

Compte rendu du LIVE FB du Dr Sonié, psychiatre coordinatrice du CRA Rhône-Alpes du 6 avril 2020

Cette retranscription a été réalisée par Sarah Caunegre.
Nous y avons ajouté les liens et ressources évoqués pour chaque question.

Diagnostic possible en période de confinement ?

Toujours possible mais devra être aménagé.

Consultation visio, télémedecine pour des profils de bons niveaux cela dit cela reste difficile d'établir un diagnostic sans rencontrer la personne.

Rappel : les CRA et leurs unités diagnostics interviennent en 3^{ème} ligne, c'est-à-dire après un avis de professionnel. Le CRA doit d'abord accompagner les professionnels pour les aider à remplir leur mission diagnostic et si les professionnels n'y arrivent pas pour des questions de complexité, alors le CRA peut intervenir.

Ressources citées :

- Les permanences des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

La régression est-elle normale pendant le confinement ?

Le confinement est un vrai challenge pas seulement pour les personnes avec autisme. Changer les routines, ne plus être stimulé, être angoissé par le virus... peut conduire à des moments de régression.

On peut constater des enfants qui se tournent vers des stimulations sensorielles qu'ils n'avaient plus. Des adultes qui avaient tendance à se rassurer avec des rituels ou des TOCs qui vont de nouveau se rassurer avec ces rituels.

Importance d'être attentif à ces signes. S'ils sont trop importants et traduisent une anxiété importante, il faut contacter un professionnel : professionnel habituel ou si la situation est complexe avec un risque pour la personne, consultation possible au CRA.

Ressources citées :

- Fiche du GNCRA sur Élaboration d'un planning visuel pour faciliter le confinement : https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings_VF.pdf
- > Pour retrouver des exemples de planning : <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>

- Les fiches de l'hôpital Robert Debré : <https://www.pedopsydebre.org/post/autismmeetcovid19>
- Les permanences des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

Comment gérer les moments d'agressivité liés au confinement :

On ne va pas gérer les moments d'agressivité mais on va gérer en amont. Son agressivité traduit peut-être de l'ennui, importance donc de proposer un planning qui inclue des temps d'activités plaisantes.

Il est normal que le temps d'écrans augmente pendant le confinement.

Idées : parcours moteurs, activités sensorielles, profiter des moments de sortie pour se dépenser...

Alternance de petits moments de plaisirs pour faire retomber la pression.

Si agressivité et que la personne peut parler : nommer l'émotion, comprendre d'où elle vient.

Si les comportements problèmes sont trop importants, vous n'êtes pas seul : nombreuses lignes d'écoutes : CRA, établissements médico-sociaux...

Attention car quand l'agressivité s'installe, il est difficile ensuite de dénouer le pourquoi.

Importance d'anticiper.

Gestion de l'agressivité :

- Se protéger et protéger la personne,
- Accorder le moins d'attention possible,
- Isoler la personne,
- Attendre que la personne se calme,
- Proposer des alternatives adaptées (coussin, crier...),
- Ne pas devenir soi-même agressif à son tour,

Ressources citées :

- Fiche du GNCRA sur les troubles du comportement : https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Comportements-probl%C3%A8mes_VF.pdf
- Les fiches de l'hôpital Robert Debré : <https://www.pedopsydebre.org/post/autismmeetcovid19>
- Guide de la DIA "Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ?" : https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf

Comment gérer l'anxiété ?

Malaise, palpitation, sensation d'étouffement sont des signaux de l'anxiété.

Mettre en place une routine en balisant sa journée avec des activités plaisantes.

La première chose, ne pas rester seul avec cette anxiété : trouver quelqu'un avec qui en parler pour nommer que l'on se sent anxieux : reconnaître l'émotion est déjà une première étape.

Techniques de relaxation et de respiration pour ne pas se laisser envahir par l'anxiété une fois qu'elle est là. Ne pas rester seul car l'anxiété envahit, provoque des ruminations. L'anxiété se gère.

