

Une conférence présentée par

SQETGC

Service québécois d'expertise
en troubles graves du comportement

RÉSEAU NATIONAL
D'EXPERTISE
EN TROUBLE
DU SPECTRE
DE L'AUTISME



« **Autisme et écrans : une relation complexe** »

18 janvier 2023 – 9 h à 16 h

**Stratégies de promotion de saines habitudes
d'utilisation des écrans chez les jeunes autistes**



Karen Bearss, Ph.D.

Directrice clinique
Seattle Children's Autism Center

Professeure associée
Département de psychiatrie et des sciences du comportement
Université de Washington

Stratégies de promotion de saines habitudes d'utilisation des écrans chez les jeunes autistes

Karen Bearss, PhD
Directrice Clinique
Seattle Children's Autism Center

Professeure associée
Département de psychiatrie et des sciences du comportement
Université de Washington

Objectifs d'apprentissage

- *Décrire les défis de la routine quotidienne liés à l'utilisation des écrans.*
- *Résumer comment prévenir les difficultés liées à l'accès et à l'utilisation des écrans.*
- *Recommander des moyens d'encourager des habitudes saines face aux écrans.*

Comprendre l'utilisation des écrans

Les écrans sont devenus un élément normal de la vie des jeunes.

- Ordinateurs portables donnés pour l'école et les devoirs
- Moyens de connexion sociale:
 - Facetime/Whatsapp, Snapchat
- Divertissement
 - Jeux vidéos
 - Diffusion en continu (Streaming)
 - Tiktok, Instagram



Comprendre la valeur ajoutée des écrans pour les personnes autistes

- Outils de communication
 - Dispositifs de communication améliorée et alternative (CAA)
- Outil pédagogique
 - Applications pédagogiques
 - Modèles linguistiques
 - Le plan d'intervention (PI) soutient les devoirs dactylographiés et les devoirs écrits
- Outil de connexion sociale
 - Jeux en ligne/multijoueurs
 - Moyens privilégiés pour l'engagement social (ex.: asynchrone)
 - Accès à d'autres personnes ayant des intérêts similaires

PEOPLE	QUESTN	PLACES	SOCIAL	TIME	GROUPS	DESCRS
I	me	any-every-but or	that	this	more	ABC 123
my	can	to	the	a-	and	at
it	do	ACTIONS	come	go	for	in
you	is	be-	drink	eat	of	on
your	-s-ing -er -est	.	play	want	out	with



Quels sont les problèmes d'utilisation des écrans que vous rencontrez ?

Quels sont donc les problèmes liés à l'utilisation des écrans ?

- Utilisation "excessive" des écrans*
- Difficultés d'autocontrôle de l'utilisation
- Préférence pour les écrans par rapport à d'autres activités de loisirs*
- Utilisation d'écrans au lieu de réaliser des tâches de la vie quotidienne
- Perturbations des routines quotidiennes (matin, soir)
- Difficultés à quitter les appareils
- Accès aux écrans tard le soir, ce qui nuit au sommeil



Potential Behavioral Outcomes



- Effondrements
- "Surstimulation" une fois hors des écrans
- Réduction de l'indépendance/de l'engagement dans les soins personnels
- Impact sur les comportements de santé (sommeil, exercice)
- Incidence sur les possibilités d'engagement social*

L'objectif de l'aidant est d'aider les personnes autistes à réaliser leur plein potentiel, y compris leur indépendance en matière d'autonomie pour les soins personnels, les études et les activités de la vie quotidienne.

Les difficultés surviennent lorsque l'accès/utilisation des écrans interfère avec ces possibilités.

Comment créer un équilibre sain qui intègre les aspects positifs de l'utilisation des écrans tout en minimisant les impacts négatifs potentiels ?

