



# Autisme et anxiété

## vont-ils de pair ?

Par ROSALIE VILLENEUVE

### Qu'est-ce que l'anxiété ?

Imaginez que vous vous faites poursuivre par un lion dans la savane. Dans ce cas de figure, il est normal que vous ressentiez de la peur. Votre corps entre ainsi en mode « survie » dans le but d'affronter cette situation dangereuse. À ce moment, le cerveau déclenche une réponse physiologique de stress et votre respiration et rythme cardiaque s'accroissent. Vous réagissez donc par des comportements de lutte ou de fuite, communément appelés « fight or flight ». L'anxiété, pour sa part, survient lorsque votre petit système d'alerte s'active un peu trop souvent en réaction à des situations qui ne sont pas réellement menaçantes. À la longue, l'appréhension de dangers ou d'inquiétudes déclenche une réponse de stress qui n'est pas tout à fait adaptative : l'anxiété.

### Les enfants autistes sont-ils plus anxieux ?

Les enfants autistes réagissent parfois à des objets ou des situations qui peuvent sembler anodines pour les personnes neurotypiques. Par exemple, la texture d'un aliment ou même se faire chanter « bonne fête » peuvent être des éléments déclenchant pour eux une puissante réponse de stress et tout comme pour les enfants neurotypiques l'anticipation de ces situations et la suractivation de leur 'système d'alarme' peut générer de l'anxiété.

L'anxiété est l'une des difficultés de santé mentale les plus prévalentes chez les enfants autistes. Selon la littérature scientifique, **20 à 35% des enfants autistes**

**âgés de 6 à 18 ans présenteraient des symptômes d'anxiété**, en comparaison à 10 à 20% des enfants neurotypiques. Plusieurs études indiquent que l'intensité des symptômes d'anxiété semble plus importante chez les enfants autistes que chez les enfants neurotypiques ou ceux présentant d'autres conditions neurodéveloppementales, comme le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Les récentes études soulignent que l'anxiété peut émerger très tôt au cours du développement, soit avant l'âge de 6 ans. Si elle n'est pas prise en charge dès un jeune âge, elle mène souvent à des difficultés de fonctionnement académique, social et adaptatif à l'âge scolaire et à l'adolescence, d'où l'importance d'agir tôt sur les facteurs de risques contribuant à l'anxiété.

### Comment se manifeste l'anxiété chez les enfants autistes ?

Des chercheurs.es ont défini l'anxiété chez les enfants autistes d'âge scolaire selon deux catégories principales : 1) l'anxiété courante à l'enfance et 2) l'anxiété spécifique à l'autisme. L'anxiété courante à l'enfance fait référence aux symptômes d'anxiété tels que définis dans le manuel diagnostique et statistique des troubles de santé mentale (DSM), alors que l'anxiété spécifique à l'autisme réfère aux symptômes anxieux attribuables à la symptomatologie autistique. Premièrement, certains symptômes d'anxiété rapportés par les enfants autistes sont très similaires à ceux identifiés chez les enfants neurotypiques. Nous pouvons penser particulièrement à l'anxiété de séparation, la présence d'inquiétudes,

Des chercheurs.es ont défini l'anxiété chez les enfants autistes d'âge scolaire selon deux catégories principales : 1) l'anxiété courante à l'enfance et 2) l'anxiété spécifique à l'autisme.

## Certaines manifestations spécifiques à l'autisme, comme les hypersensibilités sensorielles et les difficultés d'adaptation au changement, peuvent contribuer à l'anxiété chez les enfants autistes.

### Références principales :

Lau, B. Y., Leong, R., Uljarevic, M., Lerh, J. W., Rodgers, J., Hollocks, M. J., South, M., McConachie, H., Ozsivadjian, A., Van Hecke, A., Libove, R., Hardan, A., Leekam, S., Simonoff, E. et Magiati, I. (2020). Anxiety in young people with autism spectrum disorder: Common and autism-related anxiety experiences and their associations with individual characteristics. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 24(5), 1111-1126. <https://doi.org/10.1177/1362361319886246>

Vasa, R. A., Keefer, A., McDonald, R. G., Hunsche, M. C. et Kerns, C. M. (2020). A Scoping Review of Anxiety in Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism Research: Official Journal of the International Society for Autism Research*, 13(12), 2038-2057. <https://doi.org/10.1002/aur.2395>

les symptômes physiques d'anxiété et les peurs spécifiques. Pour leur part, les enfants autistes semblent présenter davantage d'intolérance à l'incertitude, d'anxiété généralisée et d'anxiété sociale que les enfants neurotypiques. Deuxièmement, certaines manifestations spécifiques à l'autisme, comme les hypersensibilités sensorielles et les difficultés d'adaptation au changement, peuvent contribuer à l'anxiété chez les enfants autistes. L'anxiété survient donc souvent lorsque l'enfant est confronté à des situations impliquant un inconfort sensoriel, des situations sociales ou un changement de routine. Les symptômes d'anxiété sont alors très susceptibles d'être confondus avec la symptomatologie autistique.

