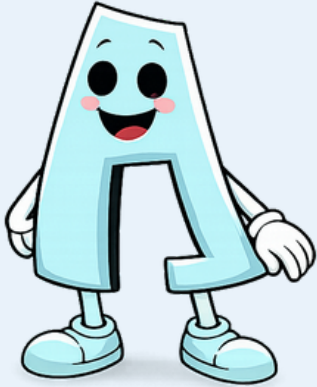




Vivre avec l'autisme : comprendre et gérer les crises



Pourquoi une crise peut survenir ?

Une crise n'est pas un "caprice". Elle peut être la conséquence :

- d'une surcharge sensorielle
- d'une incompréhension
- d'une frustration
- d'un changement imprévu
- d'une difficulté à exprimer ses émotions

La personne peut être submergée par ce qu'elle ressent.

Comment réagir ?

- Garder une attitude calme
- Réduire le bruit et les stimulations autour
- Parler avec des phrases courtes et simples
- Laisser un espace sécurisant si nécessaire
- Éviter les reproches ou les cris
- Attendre l'apaisement avant de discuter

Après la crise

Une fois le calme revenu :

- essayer d'identifier ce qui a déclenché la crise
- rassurer sans culpabiliser
- ajuster l'environnement si besoin

A retenir

Derrière une crise, il y a souvent une difficulté à communiquer ou à gérer un trop-plein émotionnel ou sensoriel.