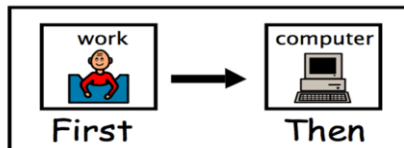
L'acquisition d'habitudes saines face aux écrans requiert

- Il est à noter qu'il ne s'agit pas d'une approche "tout ou rien".
- Comprendre ce qui contribue aux défis actuels liés à l'utilisation des écrans.
- Promotion d'attentes claires concernant l'accès aux écrans et leur utilisation
- Stratégies qui favorisent le respect des règles d'utilisation des écrans
- Prise en compte de la manière dont les habitudes positives en matière d'écran peuvent être respectées



Comprendre les besoins uniques des autistes

- Apprécier le rôle des "événements déclencheurs" (problèmes sensoriels, surstimulation, anxiété).
- La "non-conformité" peut trouver son origine dans des rigidités
 - "Ne peut pas" vs "ne veut pas".
- Importance des stratégies visuelles (dire ou voir)



Comment comprendre les comportements : 3 concepts clés

1) Les comportements sont *appris* :

L'environnement crée la probabilité que le comportement se produise.

La réponse augmente ou diminue la probabilité que le comportement se reproduise.

- Apprentissage de la propreté
- Crise lorsqu'on lui demande d'éteindre sa tablette pour se brosser les dents.
- Chercher des écrans en douce à 1 heure du matin

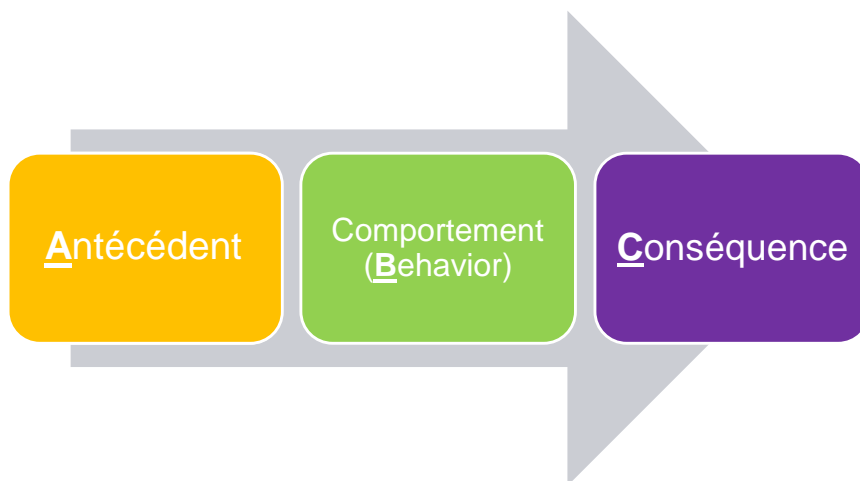
Routine d'après-midi

- Ben est un garçon de 11 ans. Dès qu'il rentre de l'école, il aime regarder son émission préférée sur sa tablette.
- Maman sait que l'école est stressante et veut que Ben ait un temps de "décompression".
- Après environ 30 minutes d'écrans, maman vient et demande à Ben de réduire son temps d'écran afin qu'il puisse se préparer à commencer ses devoirs.
- Maman revient 15 minutes plus tard et Ben est toujours sur sa tablette.
- Quand elle lui dit d'éteindre, Ben l'ignore.
- Maman élève la voix et demande à Ben d'éteindre la tablette.
- Après une dispute de près de 20 minutes, qui a dégénéré en agression physique et en comportement destructeur de la part de Ben, et après que la mère ait menacé plusieurs fois de lui retirer la tablette, la mère de Ben s'en va.

Routine d'après-midi

- Le temps de décompression est génial. Doit-il s'agir d'écrans?
- Y a-t-il des attentes raisonnables quant à la capacité de Ben à surveiller lui-même son utilisation des écrans? OU Y a-t-il un moyen de soutenir l'autogestion de Ben en ce qui concerne la transition hors des écrans?
- La mère donne des indications ambiguës sur la transition. Y a-t-il un moyen de rendre l'attente de transition plus claire?
- Y a-t-il des moyens de renforcer Ben pour qu'il suive ce qui, espérons-le, sera des instructions plus claires?
- Peut-on aider Ben à communiquer différemment son besoin de plus de temps d'écran?