Ne pas culpabiliser de ressentir de l'anxiété, c'est normal actuellement d'avoir des moments d'angoisses. Se rapprocher de lignes d'écoute.

Si l'anxiété est liée au virus/à l'épidémie/à la peur de mourir : importance de ne pas s'exposer trop aux médias. Se rendre sur des sites sûrs et vérifiés pour limiter l'accès aux fake news) :
– Limiter l'exposition aux informations à 2 fois 30 minutes/jour.

Le virus rend malade mais on en guérit, ça se gère. C'est vrai qu'il y a des décès par ce virus, mais la majorité des personnes s'en sortent. Il n'y a pas nécessairement une issue dramatique à cette infection. Il est important d'avoir des informations objectives.

En restant chez soi, le risque d'infection est limité.

Ressources citées :

- Fiche du GNCRA sur les conseils pour les adultes autistes isolés : https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Conseils-pour-les-personnes-autistes-adultes-pendant-le-confinement_VF.pdf
- Plateforme Autisme Info Service au **0 800 71 40 40** : <https://www.autismeinfoservice.fr/>
- Les permanences des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

Est-ce que les personnes non-verbales comprennent ce qu'il se passe ?

Les personnes non-verbales vont avoir beaucoup moins de représentation de ce qu'il se passe. Pour leur expliquer, il y a de nombreux documents visuels pour expliquer ce qu'est le virus, comment on se protège, pourquoi on reste chez soi.

Cela peut générer des questions et des angoisses. Importance de maintenir des routines qui incluent des moments plaisants.

La personne ne va pas forcément se rendre compte que les changements sont liés au virus mais il faut que ces changements amènent des moments plaisants.

Le niveau de conscience du confinement va dépendre du niveau de compréhension de la personne, cela dit chacun se rend compte que les choses ne sont pas comme d'habitude.

Ressources citées :

- Fiches SantéBD : <https://santebd.org/coronavirus>
- Pour accéder à encore plus de ressources : <https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/covid-19-pour-aller-plus-loin/>

Le soutien téléphonique est-il toujours disponible outre-mer ?

Oui !

Si votre CRA ne peut pas répondre à votre demande, un autre CRA pourra prendre contact avec vous.

Ressources citées :

- Les permanences des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>
- Si vous êtes un adulte autiste isolé, vous pouvez solliciter le dispositif de soutien dédié : <https://gncra.fr/soutien-aux-adultes-autistes/>

Outils ou conseils pour aider à la reprise :

Au moment du déconfinement, de nouveau on est dans un bain social.

Peu d'outils jusqu'à présent sur la sortie du confinement, les associations vont sans doute en créer.

Situation de préparation au changement. Plus facile de se préparer au déconfinement que l'inverse car on connaît le déconfinement.

Ce qui pourra être difficile c'est de retrouver le bain social et toutes les stimulations de l'extérieur. Effet d'apaisement du moment va disparaître pour redonner place à la vie trépidante, à un rythme effréné.

Possible au cas par cas de prévoir des sas pour un déconfinement progressif.

Si double diagnostic, autisme et dépression

Dans ce cas, les CRA sont adaptés pour intervenir auprès de son équipe pour aider car c'est compliqué de soigner une dépression dans le cadre d'un TSA. Il faut aménager la manière dont on discute du traitement et adapter la thérapie pour que la personne puisse comprendre les enjeux et participer à sa prise en charge. Il faut que l'équipe puisse demander des conseils.

Si la dépression s'aggrave actuellement, les hôpitaux psychiatriques continuent à recevoir des patients si une hospitalisation est nécessaire. Les hôpitaux s'adaptent pour limiter au maximum les risques de transmission.

Possible de demander un avis en psychiatrie ou auprès d'un CRA pour obtenir des conseils pour organiser cette hospitalisation.

Ressource citée :

- Les permanences des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

Arrêt maladie du parent

Si l'enfant est majeur et était déjà à domicile, il est tout de même possible d'obtenir un arrêt maladie.

Ressources citées :

- FAQ du gouvernement : <https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>
- FAQ du GNCRA : <https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

En ESMS, comment gérer le non-retour en famille, très difficile à comprendre ?

