



Ressources pour l'éducation à la sexualité projet pour les aidants naturels

Soutenir le développement des compétences personnelles de leur enfant/membre de la famille Boîte à outils

Développé par Autism Nova Scotia
Novembre 2022





Contenu

Introduction.....	1
Comment utiliser le contenu de la boîte à outils.....	5
Valeurs.....	6
Une communication saine.....	9
Plaidoyer.....	21
Traitement des émotions.....	24
Références.....	30





Introduction

Les ressources d'éducation sexuelle pour les soignants se composent de quatre boîtes à outils et de deux webinaires. Le projet vise à développer des ressources accessibles d'éducation sexuelle complète qui répondent aux besoins des soignants de personnes autistes, des personnes autistes et autres. Nous espérons que ces ressources renforceront leur capacité à fournir des informations complètes sur l'éducation sexuelle à la ou aux personnes autistes de leur entourage.

Ces ressources permettront d'explorer les lacunes en matière d'accès à une éducation sexuelle complète pour les personnes autistes et pour les personnes qui s'en occupent. Chaque trousse à outils et chaque webinaire porteront sur des sujets distincts mais connexes qui aideront les soignants de personnes autistes à mieux comprendre comment se renseigner sur l'éducation sexuelle complète et positive à donner aux membres de leur famille.





Boîtes à outils et séminaires en ligne

Boîte à outils 1 : Fondements et principes directeurs de l'éducation sexuelle complète et de la positivité sexuelle

Boîte à outils 2 : Le rôle des soignants dans l'éducation à la sexualité de leur enfant / membre de la famille

Webinar 1 : Le rôle des soignants dans l'éducation sexuelle de leur enfant / membre de la famille

Boîte à outils 3 : Soutenir l'acquisition de connaissances dans des domaines reflétant l'éducation sexuelle complète

Boîte à outils 4 : Soutenir le développement des compétences personnelles de votre enfant / membre de la famille

Webinar 2 : Le rôle des soignants dans le soutien du développement de l'autonomie de la sexualité de leur enfant / membre de la famille





Boîte à outils 4 : Soutenir le développement des compétences personnelles de votre enfant/membre de la famille



Cette boîte à outils indique comment soutenir le membre de votre famille dans le développement de ses compétences personnelles. Ces domaines comprennent :

- Valeurs
- Une communication saine
 - Frontières
 - Assertivité
 - Préparation sexuelle
- Défense de ses intérêts
- Traitement des émotions
 - Émotions et conscience émotionnelle
 - Intéroception et conscience interoceptive
 - Auto-régulation

Dans cette boîte à outils, nous nous penchons sur ces domaines, sur les ressources que les soignants peuvent utiliser pour améliorer leurs connaissances sur ces sujets et sur quelques conseils pour soutenir le membre de leur famille en matière d'éducation sexuelle





Points à considérer

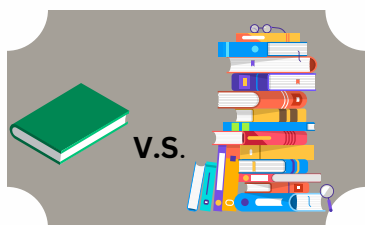
L'élément clé de cette boîte à outils est la manière dont le ou les aidants d'un membre autiste de la famille peuvent l'aider à en savoir plus sur la sexualité, y compris la leur. En parcourant cette boîte à outils, les aidants peuvent utiliser les questions ci-dessous pour guider leur réflexion.



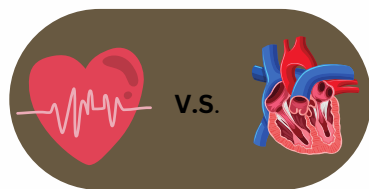
1. Réfléchissez à la manière dont le membre de votre famille apprend le mieux (Par exemple, par le biais d'images, de vidéos, de textes, de travaux pratiques, etc. Démonstration, texte et images combinés etc.) ?



2. A quel moment de la journée le membre de votre famille apprendre le mieux (par exemple, le matin, après l'école, Le soir, avant de se coucher) ?



3. Combien d'informations le membre de votre famille peut-il traiter en une seule fois ?



4. Quel type d'information est approprié pour Leur âge/ quel est le type d'information approprié au développement ?



Comment utiliser le contenu de la boîte à outils

De nombreux types de compétences personnelles entrent en jeu dans une sexualité saine. Comme on peut le voir dans la liste de la page 3. Les compétences personnelles couvrent de nombreux domaines et sujets complexes. Cette boîte à outils fournira aux aidants des définitions importantes et des ressources à explorer. Le fait de se familiariser directement avec ces sujets peut aider les aidants à se sentir plus à l'aise pour en discuter avec les membres de leur famille.



Les aidants peuvent parcourir les ressources, seuls ou avec les membres de leur famille, afin de soutenir leur apprentissage. En outre, certaines ressources peuvent être remises au membre autiste de la famille pour lui permettre de s'instruire de manière autonome, et l'aidant peut y donner suite en fonction de ses besoins ou de ses questions.

Le reste de cette boîte à outils est divisé en différentes compétences personnelles. Ces sections ont pour but de fournir aux soignants des connaissances de base sur le soutien au développement des compétences dans une optique de défense des intérêts des autistes. Les aidants peuvent utiliser les pages de la boîte à outils pour étayer leurs discussions avec le membre autiste de leur famille. L'aidant peut également souhaiter accéder à des ressources gratuites et/ou payantes pour une discussion et une éducation directe avec le membre autiste de sa famille.

