

L'autisme, ça n'est pas :

des enfants qui font des caprices
une maladie
lié au comportement des parents
être surdoué.e
un handicap
une insulte
dû à l'alimentation
figé sans évolution possible
avoir une déficience intellectuelle
un problème d'éducation
soignable
dû à des vaccins
contagieux
vivre dans une bulle

Troubles fréquemment associés :

Troubles DYS - Troubles anxieux
Dépression - Addiction - Epilepsie
Troubles du sommeil - TDA/H - TOC
Problèmes gastro-intestinaux - Troubles du comportement alimentaire

On peut aussi être autiste et :

Une fille
Autonome
Père Empathique
Joueuse et joueur
Curieux et Curieuse
Mère Scolarisé.e
Capable de soutenir un regard
Salarié.e Ému.e
Doté.e d'humour
Sociable
Bavard.e
Verbal.e

Ce document a été élaboré par des personnes autistes avec l'aide des équipes du CRA et du CRR.



Réalisation : Enzo Moscatelli / Illustration : Léo Crochet

"T'as pas l'air autiste !"



L'autisme par celles et ceux qui le vivent

Si les caractéristiques fréquentes de l'autisme sont :

Difficulté dans les relations sociales
Manque de flexibilité
Anxiété Fatigabilité
Besoins de compensation
Trouble du sommeil Camouflage
Difficultés de communication
Autostimulation Impulsivité
Hyper et hypo-réactivités sensorielles
Intérêts spécifiques
Peur de l'imprévu Crises de colère
Évitements sociaux
Compréhension littérale
Rituels
Écholalie

Mais pourquoi ce livret ?

Parce que nous sommes trop souvent pris pour des stéréotypes.

Parce que ces réflexions à propos de notre autisme sont autant de **micro-agressions** qui s'ajoutent à un quotidien souvent déjà compliqué.

Parce que cela dégrade la **confiance** de la personne autiste.

Parce que la méconnaissance et la non reconnaissance conduisent à un **accès retardé aux soins**.

Parce que ce n'est pas un **compliment**.

Pour retrouver le témoignage d'une personne autiste sur son vécu face à ces réflexions, **flashez ce QR code** ou **utilisez le lien**

tinyurl.com/4tb38wmr



Pourquoi j'ai pas "l'air autiste" ?

Je ne ressemble certainement pas aux autistes de fictions. Ils sont totalement caricaturés !

Il n'existe pas de caractéristiques physiques de l'autisme.

"L'air autiste" n'existe pas !

Je camoufle mes difficultés en utilisant des mécanismes d'adaptation très coûteux en énergie.

Certaines de mes particularités ne sont pas des traits de caractère mais des marqueurs de l'autisme.

L'autisme est une condition neurodéveloppementale particulière créant un **handicap plus ou moins visible**. Ce sont surtout les **comportements autistiques** qui sont **visibles**. Si je suis capable de les masquer, il est difficile de voir que je suis autiste. Pourtant mes difficultés sont bien réelles !

Le spectre de l'autisme

Un même handicap qui s'exprime de différentes façons



Il existe autant de formes d'autisme que d'autistes.

Pour aller plus loin

Pour plus de ressources

Nous avons identifié et rassemblé un ensemble de ressources (livres, blogs, articles, vidéos) pour vous permettre d'aller plus loin dans la compréhension de l'autisme.

N'hésitez pas à les consulter !

Flashez ce QR code ou utilisez le lien tinyurl.com/4uhy86tz



Podcast Troubles dans le Spectre



Troubles dans le Spectre

Dix épisodes thématiques où se mêlent témoignages et paroles de professionnel.les afin de mieux connaître l'étendue du spectre de l'autisme et de partager le vécu des personnes concernées.

Flashez ce QR code ou utilisez le lien tinyurl.com/3pa25ape

