

Compte-rendu de la formation *Les fonctions exécutives chez les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle*

J'ai eu le plaisir d'assister, le 16 octobre dernier, avec plus de 200 personnes, à la formation offerte par Autisme Montréal intitulée *Les fonctions exécutives chez les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle* de Joyce Cooper-Kahn, Ph. D.

Les fonctions exécutives, qu'est-ce que c'est ?

Les fonctions exécutives désignent un ensemble de processus cognitifs qui sont nécessaires pour contrôler nos pensées et notre comportement. Elles sont impliquées dans toute action orientée vers un but.

Les fonctions exécutives sont donc impliquées dans le contrôle de la pensée, du comportement et des émotions. Quand elles sont bien maîtrisées, elles permettent de planifier, d'organiser, de mémoriser les tâches, de faire preuve d'initiative, d'adaptation et de flexibilité, de contrôler ses émotions ou de cesser un comportement inopportun.

Les troubles des fonctions exécutives ont tendance à être plus répandus et généralisés chez les personnes qui présentent un TDAH et des traits autistiques que chez les personnes qui ont uniquement un TDAH.

Les difficultés les plus courantes sont la flexibilité (régulation émotionnelle) et l'organisation. Des difficultés liées aux fonctions exécutives vont engendrer des problèmes de lecture, de mathématiques et d'expression écrite. Les enfants vont faire des erreurs d'inattention, utiliser des procédures inefficaces, ne vont pas comprendre un texte, auront de la difficulté à mettre des idées sur papier. La difficulté à gérer les émotions peut quant à elle amener stress, anxiété et dépression chez les personnes autistes qui ont des difficultés de fonction exécutive. Un trop plein d'émotion bloque la capacité de penser et altère inévitablement nos réactions. Il est donc important que les adultes, tant à la maison qu'à l'école, transmettent leurs messages calmement.

Il faut naturellement soutenir les personnes qui ont des retards dans les fonctions exécutives, mais ne pas oublier celles qui ont de la difficulté à organiser de façon efficace les éléments nécessaires pour répondre aux demandes plus complexes, mais qui ont les habiletés de base. Il faut donc faire attention aux élèves qui ont l'air de se débrouiller, mais qui peuvent quand même buter devant certaines situations.

Présentation de quatre règles d'intervention

1. Utiliser l'approche à deux volets.

Il faut mélanger des interventions à court et à long terme. Les interventions à court terme permettent à l'élève de réussir sur une base quotidienne. Court terme ne signifie pas nécessairement qu'elles ne seront pas utilisées pendant des années. Les interventions à long terme permettent d'enseigner des habiletés et des stratégies qui aideront l'élève à devenir autonome et à réussir par lui-même. Elles sont conçues en vue de développer la conscience de soi.

2. Acquisition d'habitudes et de routines

Les habitudes permettent de compenser un fonctionnement exécutif inefficace, mais il faut du temps et de la patience pour développer un automatisme : de un à quatre mois.

3. Le principe des approximations successives

Personne n'est bon à 100% à son premier essai. Il faut donc répéter les essais.

4. Concentration sur la pensée exécutive et non simplement sur les habiletés exécutives

Pour agir, il faut comprendre. Il faut donc discuter de stratégies et d'options afin de permettre le succès dans les nouvelles demandes.

Exemples d'interventions

→ Améliorer la flexibilité

Il faut intervenir avant que le problème ne devienne trop important et enseigner l'autocontrôle. C'est un travail d'équipe entre l'enseignant, qui doit apprendre à déchiffrer les signes qui révèlent que l'enfant se sent dépassé et commencer à utiliser des stratégies d'apaisement, et l'élève, à qui il faut apprendre à reconnaître ses propres signes et faire l'éloge de ses efforts pour se calmer.

Plusieurs stratégies existent et peuvent être adaptées : créer des rituels d'apaisement, préparer des routines d'auto-apaisement, enseigner des exercices de respiration, etc. Il faut également préparer les élèves aux situations inconfortables et imprévues.

ZOOM sur : Les fonctions exécutives

Par Lili Plourde

→ Améliorer les capacités organisationnelles

Il faut penser à utiliser des routines qui permettent d'établir une structure, d'autres pour organiser l'information et certaines pour gérer les choses qui peuvent se produire. Ne pas oublier d'expliquer le processus de planification et tenter de réduire le fardeau qui pèse sur la mémoire de travail en enseignant des stratégies.

Par exemple, à la maison, pensez à avoir une routine du matin, une après l'école et une pour le coucher; une pour les devoirs et une pour les tâches ménagères.

Pour aider l'élève à s'organiser à l'école, il faut même penser à quel endroit il devra ranger les feuilles de papier (devoirs, autorisations signées, etc.) et élaborer un système de rangement dans son sac à dos.

→ Aider les enfants qui procrastinent

Si l'enfant qui a des problèmes de fonction exécutive procrastine, c'est probablement qu'il est découragé face à une tâche à accomplir en raison d'une incapacité à planifier et à s'organiser. Il faut donc l'aider à résoudre ses problèmes d'initiative.

Les échéanciers, les outils de type minuterie et les récompenses sont autant d'outils qui aideront l'enfant à amorcer une tâche.

→ Aider les enfants impulsifs

Ça ne sert à rien de crier après nos freins de voiture qui ne fonctionnent pas... C'est la même chose pour un enfant impulsif. Il faut enseigner le contrôle, mettre l'accent sur ce qu'il doit faire.

Il faut utiliser des outils visuels, présenter des solutions de rechange aux comportements négatifs, et mettre sur pied un système de récompense.

En conclusion?

Pour travailler les fonctions exécutives, il faut considérer l'enfant dans son intégralité.