Autism Nova Scotia a créé des ressources gratuites pour les personnes autistes, que l'on peut trouver sur la page de ressources gratuites sur la sexualité d'Autism Nova Scotia (<https://bit.ly/3SCW7PP>). Des liens vers des ressources gratuites liées à des domaines thématiques ont été fournis tout au long de la boîte à outils. Si les soignants veulent des ressources supplémentaires, Autism Nova Scotia offre du contenu, des activités et des leçons supplémentaires qui peuvent être achetés à notre Boutique de ressources sur la sexualité (<https://bit.ly/3syw0yO>).





Premier domaine de contenu : les valeurs

Les valeurs sont des choses ou des perspectives qu'une personne considère comme importantes pour elle. Les valeurs peuvent changer et changeront à mesure qu'une personne acquiert de nouvelles informations.

Dans cette section, nous allons couvrir :

- Quelles sont les valeurs
- Ce qui peut avoir un impact sur les valeurs d'une personne

Les valeurs peuvent être influencées par de nombreux facteurs tels que :

- L'endroit où une personne a grandi
- La religion pratiquée par une personne
- Qui sont les amis d'une personne
- Les valeurs familiales d'une personne
- Et bien plus encore!

Les valeurs sont uniques à chaque personne.

Une valeur est une perspective qu'une personne juge importante ou valable. Les valeurs servent de base au code moral d'une personne et guident ses décisions. Les valeurs d'une personne peuvent être fondées sur ses expériences de vie, comme l'endroit où elle a grandi, la religion qu'elle pratique, les amis qu'elle fréquente, son sexe, les valeurs de sa famille, l'époque à laquelle elle a grandi, l'ethnie à laquelle elle s'identifie, etc. (Henault, 2006).

Une personne pourrait avoir de la valeur :

- | | |
|--------------|-----------------------|
| • Confiance | • Sexualité |
| • Autonomie | • Spiritualité |
| • Compassion | • Tradition |
| • Justice | • Humour |
| • Richesse | • et bien plus encore |
- (Miller et al., 2001)



Les valeurs d'une personne peuvent avoir un impact sur les décisions qu'elle prend. Avoir des valeurs différentes de celles d'une autre personne ne signifie pas qu'une personne a raison et une autre a tort. Chaque personne est différente et valorise des choses différentes, et c'est bien ainsi !



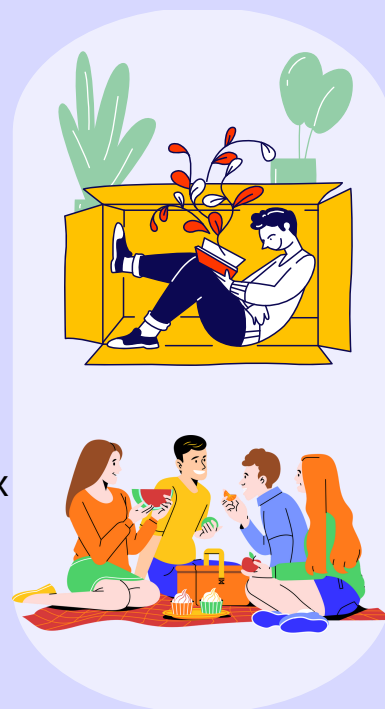
Une hypothèse est une idée qui est acceptée comme vraie ou comme certaine, sans preuve.

Souvent, les valeurs, les croyances et les suppositions des individus passent inaperçues et ne sont pas vérifiées jusqu'à ce qu'ils soient confrontés à un ensemble différent de valeurs et de croyances qui les encouragent à réévaluer leurs suppositions sur ce qui est normal, ce qui est bien/mal, et sur les gens eux-mêmes, en fonction de leurs différentes identités et expériences (Zook et al., p.15, 2017).

Les valeurs sont importantes dans les relations. Il est important pour une personne de savoir ce à quoi elle tient, ainsi que d'être ouverte à la prise en compte des valeurs de l'autre personne et de l'impact de celles-ci sur ses décisions.

Il est important de comprendre que deux personnes ne valorisent pas forcément les mêmes choses.

- Une personne peut apprécier le temps passé seule et la solidarité, tandis qu'une autre apprécie de se faire de nouveaux amis et de sortir régulièrement.
- Une personne peut apprécier l'excitation et le changement, tandis que l'autre privilégie la routine et la prévisibilité.



Aucune des deux personnes n'a tort.

Les personnes ayant des valeurs différentes peuvent avoir des relations saines à condition de discuter ouvertement de leurs valeurs et de pouvoir négocier ensemble leurs limites.





Points à considérer

- Il se peut qu'un aidant et le membre de sa famille n'aient pas les mêmes valeurs. Cela n'est pas grave et il faut s'y attendre, car le membre de la famille devient un adulte.
- Il est important pour un aidant d'être conscient de ses valeurs, afin de pouvoir choisir activement de les repousser et de ne pas les laisser biaiser les informations fournies au membre de sa famille (Rayne, 2015).
- Lorsque les soignants vérifient leurs propres hypothèses, cela leur permet d'être plus réceptifs aux discussions et à la dynamique des discussions sur la sexualité avec les membres de leur famille au fur et à mesure qu'elles se produisent, plutôt que de supposer et d'anticiper ce qui se passera pendant ces conversations sur la sexualité et la santé sexuelle (Rayne, 2015).
- Il est naturel et normal que les soignants qui dispensent une éducation sexuelle à un membre de la famille s'engagent dans leur propres apprentissage et réflexion sur les valeurs et les concepts liés à la sexualité.





