

TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME





ET MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

RESSOURCES POUR L'APRÈS DIAGNOSTIC

CHARLOTTE PELLEGRIN, PSYCHOLOGUE
PASCAL BELLANCA-PENEL, PAIR-AIDANT

Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes

CC BY NC SA

TS2A Trouble du spectre de l'autisme de l'adulte

DANS CE LIVRET

VOUS TROUVEREZ

Images clicables





DES RESSOURCES POUR COMPRENDRE L'AUTISME



DES PISTES PRATIQUES POUR VIVRE MIEUX





DES CONSEILS DE DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



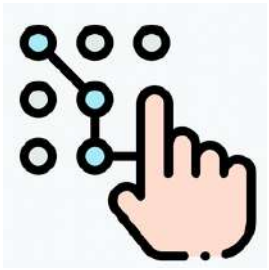


DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME



Repérer des schémas
L'autisme s'accompagne souvent d'un besoin de systématisation dans la compréhension des choses (*systemizing*)

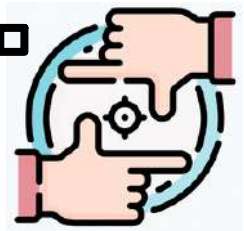




Repérer des détails
L'autisme s'accompagne souvent d'une habileté dans le repérage de détails dans un environnement complexe.

Votre autisme est AUSSI UNE FORCE

Ne le réduisez pas à une accumulation de déficits.



Focaliser votre attention
L'autisme s'accompagne souvent d'une capacité plus grande d'attention focalisée dans l'espace ou sur un "objet" d'intérêt pour vous.



Vos particularités sensorielles
Détection olfactive.
Discrimination auditive.
Capacité de perception auditive supérieure.
Capacités synesthésiques (parfois).
etc.

Grand éthique professionnelle
Fidélité, intégrité, probité...





DES RESSOURCES

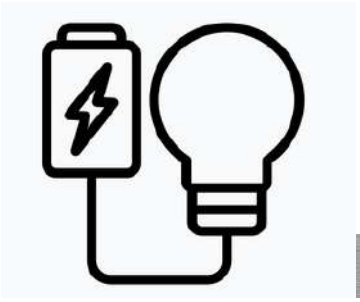
POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME





La FATIGUE :
un problème central au quotidien

Réserve d'énergie du jour:



VOUS



COLLEGUE
neurotypique



C'est PAS JUSTE



Mais il faut faire avec !

Vous n'y êtes ABSOLUMENT POUR RIEN. Votre condition autistique entrainera probablement :

