

L'autisme et la sphère socio-affective



Vidéos et sites Web

Titre	Description/Maison d'édition	Âge
Entretien avec un Aspie : la compréhension des émotions (5 : 45)	Des adolescents parlent de leur façon d'interagir avec les gens. https://www.youtube.com/watch?v=dh3S-BqUwa0	13 +
La cyberdépendance	L'usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies, communément appelé cyberdépendance, se traduit par une utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communications offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu. La cyberdépendance amène un sentiment de détresse et des problèmes au niveau psychologique, social ou professionnel. Ce site web offre des alternatives pour aider à décrocher ou contrôler le temps passé sur internet ou même des jeux vidéo. Il est rempli d'informations et offre des stratégies pour contrer la cyberdépendance. https://cyberdependance.ca/test/	Tout
Il y a un autiste dans mon party	C'est le fils de votre meilleure amie, le neveu de votre nouveau conjoint, votre petite-fille... vous venez de l'apprendre, au prochain party, il y aura une personne autiste. Vous n'y connaissez pas grand-chose, voire rien du tout. Voici donc quelques conseils pour comprendre ce qu'est réellement l'autisme et comment vous pouvez faire une vraie différence dans la vie des personnes autistes et de leurs proches. https://www.autisme.qc.ca/assets/files/06-documentation/Nos-publications/Fiches/Fiche-Parent-un-autiste-dans-mon-party.pdf	

Trousses

Titre	Description/Maison d'édition	Âge
Les expressions	Jeu éducatif de 50 cartes pour apprendre à identifier les émotions par les expressions faciales des personnes. Une fiche d'instruction pour l'usage des cartes en apprentissage est disponible sur le site dans plusieurs langues dont, le français - téléchargeable à partir du site.	0 – 12

	https://akroseducational.com/en/p/expressions/?search_query=expressions&results=3	
--	---	--

Livres / Documents / Fiches conseils

Titre	Description/Maison d'édition	Âge
Comprendre les émotions chez les personnes autistes	Beaucoup de personnes autistes, enfants comme adultes, ont souvent du mal à reconnaître, interpréter, verbaliser et contrôler leurs émotions. De façon générale, elles ont du mal à partager les émotions de manière juste et appropriée. Elles sont maladroitement, ce qui peut provoquer le rejet des autres et de la souffrance. Cette page web donne les grandes lignes de la perception des émotions chez la personne autiste. https://spectredelautisme.com/particularites-autisme-tsa/emotions-autisme/	
Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété	Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous ! Ce guide est à l'intention des parents et intervenants. https://www.archambault.ca/	Tout
L'estime de soi et l'autisme	La réalité de la personne autiste doit être au cœur des interventions, pour l'aider à construire son identité et son estime de soi. Cet ouvrage montre que les deux aspects fondamentaux de l'estime de soi de l'autiste, la compétence dans des domaines qui ont de l'importance pour lui et la validation venant des personnes significatives, l'amèneront à développer le sens du social. Disponible en format numérique. https://www.renaud-bray.com	Tout
Fantastique Moi calme sa colère*	La colère est une émotion normale et essentielle. Cependant, cette émotion peut être difficile à vivre pour l'enfant et sa gestion inadéquate peut occasionner de multiples crises. Que faire alors pour aider l'enfant à vivre sainement la colère ? Comment l'aider à se sentir calme et bien dans sa peau tout en respectant ses besoins ? https://www.miditrente.ca/fr/produit/fantastique-moi-calme-sa-colere	6 – 12
Incroyablement Moi maîtrise son anxiété*	De toutes les pathologies développementales rencontrées chez les enfants, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Cependant, les parents et les divers intervenants amenés à interagir avec les enfants anxieux n'ont pas toujours les outils nécessaires pour bien leur expliquer comment faire pour mieux maîtriser leurs peurs et leurs angoisses, quelles qu'elles soient.	6 – 12

	https://www.miditrente.ca/fr/produit/incroyable-moi-maitrise-son-anxiete	
Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*	<p>La plupart des enfants vivent un stress avant un examen, une compétition ou un événement important, c'est tout à fait normal ! Cependant, certains enfants accordent parfois trop d'importance à la réussite et appréhendent tellement la peur de l'échec que ces situations leur causent un niveau de stress démesuré : panique, angoisse, malaises physiques, pensées négatives, etc. C'est ce qui arrive à ceux et celles qui sont aux prises avec de l'anxiété de performance.</p> <p>https://www.miditrente.ca/fr/produit/extraordinaire-moi-calme-son-anxiete-de-performance</p>	6 – 12
L'incroyable échelle à 5 points	<p>L'objectif principal de ce livre est d'illustrer la manière d'utiliser une échelle en 5 points comme soutien aux objectifs éducatifs reliés à l'enseignement des émotions et états, en particulier le degré ou l'intensité de ceux-ci.</p> <p>https://www.amazon.ca/</p>	Tout
Améliorer les conditions de sommeil de l'enfant vivant avec le trouble du spectre de l'autisme grâce à un aménagement réfléchi et personnalisé de sa chambre	<p>Les problèmes de sommeil, de manière générale, peuvent affecter tout le monde. Par contre, ils sont plus récurrents chez les personnes ayant un TSA, et plus particulièrement chez les enfants. Ces problèmes de sommeil peuvent être de diverses natures : réveils nocturnes, malaises physiques comme des maux de tête ou de ventre, insomnie, sommeil inefficace, cycle de sommeil inversé, levers matinaux, réduction du temps de sommeil, cauchemars ou terreurs nocturnes, etc.</p> <p>https://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/vie-familiale/Guide%20d'am%C3%A9nagement%202019.pdf</p>	Tout
La dépression et les risques de suicide chez la personne autiste	<p>La personne autiste réagit différemment en présence de certains facteurs de stress. Elle présente généralement certaines difficultés à établir des relations stables, une difficulté à comprendre et gérer ses propres émotions et est souvent mal outillée pour faire face à ces problèmes. Sans un soutien adéquat, elles peuvent facilement se sentir dépassées par les événements, isolées et impuissantes. Pour certaines, le suicide peut sembler une solution à un problème qui leur paraît insurmontable. Cette page web offre beaucoup d'informations relatifs à l'autisme et la dépression.</p> <p>https://www.spectredelautisme.com/ressources/trouble-du-spectre-de-l-autisme-tsa-depression-suicide/</p>	Tout
10 stratégies pour aider son tout-petit à gérer son anxiété*	<p>Fiche conseils pour les tout-petits</p> <p>https://cdn.monpanierdachat.com/2092/pdf/midi-truc-anxiete-tout-petits-pdf.pdf</p>	0 – 12

Comprendre les émotions chez les personnes autistes	<p>Beaucoup de personnes autistes, enfants comme adultes, ont souvent du mal à reconnaître, interpréter, verbaliser et contrôler leurs émotions. De façon générale, elles ont du mal à partager les émotions de manière juste et appropriée. Elles sont maladroitement, ce qui peut provoquer le rejet des autres et de la souffrance. Cette page web donne les grandes lignes de la perception des émotions chez la personne autiste.</p> <p>https://spectredelautisme.com/particularites-autisme-tsa/emotions-autisme/</p>	
Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété	<p>Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous ! Ce guide est à l'intention des parents et intervenants.</p> <p>https://www.archambault.ca/</p>	Tout

* Pas spécifique à l'autisme

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2021 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com