Deuxième domaine de contenu : communication saine

Une communication saine est une compétence essentielle dans la vie de chacun.

Dans cette section, nous aborderons la communication saine. Une communication saine comprend:

- Frontières
- Assertivité
- Quand faire l'amour (préparation à la sexualité)

Une communication saine est synonyme de respect, d'honnêteté, d'écoute et d'ouverture à l'égard de ses sentiments et de ce que l'on veut (Planned Parenthood, s.d.).

Que sont les limites ?

Les limites sont les lignes qui séparent ce avec quoi une personne est à l'aise et ce qui la fait se sentir respectée, soutenue et en sécurité, et ce avec quoi une personne est mal à l'aise et ce qui la fait se sentir irrespectée, non soutenue ou en danger.

Les limites sont un terme utilisé pour décrire la ligne imaginaire entre ce avec quoi une personne est à l'aise, ce qui lui fait sentir respectée, soutenue et en sécurité, et ce avec quoi une personne est mal à l'aise, ce qui lui fait sentir non respectée, non soutenue ou en danger. Les limites nous aident à comprendre nos besoins.

Les limites personnelles aident une personne à se sentir plus en sécurité et à comprendre ses besoins ou ses désirs. Apprendre à communiquer aux autres les limites d'une personne est une compétence importante dans la vie. Le fait de partager ce dont une personne a besoin et ce avec quoi elle n'est pas à l'aise crée de la confiance et permet d'établir des relations saines.





Avoir des limites saines signifie prendre soin de soi - physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

Les limites saines sont:

- Soyez clair sur vos valeurs.
- Écoutez votre propre opinion.
- Partager avec les autres de manière appropriée.
- Soyez vous-même (vulnérable) en présence de personnes qui ont gagné votre confiance.
- Être à l'aise pour dire non lorsque vous n'êtes pas à l'aise avec quelque chose.
- Être à l'aise pour entendre un non sans le prendre personnellement (respecter les limites des autres).
- Soutenir d'autres personnes lorsque vous en avez la capacité.
- Soutenir les autres sans prendre leurs émotions pour les vôtres.

Adapted from Soghomonian (2019) & Therapist AID LLC (2016)

Les limites saines peuvent:

- Contribuez à créer des relations solides où chacun se sent respecté et en sécurité.
- Veillez à ce que vous vous sentiez soutenu et à l'aise.
- Assurez-vous que vos besoins sont satisfaits.
- Promouvoir un sentiment de santé et de bien-être général.
- Veillez à prendre soin de vous et à ne pas vous pousser trop loin (stress).
- Montrez aux autres comment vous souhaitez être traité et quel type de comportement vous tolérerez ou non.
- Vous permettre de comprendre clairement comment les autres veulent et doivent être traitées pour se sentir en sécurité et à l'aise.

Adapted from Soghomonian (2019) & Therapist AID LLC (2016)



Types et niveaux de frontières

Types de frontières

Il existe de nombreux types de frontières différents, tels que :

Les limites physiques concernent l'espace physique autour de votre corps, ainsi que le contact personnel avec vous-même ou avec les autres. Ces limites peuvent changer en fonction de la situation.

Les limites émotionnelles consistent à faire respecter les émotions et les valeurs des personnes par les autres.

Les limites sexuelles comprennent les aspects physiques et émotionnels du sexe. Il s'agit de faire respecter les émotions et les valeurs des gens par les autres. Elles couvrent également ce que nous considérons comme un langage, des plaisanteries et des idées acceptables en matière de sexe. Elles comprennent ce que nous sommes à l'aise de faire sexuellement et avec qui nous sommes à l'aise de le faire

Les limites intellectuelles concernent les pensées, les croyances et les idées d'une personne, ainsi que la manière dont elles sont respectées. Elles consistent à faire respecter les émotions et les valeurs d'une personne par les autres.

Les limites du temps sont liées à la façon dont nous choisissons ou non de passer notre temps.

(Harper, 2020)





Les Niveaux de frontières

Selon le Dr Harper (2020), il existe 3 niveaux de frontières : rigide, perméable et flexible

Les limites saines sont un équilibre entre ces niveaux.

Il y a des moments où une personne devra fixer des limites rigides.

Il y a des moments où une personne peut avoir besoin de limites perméables. Bien que la plupart du temps, les gens utilisent des limites flexibles qu'ils peuvent modifier et réguler dans une certaine situation pour répondre à leurs besoins et assurer leur sécurité et leur développement personnel (Harper, 2020).

Les limites changent constamment en fonction du contexte et de ce que nous apprenons sur nous-mêmes au fil du temps et dans de nouvelles situations. Il n'y a rien de mal à avoir des limites rigides ou souples dans différentes situations. **L'important, c'est de remarquer ce qui vous convient et de trouver des moyens de fixer des limites qui correspondent à ce qui vous met à l'aise et vous valorise à mesure que vous apprenez et grandissez**

Les limites rigides sont des limites que rien ne peut franchir. Elles ne laissent aucune place à la négociation. Un exemple de limite rigide qu'une personne peut avoir est le fait de ne pas laisser quelqu'un la frapper au visage (Harper, 2020). Ces limites sont définies par vous.

