



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



DANS CE LIVRET

VOUS TROUVEREZ

 Images clicables



**DES RESSOURCES
POUR COMPRENDRE
L'AUTISME**



**DES PISTES
PRATIQUES POUR
VIVRE MIEUX**

**DES CONSEILS DE
DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES**



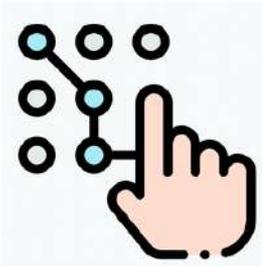
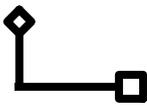


DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME

Repérer des schémas

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



Votre autisme est AUSSI UNE FORCE

Ne le réduisez pas à une accumulation de déficits.

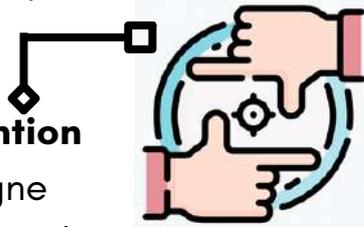


Repérer des détails

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

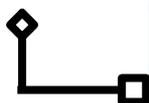
Focaliser votre attention

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



Grand éthique professionnelle

Fidélité, intégrité, probité...



Vos particularités sensorielles

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

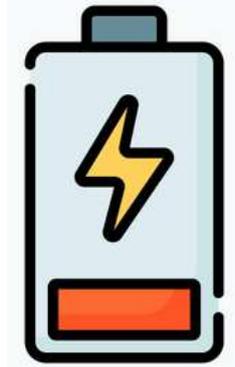




DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE
L'AUTISME

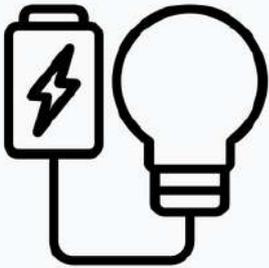
La **FATIGUE** :
un problème
central
au quotidien



COLLEGE
neurotypique

C'est
PAS
JUSTE

Réserve d'énergie
du jour:



