

Guide pratique pour les profils SEP du spectre autistique

Les stratégies d'aide conventionnelles, y compris celles recommandées pour le trouble déficit de l'attention, sont souvent inefficaces et contre productives pour les profils SEP.

En lieu et place d'une structure, d'une routine, de limites fermes, de compliments et de récompenses/conséquences, l'approche recommandée doit être personnalisée et basée sur la négociation, la collaboration et la flexibilité.

Le PANDA PDA (SEP) symbolise la nécessité d'adapter l'environnement pour répondre aux besoins de la personne PDA (SEP). C'est un outil simple avec des conseils pratiques.

Prioriser / Choisir ses batailles
Anxiété : la gérer
Négociation & collaboration
Déguiser et gérer les demandes
Adaptation

Prioriser / Choisir ses batailles

- Minimiser les règles
- Permettre des choix et du contrôle
- Expliquer les raisons
- Accepter que certaines choses ne pourront pas être faites

Anxiété à gérer

- Réduire les incertitudes
- Apprendre à reconnaître l'anxiété sociale sous-jacente et les défis sensoriels
- Anticiper
- Gérer les effondrements comme des crises de panique, apporter son soutien et passer à autre chose

Négociation & collaboration

- Rester calme
- Collaborer de manière proactive et négocier pour surmonter les défis
- L'honnêteté et la confiance sont essentielles

Déguiser et gérer les demandes

- Formuler et présenter les demandes de manière indirecte
- Surveiller la tolérance aux demandes de manière continue et répondre à ses demandes en conséquence
- Faire les choses ensemble peut aider

Adaptation

- Essayer l'humour/l'amusement, la diversion, la nouveauté et les jeux de rôle
- Être flexible
- Avoir un plan B
- Donner beaucoup de temps