Les limites flexibles sont des limites qui sont exploitées dans la plupart des situations. Les limites flexibles proviennent d'une voix interne qui travaille pour protéger une personne et pour l'aider à grandir (Harper, 2020). Ce sont des limites qui sont définies par vous.

Les frontières perméables sont des frontières que tout peut traverser. Ce sont des frontières qui tombent facilement. (Harper, 2020).



Liens vers des ressources gratuites de définition des limites par AutismNS

Ressource sur les limites personnelles d'ANS.
(<https://bit.ly/3hmZQnK>)

Points à considérer

- Les aidants peuvent aider le membre de la famille à fixer ses limites en donnant l'exemple de la fixation de limites à la maison. Si l'aidant respecte ses limites, il peut apprendre au membre de la famille à quoi ressemble une définition saine des limites.
- Les soignants peuvent apprendre à un membre de la famille à utiliser des limites avec les autres en lui permettant de fixer et de faire respecter ses propres limites à la maison.
- Enseignez et respectez l'établissement de limites dans l'environnement familial pour normaliser et faciliter l'établissement de limites dans d'autres environnements ou avec d'autres personnes.
- Il peut être utile pour les soignants d'aider le membre de la famille à explorer ses valeurs en discutant avec lui de ce qui le met à l'aise dans certaines situations.

Arrêtez, je n'ai pas besoin d'aide ! Je
peux le faire moi-même





Assertivité

L'assertivité est le fait pour une personne de tenir bon tout en étant respectueuse (Goodall & Purkis, 2020).

S'affirmer, ce n'est pas être agressif ou blâmer une autre personne. Mais ce n'est pas non plus être passif et permettre à une personne d'obtenir ce qu'elle veut.

L'affirmation de soi est la capacité à fixer des limites et à les faire respecter par les autres, y compris la famille, le(s) partenaire(s) et les amis. L'affirmation de soi n'est pas une agression. (Goodall & Purkis, 2020).



L'affirmation de soi peut être une compétence difficile à maîtriser pour une personne, et il faudra probablement un certain temps pour la développer (Goodall & Purkis, 2020).

Lorsque quelqu'un essaie de faire faire à une personne quelque chose qui va à l'encontre de ses valeurs ou qui dépasse ses limites, une personne peut être tentée de dire oui même si son corps veut dire non.

Lorsque cela se produit, il est important de s'affirmer et de dire non à l'autre personne de manière respectueuse, mais ferme.





Communiquer les limites de manière assertive

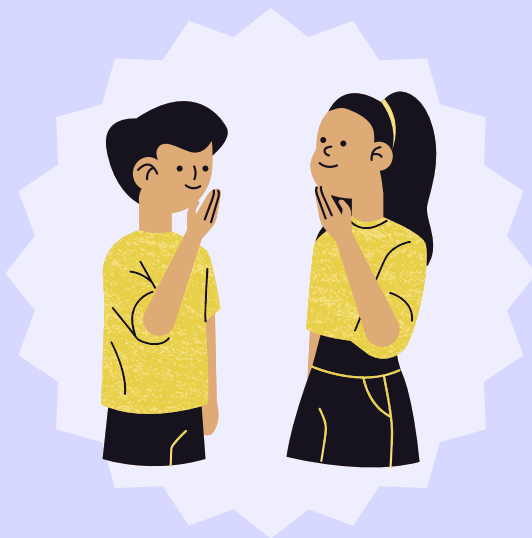
Il peut être difficile de fixer et de communiquer des limites, surtout au début (Harper, 2020).

Le Dr Harper suggère que les gens communiquent leurs limites en utilisant des déclarations "Je...".

Je me sens.... Quand tu...
Ce que je veux, c'est...

Par exemple, "Je me suis sentie mal à l'aise lorsque vous avez fait une blague sur la sexualité de cette personne. Je sais que tu as pensé que c'était drôle, et que j'allais rire, mais je l'ai trouvée offensante. Ce que je veux, c'est que tu ne fasses plus de blagues de ce genre, surtout en ma présence" (Harper, 2020).

Les déclarations en "je" empêchent une personne d'être passive, car elle partage sa propre expérience. En utilisant les déclarations "je", il est également plus difficile pour une personne de blâmer une autre personne.

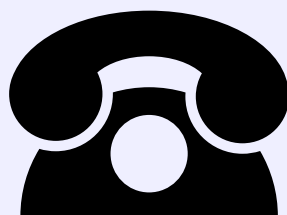


Il est important de noter qu'il existe de nombreuses formes différentes de communication. Les gens peuvent communiquer de manière verbale et non verbale. Comme les gestes de la main ou le langage des signes. En outre, le langage corporel ou la communication écrite (notes, courriels, messages, texte, etc.).