FATIGABILITE plus grande



Épuisement **plus rapide**

RECHARGE plus fréquente



Besoin de repos **plus fréquent**



DES PISTES PRATIQUES

POUR VIVRE MIEUX

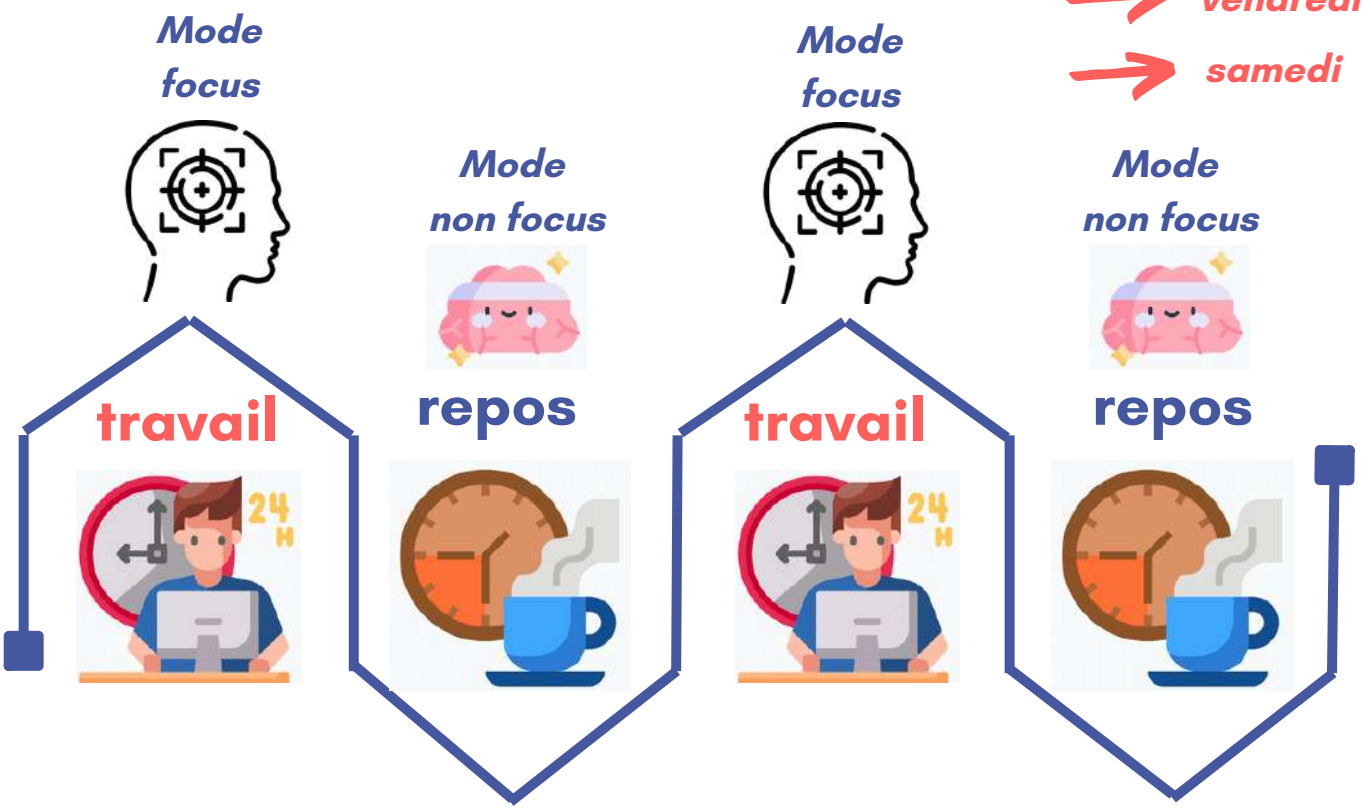
Images clicables

"OUI, MAIS CONCRÈTEMENT, Y'A DES CHOSES QUI PEUVENT M'AIDER ?" #MATÉRIEL

Chaque jour je fais l'effort de

- ***lundi***
- ***mardi***
- ***mercredi***
- ***jeudi***
- ***vendredi***
- ***samedi***

ALTERNER TRAVAIL/REPOS



REPÉRER MES BESOINS



Je fais l'effort de **RESPECTER** CETTE **ALTERNANCE** ET MES **BESOINS**



DES PISTES PRATIQUES

POUR VIVRE MIEUX DANS LE MONDE

"Vivre en cohérences"

BOUGER

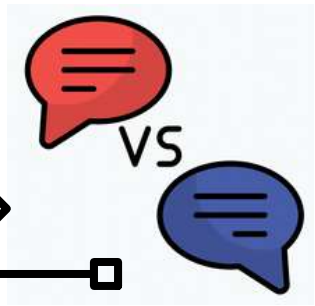
activité physique hebdo



ÉCHANGER

avec vos ami.es

(Entourez-vous de personnes qui vous respectent et vous aiment)



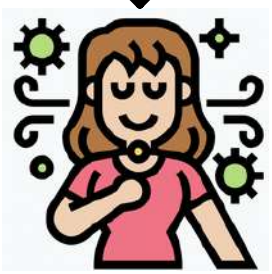
Aller bien



C'est quoi ?

PRENDRE SOIN de vos **EMOTIONS**

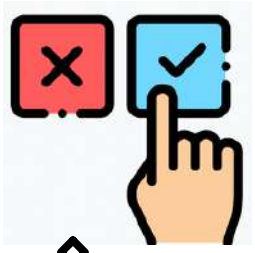
(relaxation temps de pause...)





RESPECTER VOS **BESOINS**

(sensoriels, émotionnels et cognitifs) au travail et à la maison.



RESPECTER VOS **VALEURS**

dans vos engagements (faites des choses qui ont du sens pour vous)



DES PISTES PRATIQUES

POUR VIVRE MIEUX AVEC SOI

"ALLER BIEN" ? POUR MOI, LA QUESTION, C'EST PLUTÔT
COMMENT JE SURVIS DANS CE MONDE HOSTILE ?