Contingence à trois termes



Antécédent

- Demandes:
 - “Donne-moi la tablette”
 - “Éteinds la télé”
- Restrictions:
 - Dire “non” tu ne peux pas avoir d’écran maintenant
 - Enlever l’écran



Comportement (Behavior)

- Tout ce que fait la personne
- Observé
 - décrire ce que je vois si j'observe
- Mesuré
 - Durée
 - Fréquence

Conséquence

- Ce qui vient *après* le comportement
- Tous les comportements ont une conséquence
 - Planifié ou non planifié
 - Positif, négatif, or neutre



Comment comprendre les comportements : 3 concepts clés

2) Les comportements sont une forme de communication

Qu'est-ce que l'individu essaie de dire à travers ce comportement ?

BEHAVIOR
IS
COMMUNICATION

Comment comprendre les comportements : 3 concepts clés

3) Les comportements ont une *fonction*

- Leur travail consiste à répondre à un besoin (ou une envie)

4 fonctions possibles du comportement

Évitement: "S'éloigner" de l'événement/stimuli aversif
(tâche, personne, endroit)

Tangible: "Avoir accès à ce que je veux"
(jeu, nourriture, video préféré)

Attention: "Prêtez attention à moi"
(pair, intervenant, parent)

Automatique: "J'aime cette sensation"
(produire un état interne + ou réduire un état -)

ABC et fonctions : En pratique

Sara est en train de jouer à un jeu sur l'ordinateur lorsque sa mère lui dit qu'il est temps de l'éteindre pour qu'elle puisse commencer ses devoirs. Sara tombe sur le sol en criant et en donnant des coups de pied. Dans une tentative d'empêcher Sara de réveiller sa petite sœur de sa sieste, sa mère lui dit qu'elle peut avoir quelques minutes de plus sur l'ordinateur.

Antécédent	Comportement (Behavior)	Conséquence	Fonction possible

Stratégies de prévention

Contrôle de l'environnement

- Accès bloqué/restreint à des articles/sites Web non autorisés, etc.
 - Applis, contrôler l'internet, Lockbox



Changez votre façon de demander ou de répondre

- Évitez certains mots (“Pas d’écran”)
 - Offrez plutôt des choix
- Évitez les transitions brusques/imprévisibles
 - Give warnings (verbal, timers)
- Clarifier les contingences de comportement implicites/non claires



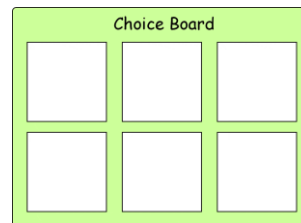
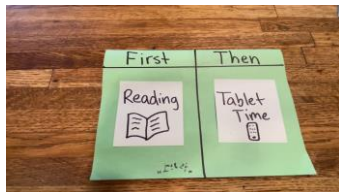
Stratégies de prévention

Modifiez l'ordre des événements

- Concevoir des routines pour que les activités amusantes se déroulent après les activités non préférées.
- Notez la réponse positive à "plus vite tu en auras fini avec X, plus tu auras de temps avec Y".