Points à considérer

- Les soignants peuvent aider les membres de la famille à exprimer leurs limites de manière assertive en créant une liste de limites avec les membres de la famille et en leur demandant d'écrire ou d'expliquer des manières saines d'affirmer ces limites.
- Il est important de noter que certaines limites sont graves et peuvent entraîner des conséquences négatives sur la santé et la sécurité d'une personne si elles sont dépassées. Les soignants doivent discuter de ce qu'une personne peut faire si ses limites sont dépassées et qu'elle a besoin d'un soutien extérieur. Selon la limite en question, il peut s'agir d'appeler un parent pour obtenir de l'aide ou d'en discuter avec un membre de la famille ou un ami de confiance. S'il s'agit de quelque chose comme le non-respect d'une limite sexuelle, l'aidant et/ou le membre de la famille peuvent signaler l'incident à la police





Préparation à la sexualité

Une décision importante que de nombreuses personnes prennent concernant leur sexualité est celle de savoir si elles sont prêtes à avoir des relations sexuelles ou non.

Les gens peuvent choisir d'avoir des relations sexuelles pour de nombreuses raisons. Certaines personnes choisissent de s'abstenir d'avoir des relations sexuelles (choisir de ne pas avoir de relations sexuelles). Avant de prendre la décision d'avoir des relations sexuelles, il est important de connaître toutes les raisons pour lesquelles une personne peut choisir d'avoir des relations sexuelles.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut avoir des relations sexuelles :

- Ils sont sexuellement attirés par cette ou ces personnes.
- Ils font l'amour pour le plaisir
- Ils font l'amour pour éprouver du plaisir
- Ils ont des rapports sexuels parce qu'ils sont amoureux de la ou des personnes.

Tout le monde n'est pas à l'aise avec les relations sexuelles pour certaines ou pour l'ensemble de ces raisons.

Le sexe est un terme que les gens définissent différemment en fonction de leurs valeurs, de leurs croyances et autres. Le sexe peut inclure le sexe vaginal, le sexe oral, le sexe anal, le frottement des organes génitaux, etc. Il peut être utile de considérer le sexe comme le fait de donner du plaisir au corps/aux organes génitaux d'une personne ou de recevoir du plaisir à travers ses organes génitaux. Cependant, il ne s'agit que d'un exemple de sexe et cela ne signifie pas que c'est ainsi que chacun le définira pour lui-même.





Certaines personnes n'ont pas de relations sexuelles. Cela peut être dû au fait qu'elles choisissent d'être abstinentes ou qu'elles sont asexuelles.

On parle d'abstinence lorsqu'une personne choisit de ne pas avoir de relations sexuelles. Pour certains, cela signifie s'abstenir de tout comportement sexuel. Pour d'autres, cela peut signifier s'abstenir uniquement de rapports sexuels entre un pénis et un vagin, mais continuer à participer à d'autres activités sexuelles. Ce choix peut être motivé par de nombreuses raisons, notamment

- Religion.
- Pour éviter une grossesse
- Pour éviter les IST
- Ne pas être à l'aise avec le sexe
- Ne pas être prêt à avoir des relations sexuelle
- Attendre le mariage

(Planned Parenthood, 2018a)

L'asexualité est une orientation sexuelle (et non quelque chose qui est choisi par la personne). Une personne asexuelle n'éprouve pas de désir sexuel ou éprouve moins de désir sexuel pour des activités sexuelles que d'autres personnes qui ne sont pas asexuelles

On parle d'abstinence

lorsqu'une personne choisit de ne pas prendre part à des activités sexuelles pour des raisons personnelles (Planned Parenthood, 2018a).



L'abstinence est différente de l'asexualité. L'abstinence est le choix d'une personne de ne pas prendre part à des activités sexuelles pour des raisons personnelles. L'asexualité est une orientation sexuelle (et non quelque chose qui est choisi par la personne). Une personne asexuelle n'éprouve pas de désir sexuel ou éprouve moins de désir sexuel pour les activités sexuelles que les autres.



De nombreuses personnes rencontrent des difficultés à décider du moment où elles souhaitent avoir une relation sexuelle avec une autre personne. Il s'agit d'un processus très personnel, qui est différent pour chacun. Il n'existe pas de liste de contrôle permettant de dire à une personne si elle est prête, mais il y a plusieurs sujets auxquels il faut réfléchir avant de décider de devenir sexuellement actif.

Notre corps et notre santé

- Bien notre corps et celui de l'autre personne.
- Mon partenaire et moi comprenons tous deux le risque d'IST/ITSS et de grossesse.
- Mon partenaire et moi subissons régulièrement des examens de santé générale et sexuelle chez un médecin.
- Mon partenaire et moi pouvons tous deux dire quand nous sommes sexuellement excités et quand nous ne le sommes pas.
- Mon partenaire et moi pouvons nous détendre et nous sentir à l'aise pendant les rapports sexuels, sans crainte, anxiété ou gêne.
- Mon partenaire me respecte et respecte mon corps, et je le respecte et respecte son corps.

Notre relation

- Mon partenaire et moi sommes à l'aise pour participer à l'activité.
- Mon partenaire et moi avons tous deux donné notre consentement
- Mon partenaire et moi sommes tous deux à l'aise pour fixer des limites à ce que nous voulons et ne voulons pas faire.
- J'ai une idée claire de ce que je veux et je comprends que cela peut différer de ce que les autres veulent.
- Je peux faire confiance à mon partenaire et il peut me faire confiance.
- Je peux dire à mon partenaire ce que je veux sexuellement et émotionnellement, et il peut me le dire.