Je me suis **occupé de moi**



Je me suis **occupé de celles et ceux que j'aime**



COMMENT MIEUX VIVRE

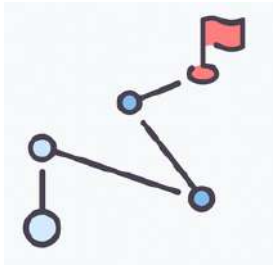


J'ai eu **accès à "mon immuable"** (mes routines)



AVEC SOI ?

J'ai **réalisé ce qui était important** pour moi



J'ai **pas "pété les plombs"**



J'ai pu **faire face aux imprévus** ("à ce qui bouge")





DES PISTES PRATIQUES

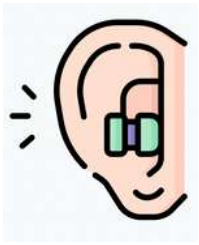
POUR VIVRE MIEUX

Images clicables

"OUI, MAIS CONCRÈTEMENT, Y'A DES CHOSES QUI PEUVENT M'AIDER ?" #MATÉRIEL

Bouchons d'oreilles

en silicone, sur mesure (audioprothésiste)





Casque

à réduction active de bruit

ÇA POURRAIT VOUS AIDER





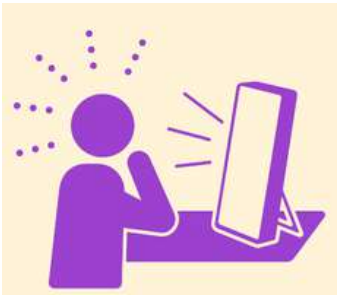
Auto-stimulation

"stim toys" et autres textures sensorielles



Lampe

de luminothérapie



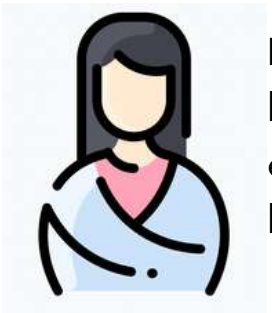
10 000 lux à moins d'un mètre, 30 min/j

Timer visuel



Cliquez sur l'image et cherchez "time timer"

Couverture lestée



Préférez avec billes de verre et une housse lavable.



AVANT LA CRISE

REPÉRER les **FACTEURS DE STRESS**
avant qu'ils ne vous rattrapent

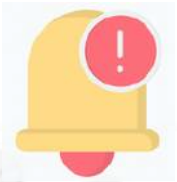
Trop de
demandes



Trop de
contrariétés



Trop
d'interactions
sociales





Trop de
stimulations
sensorielles



PEUVENT CONDUIRE A UN

(VIA UN DYSFONCTIONNEMENT DES FONCTIONS ÉXÉCUTIVES)

meltdown



Colère
Hors de contrôle
Bruyant
Risque de blessures

shutdown



Retrait
Mutisme



AVANT LA CRISE

MON PLAN *PERSONNALISÉ*

1 *MES SIGNAUX D'ALERTE ?*

2 CE QUI POURRAIT ME FAIRE DU BIEN ?

3 QUI CONTACTER POUR ME CHANGER LES IDÉES?

4 QUI CONTACTER POUR M'AIDER ? (TEL)

5 PROFESSIONNELS À CONTACTER EN CAS D'URGENCE ?

6 COMMENT SÉCURISER MON ENVIRONNEMENT ?

7 VOTRE DERNIER PETIT OU GRAND "BONHEUR" VÉCU ?

8 MES PRINCIPALES RAISONS DE VIVRE ?



AVANT LA CRISE

CE QUE JE VEUX DIRE AUX SOIGNANT.E.S





MA PERSONNE DE CONFIANCE (NOM, TEL, LIEN)



JE PEUX DÉCIDER POUR MOI-MÊME SAUF SI...



EN CAS DE CRISE, NE SURTOUT PAS



EN CAS DE CRISE, CE QUI M'AIDE

POUR ALLER PLUS LOIN, LES "DAP"

DAP directives anticipées en psychiatrie



Images clicables



AVANT LA CRISE

VOUS VOUS SENTEZ MAL ?

de 8h à 20h

0 805 05 05 69

Une ligne téléphonique d'information et d'orientation en santé mentale



- **Evalue** et **gère l'urgence**,
- **Informe** les usagers, familles et professionnels,
- **Facilite** l'accès aux soins et évite une rupture de soins,
- **Oriente** vers une prise en charge adaptée.