VOUS



**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



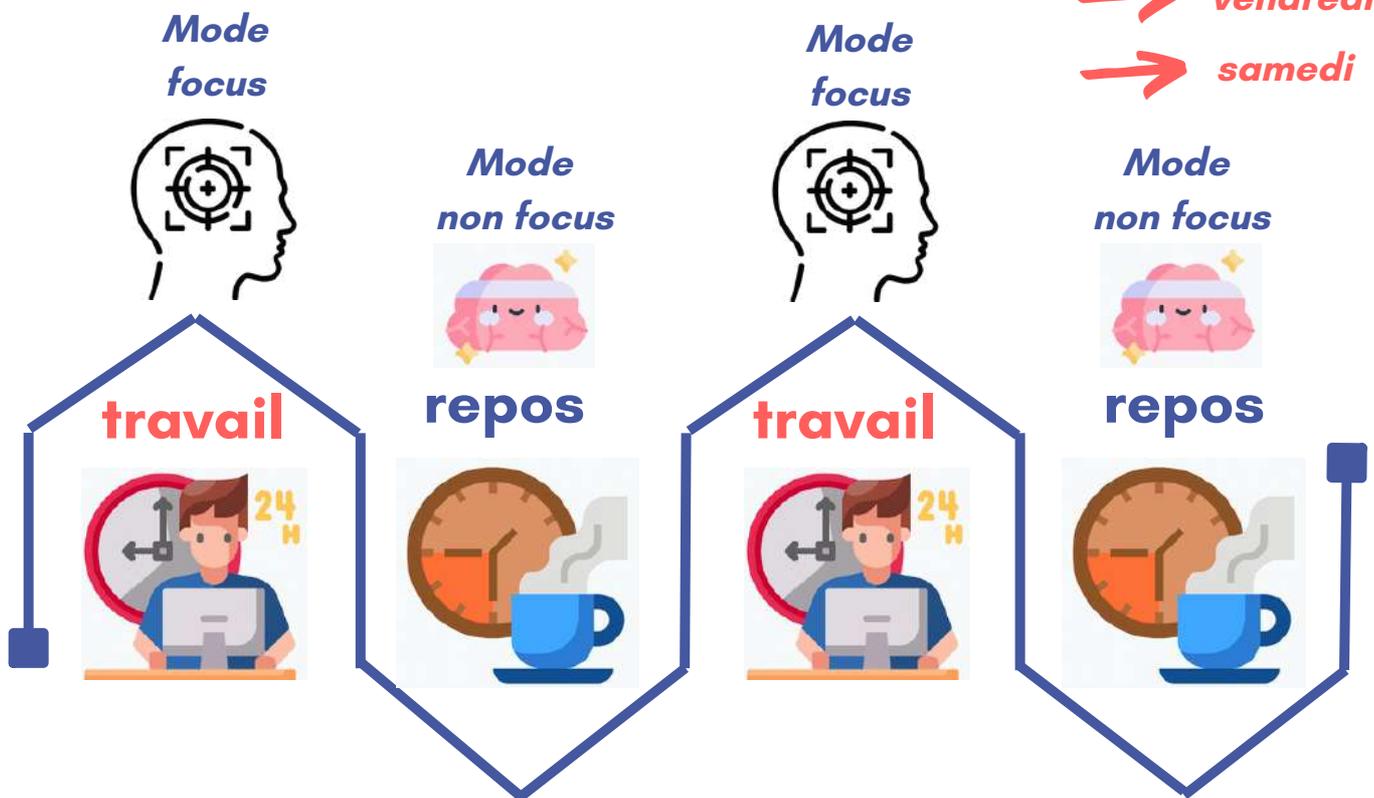
Images clicables

"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

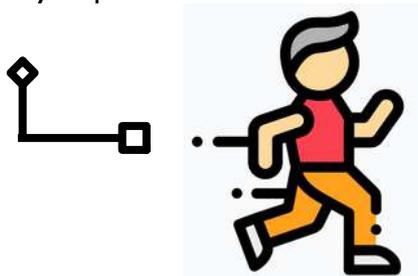
POUR VIVRE MIEUX DANS LE MONDE



"Vivre en cohérences"

BOUGER

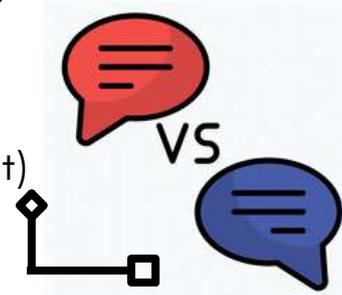
activité physique hebdo



ÉCHANGER

avec vos ami.es

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



Aller bien



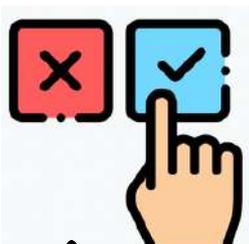
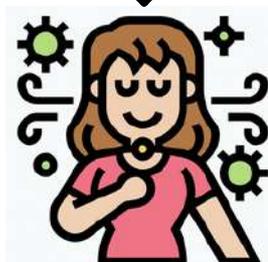
C'est quoi ?

PRENDRE SOIN

de vos

EMOTIONS

(relaxation temps de pause...)



RESPECTER VOS VALEURS

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



RESPECTER VOS BESOINS

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

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**



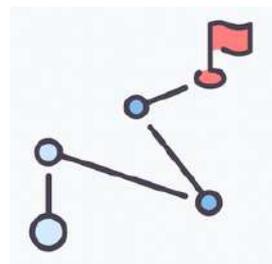
COMMENT MIEUX VIVRE

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



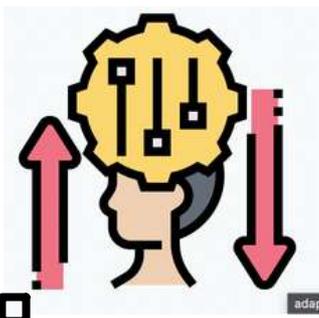
AVEC SOI ?

