
Je travaille avec mon enfant :

Les nuances d'émotions

ALLER A LA
PISCINE

ALLER DANS UN PARC
D'ATTRACTION

MANGER DU
CHOCOLAT

REGARDER
UN FILM

JOUER AUX
JEUX VIDEO

La lecture des émotions pour les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme est parfois difficile. Cette fragilité dans la compréhension des émotions peut avoir un impact dans les relations sociales. On remarque également que les questions de la régulation et des nuances sont parfois peu maîtrisées.

Rappel généraux :

Pour faciliter la mise en place des activités, nous pouvons vous recommander d'installer la personne dans un endroit qui soit fixe, avec peu de stimulations concurrentes autour de lui. L'objectif est de faciliter la participation en amenant de la prévisibilité, et en éliminant des informations parasites. Vous adapterez les phrases sur les supports en fonction des centres d'intérêts connus de l'enfant mais aussi des situations pour lesquelles vous avez déjà repéré certaines émotions.

Que travaille-t-on ?

- ✓ La compréhension des émotions
- ✓ Hiérarchiser ses émotions
- ✓ La théorie de l'esprit (capacité à attribuer à soi et aux autres des états mentaux)
- ✓ La verbalisation

Mettre en place/apprendre le jeu :

- ✓ Choisir une émotion (joie, colère, tristesse, dégoût...)
Exemple : la joie
- ✓ Proposer un nombre impair de situations qui peuvent induire l'émotion choisie.
(Ces propositions sont écrites individuellement sur un bout de papier)

- ✓ **Etape 1** : Demander à la personne de ranger les papiers, de celui qui amène le plus de joie à celui qui amène le moins de joie pour elle.
(Laisser la personne faire son propre classement afin de voir ce qu'elle choisit sans aide)
- ✓ **Etape 2** : demander à la personne d'imaginer l'ordre dans lequel VOUS, vous les auriez rangés.
(Lui expliquer pourquoi vous avez un classement différent si c'est le cas)
- ✓ Variante : vous pouvez demander à la personne d'imaginer comment son frère, sa sœur, sa grand-mère... les aurait rangés.
(Il est intéressant de voir les différences entre un adulte et un enfant. Par exemple, un enfant peut préférer « regarder un dessin animé » que « aller au restaurant » alors qu'un adulte choisira l'inverse).
- ✓ Varier les émotions de départ

Notes :

Les émotions simples sont à privilégier au départ (émotions universelles) : joie, colère, tristesse, dégoût, surprise, peur. Les émotions complexes peuvent être abordées quand les plus simples sont bien maîtrisées : honte, culpabilité, satisfaction, fierté...

Vous pouvez appuyer vos échanges de supports imagés ou de représentation des émotions. Une échelle numérique peut aussi aider certaines personnes parfois.

Notes complémentaires :

Cet exercice a pour but d'aider votre enfant à identifier différentes sources pour une même émotion et l'aider à exprimer « la quantité » d'émotions adéquates.

Cette exercice va également vous permettre de mieux comprendre ce qui peut déclencher telle ou telle émotion chez votre enfant et ainsi mieux ajuster votre quotidien ou votre environnement.

(il peut vous surprendre, par exemple : pour une émotion comme la colère votre enfant peut dire que « perdre son jouet » et plus grave que de « se faire taper à l'école ».)

Vous pourrez également reprendre avec lui sa perception de vos propres émotions et discuter sur les réponses socialement communes.

NOTE GENERALE :

CETTE DEMARCHE VOUS EST PROPOSEE POUR FAVORISER L'ACCOMPAGNEMENT DE VOTRE ENFANT. POUR CERTAINS, CET EXERCICE SERA PEUT ETRE FACILE, POUR D'AUTRES IL SERA PLUS COMPLIQUE. IL NE FAUT PAS HESITER A COMMENCER PAR DES SITUATIONS PLUS CONTRASTEES AVANT DE PROPOSER DES SITUATIONS PLUS SIMILAIRES