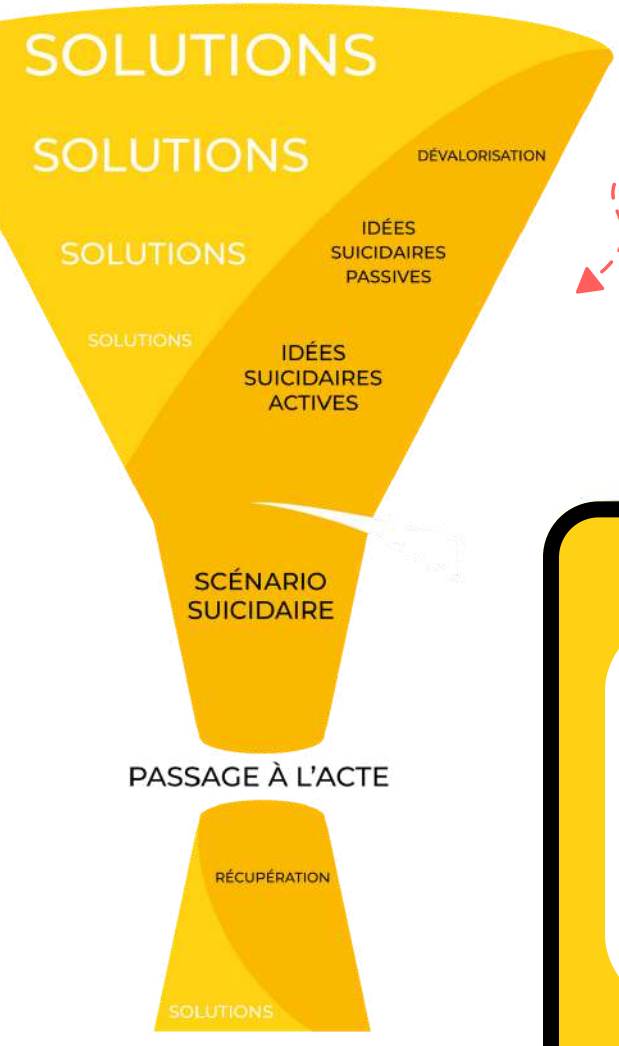


EN CAS DE CRISE

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE ?

PRENEZ GARDE

À L'ENCHAÎNEMENT



IL Y A TOUJOURS

UN DERNIER RECOURS



DEMANDER DE L'AIDE

LA CRISE SUICIDAIRE EST TOUJOURS LE SYMPTÔME D'UNE SOUFFRANCE INSUPORTABLE.



EN CAS DE CRISE

SE RETIRER EN CLINIQUE OU HOPITAL DE JOUR



Sejour en clinique

Comment faire ?

Il peut s'avérer utile de vous isoler en clinique pour un "séjour de rupture" (deux semaines) ou un séjour plus long.





C'est à **votre médecin psychiatre** de faire et transmettre la demande à la clinique que vous avez choisie.

Appelez aussi **votre mutuelle** pour savoir quelle sera votre prise en charge en chambre simple ou double.

Hôpital de jour

Il dépend souvent d'une clinique. Il pourra vous permettre de pratiquer des **activités** adaptées à vos **besoins thérapeutiques** une, deux ou trois fois par semaine.





DES PISTES PRATIQUES

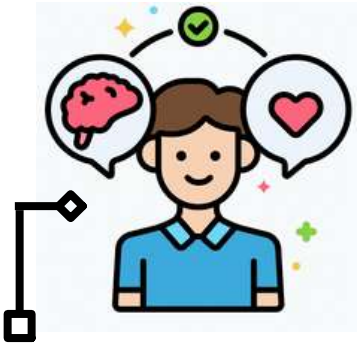
POUR VIVRE MIEUX

Images clicables

Accompagnement psychothérapeutique

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

MonParcoursPsy
En parler, c'est déjà se soigner.