Nos émotions

- Mon partenaire et moi voulons tous deux avoir des relations sexuelles, et aucun de nous ne se sent obligé de le faire.
- J'ai une personne de confiance à qui je peux parler de sexe, de relations et d'amis.
- Je comprends la différence entre le sexe et l'amour
- Je ne suis pas actuellement dans une relation abusive ou malsaine avec mon partenaire.
- Je me sens à l'aise avec le fait que l'intention de l'activité sexuelle n'est pas de manipuler ou de faire du mal.
- Mon partenaire et moi comprenons tous deux les risques associés aux actes sexuels et prenons des précautions.
- Mon partenaire et moi comprenons tous deux qu'une relation sexuelle pourrait entraîner des répercussions sur notre relation actuelle.
- Mon partenaire et moi comprenons et acceptons les raisons pour lesquelles nous avons des rapports sexuels.

Adapted from Planned Parenthood(2018b) & Corinna (2016)

Il est très important de savoir que personne n'est obligé d'avoir des relations sexuelles s'il ne le souhaite pas !



Liens vers des ressources gratuites sur la préparation sexuelle par Autism Nova Scotia

Ressource Quand avoir des rapports sexuels
D'ANS (<https://bit.ly/3Upu2x9>)

Points à considérer

- Il est important que les aidants ne laissent pas leurs valeurs concernant les comportements sexuels influencer les conversations qu'ils ont avec les membres de leur famille sur la préparation à la sexualité. Les raisons pour lesquelles l'aidant a choisi d'adopter des comportements sexuels ne seront probablement pas les mêmes que celles du membre de sa famille, et c'est bien ainsi !





Quatrième domaine de contenu: Plaidoyer

Il est extrêmement important de défendre ses intérêts et ceux des personnes dont on s'occupe. Défendre ses intérêts, c'est aider une personne à obtenir la satisfaction de ses besoins, même si cette personne est vous... (Cook & Purkis, 2022).

La défense d'une cause peut ressembler à beaucoup de choses. Par exemple:

- Avoir une attitude positive sur le fait d'être neurodivers.
- Explication de la perspective neurodivergente.
- Le mentorat des enfants neurodivers.
- Créer un groupe de soutien/social.
- Être interviewé dans les médias
- Lancer un blogue ou partager les expériences vécues d'une personne par le biais de présentations.
- Remettre en question les points de vue sexistes dans les conversations (Cook & Purkis, 2022).

Dans cette section, nous aborderons l'autonomie sociale.

La défense d'intérêts consiste à essayer d'aider les personnes qui nous entourent à être entendues et à être incluses dans les décisions qui ont un impact sur leur vie. Elle vise à accroître le contrôle d'une personne sur sa vie et à développer un sentiment d'autonomie et de valorisation (Cook & Purkis, 2022).





Autodéfense

Lorsqu'on enseigne l'autonomie sociale à une personne et qu'on l'encourage à le faire, cela renforce l'estime de soi et la confiance en soi (Cook & Purkis, 2022). En enseignant ces compétences aux membres de la famille, qu'ils soient autistes ou non, dès le plus jeune âge, l'autonomie sociale peut réduire les sentiments d'impuissance et améliorer l'indépendance et l'autonomie (Cook & Purkis, 2022).

L'autodéfense est le fait pour une personne de défendre ses intérêts afin que ses besoins et ses droits soient reconnus et satisfaits.



Lorsque les gens sont encouragés à défendre leurs intérêts, cela peut contribuer à renforcer leur confiance en soi et leur valeur (Cook & Purkis, 2022).

Apprendre à se connaître, y compris ses valeurs, ses limites et ses besoins de soutien, est une étape importante de la défense de ses intérêts. Si une personne ne sait pas ce qu'elle veut ou ce dont elle a besoin, il peut être difficile pour elle de savoir ce qu'elle doit défendre.

Enfin, il est important qu'une personne connaisse ses droits, et ce à quoi elle a droit légalement. Par exemple, son droit d'être soutenue au travail ou à l'école.



Points à considérer

- Les aidants devraient envisager de rejoindre un groupe de défense des parents dans leur communauté. Bien que chaque personne et ses expériences soient différentes, il peut être très valorisant de voir comment d'autres parents ou défenseurs des parents ont fait face à des situations similaires à celles qu'ils vivent. Les expériences sont différentes, mais il peut être extrêmement valorisant de voir comment d'autres parents ou des parents plus expérimentés défendent les intérêts de leurs enfants.
- En tant qu'aidant, il est important d'apprendre les principes de la défense des droits. Ces compétences seront développées au fil du temps, à un rythme qui convient à la personne.
- Les soignants peuvent partager les tâches de défense des intérêts avec d'autres soignants ou membres de la famille en fonction de leurs forces individuelles (Holland Bloorview, n.d.).
- En défendant les intérêts du membre de la famille, vous lui montrez et lui enseignez les compétences dont il pourrait avoir besoin pour se défendre lui-même. Cela étant dit, il est important que la personne autiste soit incluse dans le processus de prise de décision (Cook & Purkis, 2022).
- Le fait d'encourager et de permettre à un membre de la famille de défendre ses besoins à la maison lui donne le pouvoir de le faire en public sans honte ni jugement (Cook & Purkis, 2022).
- Les soignants doivent également défendre leurs besoins (Holland Bloorview, n.d.).





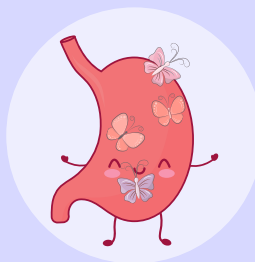
Cinquième domaine de contenu : Traitement des émotions

Émotions

Les émotions sont la façon dont une personne réagit à son environnement. Il s'agit de la réponse de son corps (la sensation physique) et de celle de son cerveau (la sensation mentale).

