

Cette journée participative abordera le sujet de la fatigue cognitive autour d'ateliers et de conférences thématiques. Les personnes autistes, proches et professionnels pourront aborder ce sujet de leur propre expérience ou de leur regard extérieur.

L'avis des personnes autistes sera central. Cette journée sera découpée en deux parties : une première constituée d'apports théoriques (conférence, état de la recherche), et une seconde requérant votre expérience (table ronde, animations).

### **La fatigue cognitive correspond à une sensation de fatigue mentale accrue.**

Celle-ci a comme conséquences

Une nette diminution de l'énergie que l'individu peut consacrer à l'activité cognitive, une baisse de ses capacités d'attention et de concentration, une durée de récupération démesurée au regard de l'effort intellectuel fourni, une résistance moindre aux stimuli sensoriels et aux sollicitations extérieures, ainsi qu'une variation de la fatigue mentale ressentie au cours de la journée et en fonction des jours.

Cet état de fatigue mentale entrave l'individu dans son fonctionnement, en particulier dans son travail et dans ses relations.

### **OBJECTIFS**

- Sensibiliser et transmettre des informations au sujet de la fatigue cognitive
- Échanger des savoirs entre autistes : partager nos stratégies de prévention
- Identifier les facteurs créant la fatigue cognitive et comment adapter l'environnement
- Affirmer notre savoir expérientiel et nos stratégies pour créer des normes différentes en société.
- Inspirer des supports pour mettre en oeuvre ces stratégies et idées évoquées

### **Programme**

#### **La journée est participative : des créneaux libres sont disponibles pour vos propres discussions à l'aide de l'agenda TeamUp**

- 9h -9h30 : Accueil des participant.e.s, suivi d'informations générales sur le fonctionnement de l'application ZOOM et sur la journée.
- 9h30-10h15 : Conférence de Morgane Aubineau : Étudier la fatigue cérébrale dans l'autisme - premiers résultats d'une approche participative.
- 10h30-11h15 : Atelier de Krystel (personne autiste et membre de CLE-Autistes) : Identifier ses propres particularités.
- 11h30-12h10 : Intervention de Renaud (allié à CLE-Autistes) : La fatigue cognitive - regard sur un milieu scolaire et professionnel : le lycée pro.
- 12h10-14h10 : Pause déjeuner (2 heures) - créneau entièrement libre.

Journée fatigue cognitive CLE Autistes – 9 juillet 9h – 18H30

- 14h10-15h10 : Table ronde et échanges (animée par Elijah, personne autiste et membre de C.L.E.A.) : Des spécificités importantes, des stratégies qui le sont tout autant.
- 15h25-16h05 : Intervention de Meryem Amaroui (personne autiste et membre de CLE-Autistes) : Le racisme cumulé à la fatigue, et l'autisme.
- 16h20-17h20 : Table ronde (Elijah) : Créer et promouvoir des normes différentes.
- 17H30-18H15 : Créneau libre pour les activités, et présentation de C.L.E.A. (par Thibault Corneloup, Community Organizer de l'association).
- 18H15-18H30 : Conclusion de la journée.