Je peux engager une thérapie cognitivo-comportementale cohérente avec mes besoins et mes priorités pour mon projet de vie.

Comment trouver un APPUI EXTERNE ?



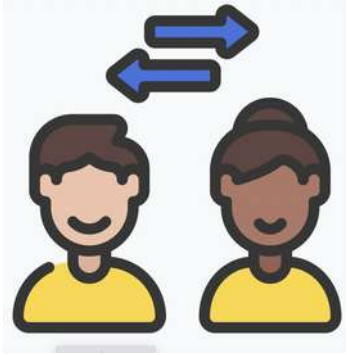
Etre accompagné selon mes besoins

Education thérapeutique



Je peux intégrer un programme d'éducation thérapeutique dans une structure spécialisée.

PAIR-AIDANT.E



Je peux solliciter l'aide d'un.e pair-aidante ou d'une personne ressource pour vous.

Personne ressource

JOB-COACH

Je peux travailler mon projet professionnel avec un.e spécialiste.





DES CONSEILS DE DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Images clicables

CONTACTER

des assistant.es sociaux

(assistant.e de service social ou "ASS")



- Dans votre **mairie**.
- Dans votre **conseil départemental.**
- Dans le **CCAS** (Conseil communal d'action sociale)**.**



CONTACTER

des associations de famille



Elles sont là pour vous aider

(Vous accueillir, vous informer, vous accompagner)

DÉPOSER

votre dossier à la "MDPH"

(MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES)

pour faire valoir vos droits :

RQTH (*Reconnaissance Travailleur Handicapé*)

AAH (*Allocation Adulte Handicapé*)

PCH (*Prestation de Compensation du Handicap*)

CMI (*Carte de Mobilité Inclusion*)

etc.





DES CONSEILS DE DÉMARCHES

MOINS ADMINISTRATIVES

Images clicables

REPÉRER des associations

AUTISME FRANCE

unafam

RAPPROCHEZ-VOUS

d'un ***GEM***

(Groupe d'Entraide Mutuel)

Gem Partage

Créer du Lien, se faire du Bien



VOUS N'ÊTES PAS SEUL.E

PARTICIPEZ

aux Cafés Autistes Adultes Lyon

CAFÉ AUTISTES ADULTES LYON

CONTACTER

LA MARGINALE

(asso handiqueer)





DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME

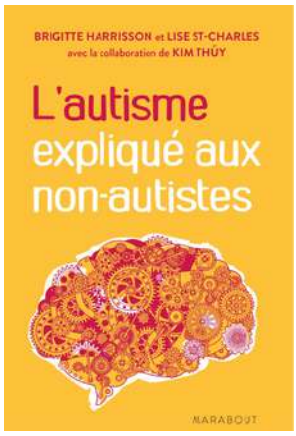
Images clicables

4 livres









4 sites

web de référence (cliquez sur l'image)

Comprendre l'Autisme

Embrace Autism

Association Francophone de Femmes Autistes

AFFA

ASPIECONSEIL

GUIDE DE SURVIE DE LA PERSONNE AUTISTE : LE BLOG

Des outils

pour comprendre et faire comprendre aux autres l'autisme au quotidien.

Le spectre autistique

Accueil > La réhabilitation psychosociale > Trou

TroubleS dans le Spectre





DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME

Images clicables

AUTISTE
tout simplement



COLLECTIF AUTISTE de l'UQAM



Programme Aspie-Friendly
Université Clermont Auvergne - 1/28

LE TSA MON CHIEN & MOI
Faber Rice
@FaberRice 3,82 k abonnés 406 vidéos
Artiste/Autiste (ou l'inverse) >

Bleuet atypique
@Bleuetatypique 2,52 k abonnés 67 vidéos

YouTube

Alistair - HParadoxæ
@HParadoxa 47,4 k abonnés 101 vidéos

PsykoCouac
@PsykoCouac 190 k abonnés 102 vidéos

CLE-autiste
Réseau

Instagram

Alexandra Sturer
Thérapeute spé.
TSA/TDAH etc.

Comme des fous
souffrance psychique et folie



MES NOTES

PERSONNELLES

CHARLOTTE PELLEGRIN, PSYCHOLOGUE
PASCAL BELLANCA-PENEL, PAIR-AIDANT

CC BY NC SA