Touche la question de « comment on communique des informations » surtout pour des personnes avec des troubles de la communication.

Mise en place d'outils visuels pour représenter le temps à partir de l'agenda habituel en modifiant les moments prévus de retour à domicile.

Organiser des visios pour permettre de voir le proche et comprendre que même si le proche n'est pas là, il est encore présent.

Outils de visualisation pour comprendre pourquoi on est confinés. Attention à bien adapter ces supports au niveau de compréhension des personnes. Si l'image n'est pas adaptée, possible d'utiliser des photos, des objets.

Ressource citée :

- Pour accéder à encore plus de ressources : <https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/covid-19-pour-aller-plus-loin/>

Comment stimuler son enfant en période de confinement ?

Toujours partir des intérêts de la personne. Ensuite, transformer l'intérêt pour en faire de petits apprentissages.

Partir sur de petits objectifs adaptés à l'enfant.

Si le parent n'est pas sûr de ce que l'enfant comprend, prendre contact avec les professionnels qui l'accompagnaient auparavant (orthophoniste, professionnels MS, enseignant UE, AESH...).

Activités courtes, plaisantes à répéter plusieurs fois dans la journée sans partir sur des objectifs trop ambitieux.

Ressources citées :

- Fiche du GNCRA sur les troubles du comportement : https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Comportements-probl%C3%A8mes_VF.pdf
- Les fiches de l'hôpital Robert Debré : <https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>
- Guide de la DIA "Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ?" : https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf

Comment structurer les journées d'un enfant non-verbal ?

De nombreux exemples de semainiers ou d'activités de structuration dans la journée. (Penser à y inclure des temps d'intérêts restreints, des temps moteurs aussi.)

Ne pas prendre trop de temps à construire les semainiers et agendas, il y a plein d'outils déjà prêts.

Ressources citées :

- Les fiches du GNCRA : <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>
- Les vidéos de Participate-autisme : <https://www.participate-autisme.be/fr/videos.cfm>
- Site « 2 minutes pour mieux vivre l'autisme » : <https://deux-minutes-pour.org/>

Comment gérer une situation anxieuse en cas de contrôle de police qui ne se passerait pas bien et entraînerait potentiellement une crise ?

Emmanuel Macron a parlé des personnes avec autisme lors du 2 avril en aménageant le temps de sortie.

Importance d'avoir sur soi son attestation dérogatoire de sortie ainsi qu'un document sur la situation de handicap.

Police aura une attitude pédagogique et ne verbalisera pas en raison de la situation de handicap. Idée d'éviter la crise en évitant la confrontation en montrant les dérogations.

Pourquoi pas, préparer la rencontre en ayant des fiches toutes prêtes.

Possible de renvoyer la police vers les professionnels qui s'occupent de vous. Si on ne se sent pas d'expliquer sa situation, possible de se préparer une fiche ou de se faire aider par les professionnels pour expliquer sa situation de handicap.

Ressources citées :

- FAQ du gouvernement : <https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>
- FAQ du GNCRA : <https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

Rappel :

- Ne pas rester isolés, les CRA sont à votre disposition ainsi que Autisme Info Service qui propose beaucoup de soutien. Les professionnels, même s'ils ne vous rencontrent plus, restent à votre disposition.

- Pour toute question, n'hésitez pas à appelez Autisme Info Service au 0 800 71 40 40
- Permanence des CRA : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>
- Si vous êtes un adulte autiste isolé, vous pouvez solliciter le dispositif de soutien dédié : <https://gncra.fr/soutien-aux-adultes-autistes/>
- Plateforme solidaire handicap peut aider à trouver des ressources locales et des aides humaines : <https://solidaires-handicaps.fr/>
- Plateforme tousmobilisés met en lien les personnes concernées et des bénévoles ou professionnels : <https://www.grandir-ensemble.com/>
- Site du gouvernement handicap.gouv.fr donne des ressources
- Pour accéder à encore plus de ressources : <https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/covid-19-pour-aller-plus-loin/>