Les réponses du corps peuvent être :

- Un cœur qui palpite
- Mains en sueur
- Des papillons dans l'estomac



Les réponses du cerveau pourraient être :

- Penser que nous ne sommes pas bons ou que nous ne pouvons pas faire quelque chose.
- Être fier de soi ou de quelqu'un d'autre



Les émotions/sentiments sont les réactions mentales (réponse du cerveau) et physiques (réponse du corps) d'une personne à ce qui se passe dans son environnement.

Certaines personnes autistes peuvent rencontrer des difficultés à interpréter ou à reconnaître l'un ou les deux types de réponses (Mahler, 2017).

Dans cette section, nous couvrirons les points suivants :

- Émotions
- Intéroception
- Autorégulation
- Traitement des émotions





Intéroception

L'intéroception est le sens qui permet à une personne de ressentir et d'interpréter les sensations (par exemple, la faim, la soif, l'excitation sexuelle) du corps, ainsi que les sensations générales de froid ou de tension (Mahler, 2017).

L'intéroception est un aspect clé de l'expérience émotionnelle d'une personne et constitue la base de la façon dont une personne perçoit et ressent les émotions. Il est courant que de nombreux autistes soient hypo sensibles aux signaux intéroceptifs, tandis que d'autres peuvent être hypersensibles à ces stimuli et les reconnaître à des niveaux très faibles (Mahler, 2017).

L'intéroception est le huitième sens qui nous permet de percevoir des sensations à l'intérieur de notre corps. Il peut s'agir par exemple de muscles tendus ou détendus, de battements cardiaques rapides, d'une respiration lourde, etc. L'intéroception nous permet ensuite de relier ces sensations corporelles aux émotions. Essentiellement, l'intéroception peut être définie comme le sens qui nous permet de répondre à la question "Comment je me sens ?" à tout moment. (Mahler, 2022)



L'intéroception permet aux gens d'identifier des sentiments tels que :

Anxiété

Calme

Tristesse

Fatigué

La faim

Malade

Soif

Douleur

(Mahler, 2022.)



Défis communs à la conscience intéroceptive :

- Reconnaître quand on a faim, soif ou qu'on est rassasié
- Reconnaître le moment où vous avez besoin d'aller aux toilettes
- Identifier les symptômes de la maladie
- Sensibilité à la douleur (excessive ou insuffisante)
- Reconnaître les différentes émotions en soi

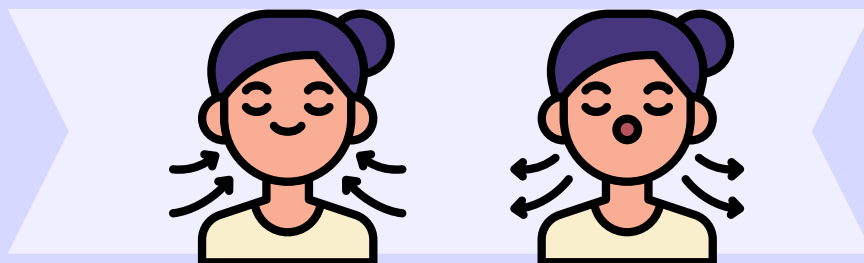
(Mahler, 2022.)

Autorégulation

Lorsqu'une personne reçoit trop d'informations sensorielles ou d'autres formes d'informations, elle peut être submergée. Cela peut entraîner un dérèglement du cerveau (Mahler, 2017).

L'autorégulation est la capacité d'une personne à contrôler la façon dont elle se sent et agit.
(Mahler, 2017)

Lorsque cela se produit, le cerveau tente de s'autoréguler afin d'atteindre un équilibre. L'autorégulation est étroitement liée à l'interception. L'intéroception est le sens qui avertit une personne de ses sensations internes et de son équilibre. Si une personne, y compris une personne autiste, ne peut pas identifier ces sensations, cela peut rendre difficile l'autorégulation de ses actions et de ses émotions. (Mahler, 2017)





Conscience émotionnelle

La conscience émotionnelle est un domaine dans lequel certaines personnes autistes peuvent rencontrer des difficultés. Il peut s'agir de reconnaître les petites différences entre les émotions, ou de les reconnaître tout court. Un autre terme pour désigner une mauvaise conscience émotionnelle est l'Alexithymie (Mahler, 2017).



La conscience émotionnelle est la capacité d'identifier avec précision les émotions d'une personne

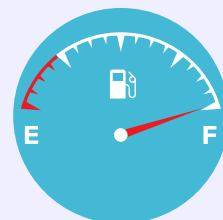
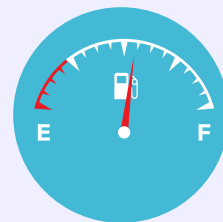
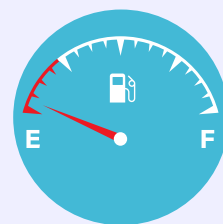
Une personne, y compris une personne autiste, qui a du mal à avoir une conscience émotionnelle a des émotions ! Ces émotions peuvent simplement être difficiles à nommer ou à identifier pour certaines personnes.