Utilisez des indices visuels ou auditifs

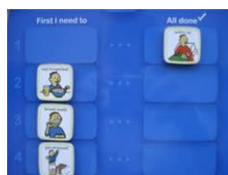
- Planches de choix, visuels *En premier- Puis (First-Then)*,
 - Utiliser des contraintes de type *En premier-Puis* avec minuterie visuelle



Stratégies de prévention

Établir une routine

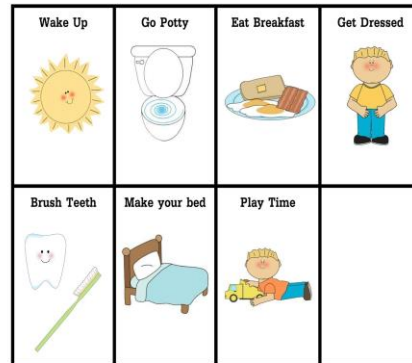
- Les routines imprévisibles/les changements de routine peuvent susciter un comportement difficile.
 - Aidez à clarifier les attentes dans les routines quotidiennes et à résoudre les difficultés liées aux transitions.
- Créez une structure pendant les périodes non structurées
 - Temps de décompression sans écran



Horaires visuels

- Représentation structurée et visuelle du calendrier
 - Quotidiennement
 - Portion de journée
 - Matin, soir
 - Jeu libre

MORNING ROUTINE



Suivi de l'horaire quotidien

Heure	Activité	Zone à problème ou renforçateur potentiel	Stratégie de prévention potentielle
6 h 15	Se réveiller	Problème	
6 h 30	Manger son petit-déjeuner	Renforçateur potentiel	
6 h 45	Regarder la télévision	Renforçateur potentiel	
7 h	S'habiller	Problème	Choix; modification de l'ordre des événements
7 h 15	Se brosser les dents	Problème	Indice visuel (images); Indice auditif (minuterie); Utiliser des activités amusantes pour récompenser l'accomplissement des activités moins désirées
7 h 20	Prendre le sac à dos	Ni l'un ni l'autre	
7 h 30	Monter dans le bus	Ni l'un ni l'autre	

Format de l'horaire visuel

Objet	Photo	Icône	Mot clé
<p>*Peu ou pas d'expérience préalable avec les horaires visuels</p> <p>*un apprenant tactile et visuel</p> <p>*Il commence à associer un sens à un objet ou à un lieu.</p> <p>*Images et photographies encore trop abstraites</p>	<p>*Montre de l'intérêt pour les photos</p> <p>*Pointe ou nomme des éléments spécifiques dans l'image</p> <p>*Capable de donner un sens et/ou de tirer des informations des photos</p> <p>*Peut associer un objet à une photo du même objet.</p>	<p>*Capable d'attacher une signification à des présentations visuelles autres que des photographies (ex : étiquettes sur des boîtes, images de bandes dessinées).</p> <p>*Regrouper des éléments par au moins un attribut</p> <p>*Faire correspondre une photo à une icône représentant le même objet ou le même lieu.</p>	<p>*Un lecteur débutant</p> <p>*L'enfant est capable de donner un sens à la forme écrite d'un mot</p> <p>*Faire correspondre la représentation visuelle d'un élément à la forme écrite d'un mot</p> <p>*Fonctionne dans une variété de contextes où le texte écrit est affiché</p>

Renforcement 101

Préférence vs Renforçateur

Une "balance de la justice" bien pesée

Le jeune est motivé à gagner le renforçateur

- Très peu de choses peuvent rivaliser avec les écrans
 - "Le syndrome de la cerise sur le gâteau"
- Inclusion de renforcements/préoccupations " spécifiques ".



Rôle des renforçateurs naturels et des privilèges

Renforcement vs. Corruption



Formation sur la communication fonctionnelle

- Le comportement est une forme de communication (inappropriée)
- Le comportement remplit une fonction
- Remplacer le comportement inapproprié par un outil de communication fonctionnel
 - Mots, images, gestes
 - Par exemple, "J'ai besoin de plus de temps", "Écrans s'il vous plaît".
- Le comportement de remplacement devrait :
 - fonctionner rapidement
 - fonctionner à chaque fois
 - demander moins d'efforts que le comportement problématique.



Rassembler tout cela

Quel comportement suis-je intéressé à cibler?

- Clairement défini

Quelle est la fonction de ce comportement ?