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

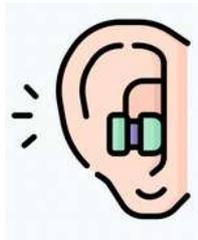


 Images clicables

"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



Auto-stimulation

"stim toys" et autres textures sensorielles



ÇA POURRAIT



VOUS AIDER

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

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"**



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,

Orienté vers une prise en charge adaptée.



EN CAS DE CRISE

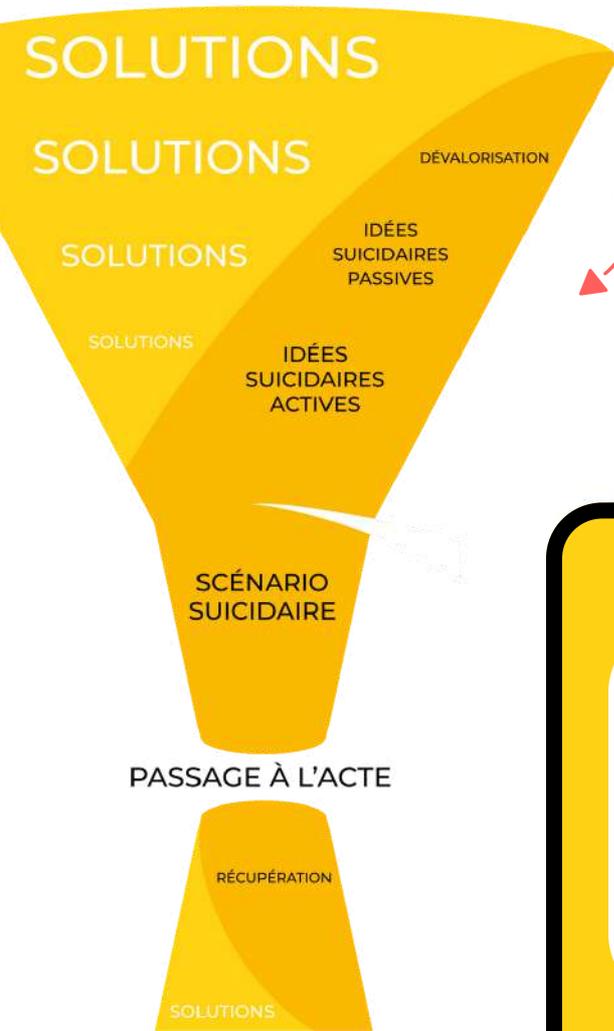
QUE FAIRE EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE ?

PRENEZ GARDE

À L'ENCHAÎNEMENT

IL Y A TOUJOURS

UN DERNIER RECOURS



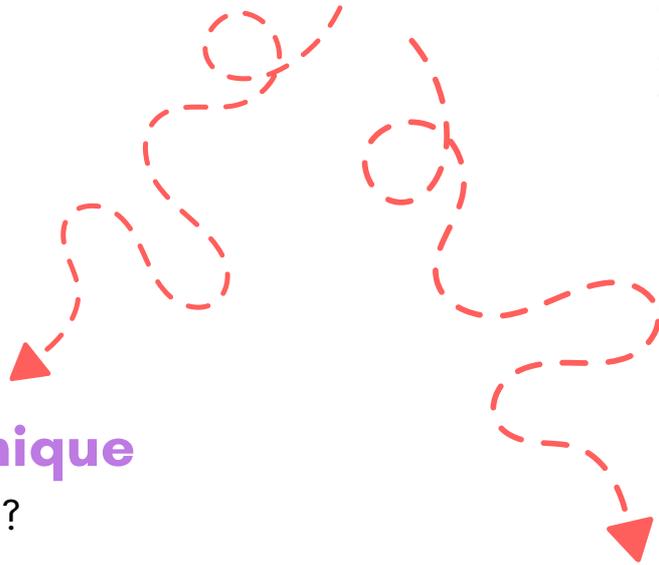
DEMANDER DE L'AIDE

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



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

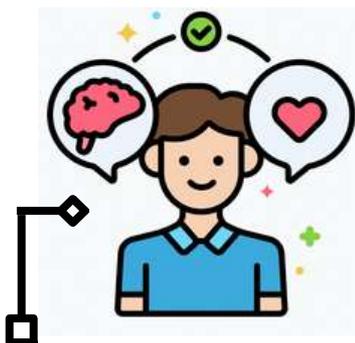


 Images clicables

Accompagnement psychothérapeutique



MonParcoursPsy
En parler, c'est déjà se
soigner.