Conscience intéroceptive

Kelly Mahler utilise la métaphore d'une jauge d'essence cassée pour expliquer la régulation des émotions lorsqu'une personne a un faible niveau de conscience intéroceptive.

Imaginez que vous essayez de réguler vos niveaux de carburant avec une jauge d'essence qui n'indique pas les niveaux de carburant actuels. Vous savez quand la jauge est pleine, et vous saurez quand elle est vide, car la voiture s'arrêtera. Mais il est difficile d'identifier la quantité d'essence contenue dans le réservoir entre ces deux points.

Imaginez que vous essayez de contrôler vos émotions si vous ne saviez pas que vous êtes anxieux jusqu'à ce que vous fassiez une attaque de panique (vous avez réalisé que vous aviez besoin d'essence une fois que vous étiez coincé sur le bord de la route... il est trop tard) (Mahler, 2017).





Traitement des émotions

Le traitement des émotions est un ensemble de compétences difficiles et complexes que la plupart des gens n'apprennent jamais à l'école ou à la maison, mais qui sont essentielles à un développement sain.

Les étapes du traitement des émotions

- Étape 1 : "Observer"**
Observez vos sensations physiques et vos pensées.
- Étape 2 : "Ressentir"**
Prenez le temps de vous asseoir avec vos émotions et de les comprendre avant d'agir sur elles ou d'essayer de les réparer.
- Étape 3 : "Explorer"**
Trouvez un moyen de rendre ce sentiment concret, par exemple en l'écrivant, en en parlant ou en dessinant un diagramme.
- Étape 4 : "Choisir"**
Trouvez un moyen de vous calmer et de retrouver un sentiment de contrôle.
- Étape 5 : "Agir et accepter"**
Faites quelque chose pour améliorer l'émotion ou pour agir selon vos valeurs. Acceptez que certaines choses ne puissent être changées.
- Étape 6 : "Parce que nous le pouvons" !**
Vous pouvez avoir des émotions, en ressentir, les surmonter et vous sentir mieux

(Adapted from Therapy in a Nutshell, n.d.)



Points à considérer

- Lorsque les soignants, les enseignants, les professionnels (etc.) s'efforcent d'améliorer la régulation émotionnelle, ils ont tendance à se concentrer sur l'environnement externe et sur la façon de le "réparer". Au lieu de cela, il peut être utile pour les soignants de travailler sur le développement de l'ensemble des compétences de la conscience intéroceptive. De cette façon, le membre de la famille peut être en mesure de reconnaître plus tôt les sensations et les sentiments qu'il éprouve afin de mettre en œuvre des mécanismes d'adaptation et des stratégies de résolution de problèmes ou de demander de l'aide (Mahler, 2017).





Références

Cook, B., & Purkis, Y. (2022). The autism and neurodiversity self-advocacy handbook: Developing the skills to determine your own future. Jessica Kingsley Publishers.

Corinna, H. (2016). S.E.X.: the all-you-need-to-know sexuality guide to get you through your teens and twenties (Second). Da Capo Lifelong Books.

Goodall, E., & Purkis, Y. (2020). Women on the spectrum: A handbook for life. AAPC Publishing.

Harper, F. G. (2020). Unfuck your boundaries: Build better relationships through consent, communication, and expressing your needs. Microcosm Publishing.

Hénault, I. (2006). Asperger's syndrome and sexuality: From adolescence through adulthood. Jessica Kingsley Publishers.

Holland Bloorview. (n.d.). Advocacy tool kit . Holland Bloorview. Retrieved November 17, 2022, from <https://hollandbloorview.ca/sites/default/files/migrate/files/AdvocacyToolKit-July24-LINKED-LOCKED.pdf>

Mahler, K. (2022, October 6). What is interoception? Kelly Mahler. Retrieved November 17, 2022, from <https://www.kelly-mahler.com/what-is-interoception/>

Mahler, K. J., & Craig, A. D. (2017). Interoception: The eighth sensory system: Practical solutions for improving self-regulation, self-awareness and social understanding of individuals with autism spectrum and related disorders. AAPC Publishing.



Références

Miller, W. R., Matthews, D. B., & Wilbourne, P. L. (2001). PERSONAL VALUES Card Sort . Motivational Interviewing. Retrieved November 22, 2022, from https://motivationalinterviewing.org/sites/default/files/valuescardsort_0.pdf

Planned Parenthood. (2018a). Abstinence and Outercourse. Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/abstinence-and-outercourse>

Planned Parenthood. (2018b). Am I ready for sex? Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/sex/all-about-sex/am-i-ready-sex>

Planned Parenthood. (n.d.). Relationship communication skills for teenagers. Planned Parenthood. Retrieved November 17, 2022, from <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/relationships/all-about-communication>

Soghomonian, I. (2019, August 23). Boundaries - why are they important? part 1. The Resilience Centre. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.theresiliencecentre.com.au/boundaries-why-are-they-important/>

Therapist Aid LLC. (2016). What are personal boundaries? University of California Berkley. Retrieved November 28, 2022, from https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/relationships_personal_boundaries.pdf



Références

Therapy in a Nutshell. (n.d.). How to Process Emotions. Therapy in a Nutshell. Retrieved November 25, 2022, from <https://courses.therapyinanutshell.com/opt-in-a3d5da26-788c-45ef-958d-fb0513cd3d9e>

Zook et al. (2017). Beyond the Basics: A Resource for Educators on Sexuality and Sexual Health.