- Informé par les données ABC

Puis-je l'empêcher de se produire ?

Puis-je changer la façon dont je réagis à ce comportement ?

Puis-je enseigner une nouvelle compétence à sa place ?



Routine d'après-midi

- Ben est un garçon de 11 ans. Dès qu'il rentre de l'école, il aime regarder son émission préférée sur sa tablette.
- Maman sait que l'école est stressante et veut que Ben ait un temps de "décompression".
- Après environ 30 minutes d'écrans, maman vient et demande à Ben de réduire son temps d'écran afin qu'il puisse se préparer à commencer ses devoirs.
- Maman revient 15 minutes plus tard et Ben est toujours sur sa tablette.
- Quand elle lui dit d'éteindre, Ben l'ignore.
- Maman élève la voix et demande à Ben d'éteindre la tablette.
- Après une dispute de près de 20 minutes, qui a dégénéré en agression physique et en comportement destructeur de la part de Ben, et après que la mère ait menacé plusieurs fois de lui retirer la tablette, la mère de Ben s'en va.

Rassembler tout cela: Exemple



- Quel comportement suis-je intéressé à cibler ?
 - Argumente lorsqu'on lui demande de sortir des écrans
- Quelle est la fonction de ce comportement ?
 - Accès à l'objet préféré, éviter l'activité non préférée
- Puis-je l'empêcher de se produire ?
 - Établir une routine avec un support visuel, changer l'ordre des événements, utiliser un minuteur visuel, proposer des choix d'activités de décompression hors écran.
- Puis-je changer ma façon de réagir ?
 - Renforcer l'écoute/la réussite de la transition
- Puis-je enseigner une nouvelle compétence à sa place ?
 - Demander plus de temps de manière appropriée

Exemple clinique : Escapades nocturnes

Jeune homme autiste de 9 ans avec TDAH

- Réveils entre 1-3h du matin
 - Explore la maison à la recherche d'écrans
 - S'il accède aux écrans, il retourne dans sa chambre et reste sur les écrans jusqu'au petit matin.

Questions:

- Qu'est-ce qui crée la probabilité de ce comportement ? (Antécédent)
- Qu'est-ce qui contribue à la poursuite de ce comportement ? (Conséquence)
- Qu'est-ce qui motive ce comportement ? (Fonction - Accès à l'activité préférée)
- Qu'est-ce qui avait été essayé auparavant ? (Stratégies comportementales antérieures)
- Cet enfant peut-il gérer lui-même l'accès à l'écran ? (Peu probable)

Exemple clinique : Escapades nocturnes

- Puis-je l'empêcher de se produire ?
 - Rassembler les écrans avant le coucher et en bloquer l'accès
 - Donnez accès à des outils qui peuvent aider à se rendormir
 - Machine à bruit, musique/livre audio
- Puis-je changer ma façon de réagir ?
 - Renforcer le fait de rester dans la chambre la nuit
- Puis-je enseigner une nouvelle compétence à sa place ?
 - Si l'objectif est d'établir une limite claire concernant l'absence d'écrans après une certaine heure, nous ne voulons peut-être pas renforcer la demande de temps supplémentaire.

Considérations liées au développement

- Le modèle A-B-C/Fonction est indépendant de l'âge.
- Les stratégies que vous utilisez peuvent dépendre du niveau de développement et des compétences du jeune.
 - Format de la stratégie
 - Visuel avec des photographies/photos vs liste écrite
 - Recherchez les occasions de collaborer sur des idées de stratégies
 - Pour les personnes plus âgées, l'accent doit être mis sur le développement de stratégies
 - d'autosurveillance
 - Tenir compte de l'impact des conditions concomitantes, comme le TDAH

Resource:

American Academy of Pediatrics Family Media Plan
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/>

SQETGC

Service québécois d'expertise
en troubles graves du comportement

www.sqetgc.org



www.rnetsa.ca