### Quelques définitions...

- **Anxiété de séparation :** grande peur ressentie par les enfants au moment d'être séparé de leurs parents
- **Symptômes physiques d'anxiété chez les enfants :** maux de tête, maux de ventre, maux de cœur, tensions, difficulté de concentration, etc.
- **Peurs spécifiques :** peur et anxiété ressentie face à une situation ou un objet spécifique (p. ex. les araignées, le noir)
- **Intolérance à l'incertitude :** grande crainte par rapport aux événements futurs imprévisibles et incertains
- **Anxiété généralisée :** anxiété et sentiment de soucis excessifs liés à des événements ou des activités de la vie courante
- **Anxiété sociale :** peur intense associée à certaines activités sociales ou à des situations de performance où la personne est susceptible d'être observée par autrui

### Quels sont les facteurs de risque contribuant à l'anxiété chez les enfants autistes ?

D'une part, certaines études montrent que les hypersensibilités sensorielles et les difficultés de sommeil augmentent la surcharge cognitive chez les enfants autistes, ce qui peut mener au développement de l'anxiété. Inversement, l'anxiété peut aussi être responsable d'accentuer les hypersensibilités sensorielles et les difficultés de sommeil. D'autre part, la présence de difficultés dans le domaine socio-communicatif peut également avoir un impact sur la capacité de l'enfant à entrer en relation avec les autres, ce qui peut amener une forme de détresse psychosociale, et donc contribuer au développement de l'anxiété sociale ou généralisée, par exemple. Les enfants autistes présentant un TDAH sont également plus susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété. Enfin, certaines études ont démontré que les enfants autistes ayant un fonctionnement cognitif supérieur à la moyenne

ou un niveau de langage élevé rapporteraient davantage d'anxiété. Il a toutefois été mis de l'avant que les enfants autistes ayant un fonctionnement cognitif plus faible présenteraient des symptômes anxieux qui sont plus difficiles à qualifier, étant donné leur défi langagier limitant l'expression de leurs besoins.

### Quelles sont les pistes d'intervention ?

Les études qui se sont penchées sur le traitement de l'anxiété chez les enfants autistes verbaux rapportent que les interventions psychothérapeutiques, notamment les stratégies issues de la thérapie cognitive-comportementale (TCC), sont les plus utilisées par les professionnels. La TCC s'appuie sur le principe que nos croyances, attitudes et pensées influencent nos émotions et nos comportements. L'objectif de ces séances de psychothérapie est de restructurer les schémas de pensée, afin de parvenir à vivre moins de détresse émotionnelle. Par ailleurs, les interventions qui soutiennent l'acquisition de compétences sociales en milieu naturel, soit en contexte réel d'interaction sociale, contribuent souvent à diminuer l'anxiété chez les enfants autistes. La meilleure compréhension des situations sociales permet à l'enfant d'être en mesure de mieux prédire ses échanges avec autrui, et par le fait même de diminuer son intolérance à l'incertitude lors de contextes sociaux. Enfin, certaines adaptations dans le quotidien de l'enfant peuvent être bénéfiques si les sources d'anxiété sont adéquatement identifiées. Par exemple, l'environnement peut être adapté en fonction des besoins sensoriels de l'enfant en baissant la luminosité de la pièce ou en réduisant le bruit ambiant.

### L'avenir de la recherche

L'anxiété concomitante à l'autisme est un domaine de recherche qui mérite d'être étudié davantage, en raison de la spécificité des manifestations d'anxiété chez les enfants autistes. Lors des futures recherches, il serait primordial de peaufiner les outils utilisés pour évaluer l'anxiété chez les enfants autistes, afin que ces derniers soient mieux adaptés au niveau développemental et langagier de l'enfant. Ensuite, il serait pertinent de mieux différencier les symptômes autistiques des symptômes anxieux pour orienter le type de prise de charge dont l'enfant a besoin. Finalement, la mise en place d'outils de dépistage adaptés pouvant être administrés par tous les professionnels travaillant auprès d'enfants autistes permettrait également la détection précoce de l'anxiété chez les jeunes enfants autistes. 