuissance, sentiment d'échec, découragement: avoir l'impression de travailler dans le vide est lourd de conséquences pour les proches, et ce sentiment légitime chez eux se répercute sur la personne autiste, ce qui ajoute à son stress. L'anxiété de l'un déteint sur l'anxiété de l'autre.

### Un conseil de Dre Vero

Observer l'un de nos proches souffrir génère beaucoup d'inconfort. On souhaite bien souvent, à tout prix, faire en sorte que sa souffrance disparaisse. Et pour cela, il est fréquent qu'on se mette dans une posture de «Je le sais, moi, ce que tu peux faire; laisse-moi le faire pour toi» ou encore «Je vais te dire quoi faire pour aller mieux...».

En tant que proche d'une personne autiste, il faut d'abord reconnaître sa propre souffrance. Par exemple, prendre conscience de ceci: «Voir mon proche être aussi anxieux me fait souffrir. Je me sens impuissant, anxieux et triste de constater cela. Je sens que je dois absolument faire quelque chose pour réduire sa souffrance.»

Tu as le droit de te sentir triste, déçu, anxieux, découragé, impuissant et même irrité ou fâché par la situation. Lorsque tu mobilises beaucoup de temps, d'efforts et d'énergie pour une autre personne, tu t'attends souvent à ce que ça fonctionne. Que la personne aille mieux. Qu'elle soit même peut-être (au moins un peu) reconnaissante de tes efforts. Et, parfois... Bien, parfois, ce n'est juste pas le cas. La personne ne va pas mieux, elle n'écoute pas tes conseils, elle s'y oppose, son état se dégrade, ou elle te traite même avec (ce qui peut être perçu comme) un manque de respect ou, à tout le moins, très peu de reconnaissance. C'est notamment pour cela que deux faits prévalent en matière de *proche-aidance*.

## L'anxiété ne s'effacera jamais totalement, mais nous pouvons apprendre à la décoder et à l'apprivoiser. Le moindre progrès devient une petite victoire.

Si tous les humains en vivent, composer avec l'anxiété est encore plus compliqué pour les personnes autistes que pour les non-autistes. S'adressant tant aux personnes autistes qu'à leur entourage, ce guide :

- explique les différentes facettes de l'anxiété liée à l'autisme, dont le rapport particulier aux facteurs environnementaux et sensoriels et la résistance aux changements ;
- décrit les crises de panique ou de colère telles que vécues par les personnes autistes et, accessoirement, par leurs proches ;
- fournit des listes de ressources, des méthodes de gestion et des stratégies concrètes pour désamorcer les crises et réduire les niveaux d'anxiété et de stress ;
- associe les témoignages de la co-auteurice autiste aux explications scientifiques de la co-auteurice psychologue.



**Valérie Jessica Laporte**, fondatrice de Bleuet atypique, allie savoir expérientiel et capacité de vulgarisation pour démystifier sa réalité d'autiste dans ses milliers de vidéos éducatives. Artiste multidisciplinaire, elle a publié chez Libre Expression les romans *Méconnaissable* (2020) et *Asymétrique* (2023) mettant en scène une protagoniste autiste.



**Dre Vero Menard, Psy. D.**, est psychologue, auteurice, formatrice, vulgarisatrice scientifique et webpreneure avant-gardiste. Pionnière dans son domaine, elle se consacre à une approche exclusivement en ligne, bâtissant PsyTuSavais.com, une plateforme révolutionnaire en santé mentale.

29,95 \$ CA / 18,90 €

Le Groupe  
**Livre**  
QUÉBÉCOR

ISBN 978-2-89568-906-5

