

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

Je ne ressemble certainement pas aux artistes de frictions. Ils sont totalement caricaturés !

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

"L'air autiste" n'existe pas !

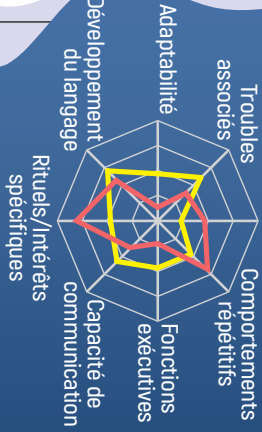
Certains de mes particularités ne sont pas des traits de caractère mais des marqueurs de l'autisme.

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

Le spectre de l'autisme

Un même handicap qui s'exprime de différentes façons

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



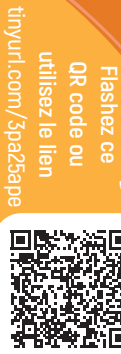
Pour aller plus loin

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.

Podcast Troubles dans le Spectre

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



Flashiez ce QR code ou utilisez le lien tinyurl.com/3pa259ppe



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

N'hésitez pas à les consulter !

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

L'autisme, ça n'est pas :

des enfants qui font des caprices
 une maladie être surdoué.e
 lié au comportement des parents
 un handicap figé sans évolution possible

soignable dû à des vaccins
 avoir une déficience intellectuelle
 un problème d'éducation
 dû à l'alimentation
 contagieux



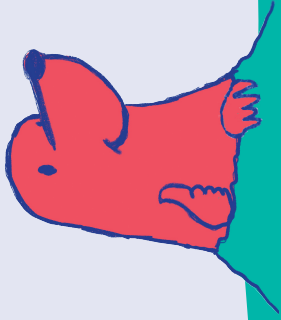
Troubles fréquemment associés :

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

"T'as pas l'air autiste !"

L'autisme par celles et ceux qui le vivent

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 !



Réalisation : Emel Kocabasli / Illustration : Lar D'Orchi



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

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, flashiez ce QR code ou utilisez le lien tinyurl.com/4tbt38wmt

