

Découvrir son identité autistique

Un cours autodirigé pour les adultes autistes diagnostiqués tardivement

aidecanada.ca



Bienvenue !

Vous avez peut-être été intéressé par ce cours parce que vous avez récemment reçu un diagnostic d'autisme, que vous vous identifiez à des traits autistiques et que vous vous êtes auto-diagnostiqué, ou peut-être que vous connaissez quelqu'un qui a partagé avec vous sa nouvelle identité en tant qu'adulte autiste.

Quoi qu'il en soit, j'espère que les informations que j'ai recueillies et partagées vous seront utiles.

Remarque : certaines des ressources mentionnées dans ce cours ne sont disponibles qu'en anglais.

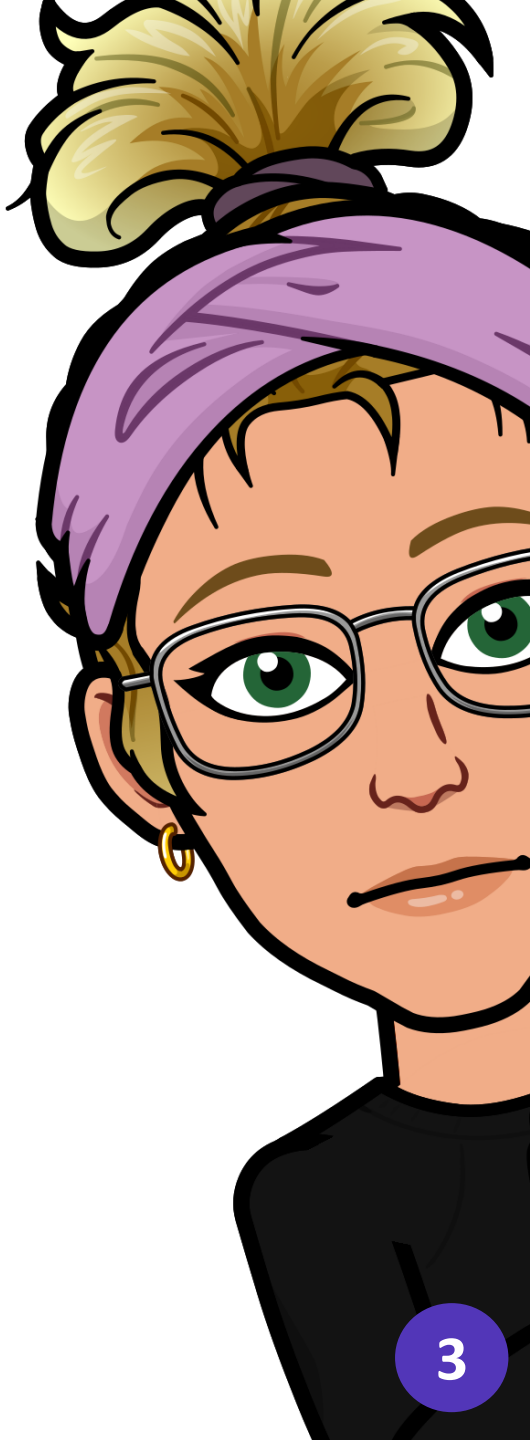
A propos de l'auteur

Je suis Vanessa, votre auteure socialement maladroite pour ce cours. Comme vous, j'ai été diagnostiquée autiste à l'âge adulte. Mon histoire est similaire à celle de nombreux parents avec lesquels j'ai discuté : mon enfant a été diagnostiqué et, grâce à ce processus, ma compréhension de l'autisme s'est élargie. Je suis une chercheuse par nature et je me suis plongée dans toutes les informations que j'ai pu obtenir pour aider au mieux mon enfant. J'ai commencé à me familiariser avec le paradigme de la neurodiversité et j'ai cherché des voix autistes pour m'en inspirer.

