



# Autisme et anxiété à l'âge adulte

Par KIRSTY AINSWORTH et CHLOÉE PAQUETTE-HOUDE

Les problèmes de santé mentale font partie de la réalité de la plupart des personnes autistes. En effet, des études suggèrent qu'environ 80% des personnes sur le spectre remplissent les critères pour au moins une condition psychiatrique à un moment de leur vie. L'anxiété a tout particulièrement été soulignée comme une des conditions les plus fréquemment retrouvées chez les populations autistes. La moitié des adultes autistes rempliraient les critères diagnostiques pour un trouble anxieux. Ces chiffres sont d'autant plus frappants lorsque l'on considère que la prévalence dans la population générale se situe autour de 18%.

L'anxiété chez les personnes autistes est un phénomène complexe, et probablement impacté par la cognition sociale. Ce lien serait bidirectionnel, ce qui veut dire que les différences au niveau de la cognition sociale auraient un impact sur l'anxiété, et que l'anxiété en retour impacterait également la cognition sociale. De plus, même si l'anxiété n'est pas en soi une caractéristique de l'autisme, il semblerait tout de même qu'elle se présenterait cliniquement différemment chez les autistes et les non-autistes. Ainsi, nous retrouvons chez les autistes non seulement une prévalence de l'anxiété exceptionnellement élevée, mais aussi une présentation inhabituelle. Si l'anxiété se manifeste différemment chez les personnes autistes, comment pouvons-nous savoir

si ces personnes reçoivent suffisamment de soutien pour diminuer leurs symptômes anxieux ? Afin de répondre à cette question, il est d'abord nécessaire de mieux comprendre comment l'anxiété est traitée. Notre projet de recherche a donc porté sur la prise en charge clinique de professionnels de la santé mentale, et a exploré leurs expériences de traitement de l'anxiété chez leurs clients autistes.

Nous avons effectué huit entretiens avec des professionnels de la santé mentale, exerçant auprès d'adultes autistes traités pour de l'anxiété. Les entretiens ont exploré les barrières pouvant freiner l'efficacité du traitement chez les autistes. Les chercheurs ont ensuite effectué une analyse thématique, leur permettant de relever les thèmes clés des entretiens.

Les praticiens mentionnaient souvent leur besoin d'adapter leurs pratiques pour l'anxiété lorsqu'ils travaillaient avec des personnes autistes. Ces modifications prenaient plusieurs formes, par exemple en insistant sur l'apprentissage émotionnel, en mettant plus d'accent sur les aspects concrets et comportementaux de la thérapie standard, et en adaptant la structure des sessions. Malgré tout, les professionnels notaient que ces adaptations se faisaient de manière spontanée et indépendante, se basant strictement sur leur instinct clinique. Cependant, ce processus instinctuel reposait en grande partie sur les expé-

Nous retrouvons chez les autistes non seulement une prévalence de l'anxiété exceptionnellement élevée, mais aussi une présentation inhabituelle.

#### Article original :

Ainsworth, K., Robertson, A. E., Welsh, H., Day, M., Watt, J., Barry, F., Stanfield, A. & Melville, C. (2020). Anxiety in adults with autism: Perspectives from practitioners. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 69, 101457.

**L'anxiété est hautement prévalente dans la communauté autiste et il est fréquent que les professionnels de la santé mentale effectuent des modifications habituels.**

riences passées des cliniciens, et pouvait donc varier énormément d'un professionnel à l'autre. De plus, ces entretiens reflétaient les expériences de professionnels de la santé mentale pratiquant avec une clientèle généralisée (et non des spécialistes de l'autisme). Ces adaptations se baseraient donc principalement sur des impressions cliniques provenant d'expériences avec des non-autistes.

La difficulté à utiliser des mesures standardisées habituelles d'anxiété chez les clients autistes est une autre conclusion de l'article. Les cliniciens reconnaissaient que les mesures actuelles d'anxiété ne reflètent pas les niveaux d'anxiété de leurs patients autistes, particulièrement lorsque ces derniers avaient développé des façons de compenser leurs difficultés. Ces stratégies de compensation pourraient donner l'impression qu'une personne autiste est plus fonctionnelle qu'elle ne l'est vraiment. Ainsi, la mesure de l'efficacité d'une thérapie psychologique pour l'anxiété chez les personnes autistes pourrait être compromise.

Cette étude se penchait seulement sur les réflexions des cliniciens non experts en autisme, et les détails sur leur clientèle autistes n'étaient donc pas inclus. Il est donc possible que les entretiens rapportés dans cette étude reflètent les adaptations faites en clinique

seulement pour un sous-groupe du spectre de l'autisme. Par exemple, est-ce que les adaptations correspondent aux besoins en santé mentale des personnes autistes avec ou sans une déficience intellectuelle? Est-ce que les adaptations suggérées par l'expérience avec des non-autistes sont réellement celles à privilégier avec les personnes autistes? Plus de recherche est nécessaire afin de mieux comprendre comment la santé mentale se manifeste à travers le spectre de l'autisme, et comment nous pouvons répondre aux besoins de tous les autistes.

L'anxiété est hautement prévalente dans la communauté autiste et il est fréquent que les professionnels de la santé mentale effectuent des modifications aux traitements habituels. La nature et le suivi de ces modifications sont inconsistants et dépendent surtout de l'expérience du clinicien. Les cliniciens sans expertise en autisme doivent ainsi faire preuve d'imagination et de débrouillardise afin de mieux traiter les adultes autistes atteints d'anxiété. De plus, les mesures d'anxiété pourraient être améliorées pour mieux caractériser l'anxiété chez les adultes autistes. En somme, la prise en charge clinique de l'anxiété en autisme est un défi qui nécessite plus de recherche au niveau de la caractérisation et de la mesure, mais également au niveau d'un traitement spécifique et de lignes directrices pour les cliniciens. ❄️



**Sylvie Lauzon**  
Directrice générale  
Fondation  
les petits trésors

## Chercher pour soigner

La recherche, même si elle nous semble parfois abstraite, trouve constamment des réponses à des questions qui nous semblaient insolubles l'instant d'avant. La recherche permet ultimement de mieux soigner, parfois de guérir. Les connaissances acquises permettent à la communauté scientifique et médicale de développer de nouveaux traitements, de nouvelles thérapies, de nouveaux outils. C'est grâce à ce que la recherche a dévoilé qu'aujourd'hui, par exemple, la grande majorité des enfants atteints de leucémie guérissent alors qu'il y a un peu plus de 50 ans, plus de la moitié mourrait.

La Fondation les petits trésors est très fière de soutenir la publication du magazine Sur le Spectre. Bien sûr on y parle de ce qui se fait en recherche sur l'autisme, mais surtout on vulgarise. Valérie Courchesne et son équipe nous raconte la recherche, et c'est fascinant.

Au fil du temps, le groupe de recherche en neurosciences cognitives de l'autisme de Montréal, groupe dont fait partie Valérie, a développé une approche qui mise sur le développement des forces des enfants et adolescents autistes. Ce changement de perspective, cette nouvelle compréhension du fonctionnement de leurs cerveaux, fait du bien puisque ça nous permet, nous parents de jeunes autistes, de voir au-delà des obstacles inhérents à l'autisme, de commencer à contempler des possibles plutôt que des murs.

C'est sûr que des murs, il y en a eu, il y en a, et il y en aura encore, mais de mieux comprendre ce qui se passe dans la tête de nos enfants autistes, et de percevoir non seulement ce qui est difficile, mais ce qui peut se développer, fait toute la différence.

Une différence qui agit comme une respiration dans les moments difficiles.

Bon succès avec ce nouveau numéro !