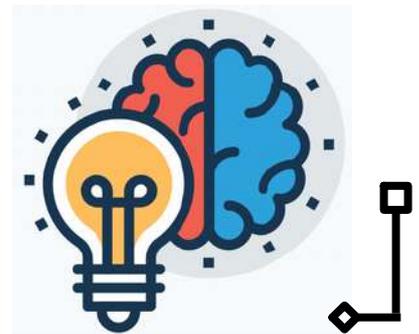
Je peux engager une
thérapie
cognitivo-
comportementale
cohérente avec mes
besoins et mes priorités
pour mon projet de vie.

Comment trouver un **APPUI EXTERNE ?**



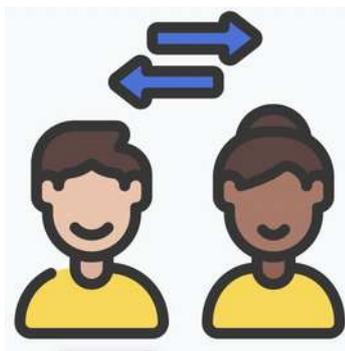
**Etre
accompagné
selon
mes besoins**

Education thérapeutique



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

PAIR-AIDANT.E



**Personne
ressource**

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

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

JOB-COACH



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.



Créées en 2005



Maison Départementale des
Personnes Handicapées

DES CONSEILS DE DÉMARCHES

MOINS ADMINISTRATIVES



Images clicables

REPÉRER des
associations



**RAPPROCHEZ-
VOUS**

d'un **GEM**

(Groupe d'Entraide Mutuel)



Créer du Lien, se faire du Bien



VOUS N'ÊTES PAS SEUL.E

PARTICIPEZ

aux Cafés

Autistes

Adultes Lyon



CONTACTER

LA MARGINALE

(asso handiqueer)



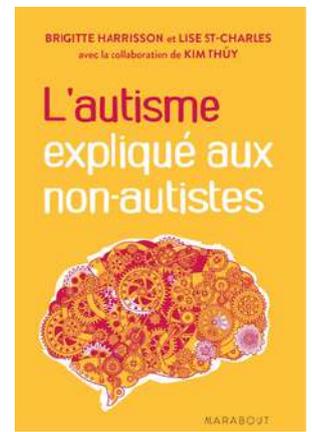


DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME

 Images clicables

4 livres



4 sites

web de référence (cliquez sur l'image)



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 > Troubles





DES RESSOURCES

POUR MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME



Images clicables



AUTISTE
tout simplement



Programme Aspie-Friendly

Université Clermont Auvergne - 1/28

Bleuet atypique

@Bleuetatypique 2,52 k abonnés 67 vidéos

PsykoCouac

@PsykoCouac 190 k abonnés 102 vidéos

CLE-autiste

Réseau



Autisme Regards Croisés

5 K J'aime · 5,6 K followers



Estime - Confiance - Proj
Difficultés scolaires - Harcèlement
outien à la parentalité - Burn out ps

Accompagn'Et Nous

6,4 K followers · 588 suivi(e)s



Faber Rice

@FaberRice 3,82 k abonnés 406 vidéos

Artiste/Autiste (ou l'inverse) >

Alistair - HParadoxæ

@HParadoxa 47,4 k abonnés 101 vidéos

Alexandra Sturer

Thérapeute spé.
TSA/TDAH etc.

Comme des fous

souffrance psychique et folie

