

nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Comment identifier les approches de soins neuroaffirmative et pratiquer l'auto-représentation





Qu'est-ce qu'une approche de soins neuroaffirmative ?

Les approches de soins neuro-affirmative consistent à comprendre et à reconnaître que les différences neurologiques sont des variations naturelles, et non des déficits à corriger. Les professionnels de la santé prodiguent des soins avec une approche neuro-affirmative en encourageant l'épanouissement de ces différences au lieu de chercher à les atténuer. Les entreprises peuvent également adopter une approche neuro-affirmative en prenant en compte les besoins des clients et des employés neurodivergents.

Quelques questions à poser pour déterminer si un prestataire de soins à une approche neuroaffirmative :

- Le personnel est-il disposé à mettre en place des aménagements sensoriels, tels que :
 - Autoriser un client à porter un casque audio, des protections auditives ou des bouchons d'oreille?
 - Baisser l'éclairage de son bureau?
 - Maintenir son espace de travail sans parfum ou à faible odeur?
- Le personnel est-il prêt à demander le consentement avant de toucher?
- Le personnel est-il disposé à guider le client tout au long de l'examen? (Par exemple : « Je vais poser mon stéthoscope sur votre poitrine, est-ce que cela vous convient? Ensuite, vous le sentirez sur votre dos. »)
- Le personnel est-il disposé à travailler avec un client en utilisant la communication non verbale si nécessaire?
- Le personnel est-il disposé à se répéter et à formuler les choses dans un langage clair (mais non infantilisant)?

Caractéristiques des prestataires de soins neuroaffirmatifs :

Les personnes qui offrent des soins :

- Demandent : « De quoi avez-vous besoin? », tiennent compte de vos besoins et respectent vos demandes.
- Écotent attentivement votre expérience vécue et la respectent, plutôt que de la rejeter sous prétexte que « la recherche montre... »
- Reconnassent vos centres d'intérêt spécifiques et vos relations authentiques comme des atouts précieux.
- Adoptent une approche sensible aux traumatismes, respectent l'identité de genre et reconnaissent la complexité des identités qui s'entrecroisent.
- Reconnassent et accueillent la diversité des façons de penser, d'apprendre, de communiquer et de percevoir le monde.
- Ne cherchent pas à « traiter » ou à « guérir » la neurodivergence; par exemple, la suppression des comportements d'auto stimulation n'est pas encouragée et les compétences sociales neurotypiques ne sont pas considérées comme la norme.
- Reconnassent et valorisent vos forces, tout en étant attentives aux défis que vous vivez.
- Favorisent votre autonomie dans la prise de décisions liées à vos soins.
- Sont ouvertes à continuer d'apprendre sur la neurodivergence et à utiliser des outils conçus par des personnes neurodivergentes pour mieux vous soutenir.
- Reconnassent que certaines personnes peuvent avoir besoin d'utiliser différentes méthodes de communication; par exemple, si quelqu'un ne peut pas parler, il est possible d'avoir recours à la synthèse vocale.

Qu'est-ce que l'auto-représentation ?

L'auto-représentation consiste à exprimer ses besoins et ses désirs dans une situation donnée. Cela exige une communication claire, ce qui peut s'avérer difficile pour de nombreuses personnes neurodivergentes, surtout lorsque l'autre personne ne fait pas suffisamment d'efforts pour comprendre. L'auto-représentation peut se traduire par le fait de signaler une erreur dans votre commande au restaurant, ou de s'engager dans des initiatives citoyennes pour faire évoluer la société.

Conseils pour l'auto-représentation :

- Pratiquez-vous au préalable et demandez une durée de réunion précise afin d'éviter toute précipitation.
- Faites-vous accompagner pour vous aider à assimiler les informations ou à prendre des décisions sur le moment. Une personne de soutien dont le style de communication diffère du vôtre pourrait également vous aider à développer vos compétences.
- Notez à l'avance toutes les questions que vous pourriez avoir et emportez-les avec vous.
- Apportez des fiches imprimées qui vous permettront de communiquer une partie de votre expérience et/ou ce dont vous pourriez avoir besoin sur le moment (par exemple : « J'ai besoin de plus de temps pour réfléchir lorsque vous me posez des questions »).
- Pratiquez-vous à communiquer dans un contexte moins stressant (par exemple, en défendant vos intérêts dans une situation sociale avec des personnes que vous connaissez, en vous préparant progressivement à défendre vos intérêts dans un cabinet médical).
- Si la personne qui vous offre des soins communique surtout verbalement, demandez des informations écrites ou vérifiez si l'enregistrement de la conversation est permis afin de mieux comprendre ce qui a été dit.

Il est également important de savoir que vous pouvez vous affirmer sans révéler votre diagnostic. Étant donné que tous les espaces ne sont pas adaptés aux personnes neuro-affirmés, il existe des moyens de demander ce dont vous avez besoin tout en préservant vos limites. Par exemple, vous pouvez vous concentrer sur la caractéristique liée à l'aménagement dont vous avez besoin : « J'ai des difficultés de traitement auditif et j'ai besoin que les questions soient écrites. » Cela vous permet d'exprimer vos besoins sans divulguer d'informations personnelles.





L'auto-représentation et prendre soin de soi :

S'affirmer peut être extrêmement difficile, surtout lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Prendre du temps pour des activités d'auto-stimulation et d'autorégulation peut aider à atténuer les émotions intenses que vous pourriez ressentir avant, pendant et après une révélation. Pensez à prévoir un moment pour une activité réconfortante ensuite, même si tout se passe bien.

Pour obtenir une aide supplémentaire, vous pouvez également contacter :

- Anorexie et boulimie Québec (<https://anebquebec.com/>)
- Ligne d'assistance en cas de crise 988 (appelez ou envoyez un SMS au 988 pour obtenir de l'aide à tout moment du jour ou de la nuit)

Ressources pour l'auto-représentation :

- [Récits sociaux pour soutenir les personnes neurodivergentes vivant avec des troubles alimentaires](#) pour obtenir des conseils et un modèle pour créer un récit social sur l'auto-représentation
- [Porte-parole de sa propre cause : Agir pour répondre à vos besoins](#) par la NEDIC
- [Réseau d'auto-représentation des personnes autistes](#) (en anglais)
- [L'auto-représentation](#) par Stephen M. Shore (en anglais)
- [Créez votre propre plan de prévention de l'épuisement](#) par le laboratoire BIMS (Autistic Burnout, Inertia, Meltdown, and Shutdown); voir l'outil d'auto-représentation aux pages 6 et 7 (en anglais)
- [L'application Guava Health Inc.](#) pour rendre les visites médicales moins stressantes et plus efficaces (en anglais)



NEDIC offre des services d'assistance en anglais. Vous pouvez contacter NEDIC pour obtenir des informations, du soutien, des ressources et des références par clavardage en direct sur nedic.ca, ou par téléphone sans frais au 1-866-NEDIC-20 (416-340-4156 dans la région du Grand Toronto).