Je suis prompte à me déclarer experte de ma seule expérience, et je reconnais que plus j'apprends, plus je vois à quel point il me reste à apprendre. J'ai créé ce cours en tant que femme blanche cisgenre et je reconnais le privilège que je détiens. Bien que je m'engage à reconnaître mes préjugés inconscients, il manquera des voix importantes dans le matériel que j'ai partagé. Au cours de mes recherches pour ce projet, il m'a été difficile de trouver des ressources auprès de la communauté autiste BIPOC. Les raisons de cette situation pourraient faire l'objet d'un cours à part entière, et j'espère que cette représentation deviendra plus accessible.

Dans la mesure du possible, j'ai donné la priorité à l'utilisation de sources de référence provenant de personnes autistes.

Mon espoir pour vous, cher lecteur, est que vous puissiez vous sentir un peu moins seul et que vous soyez peut-être un peu plus enthousiaste à l'idée d'en apprendre davantage sur vous-même. Pardonnez ma banalité, mais je vous souhaite le meilleur pour votre voyage à la découverte de vous-même.

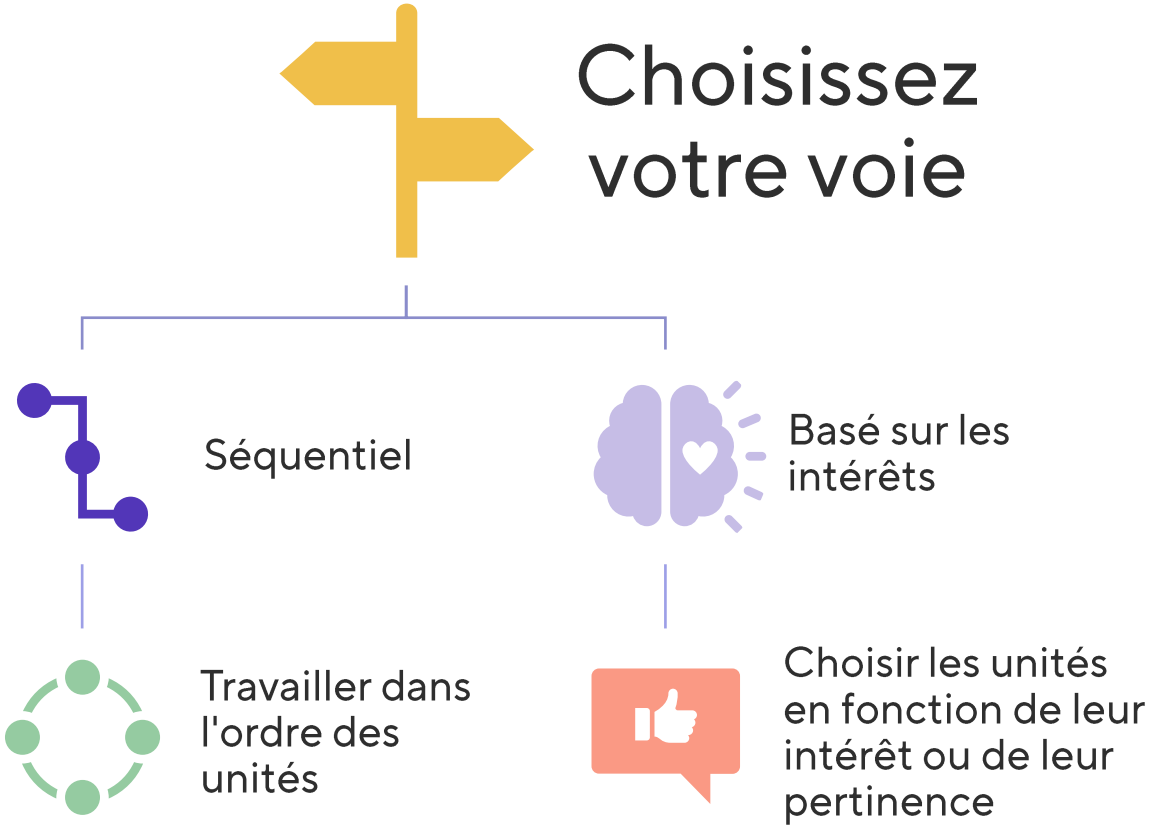


Comment utiliser ce cours

Ce cours a été créé pour aider les adultes autistes nouvellement diagnostiqués ou s'identifiant comme tels. Sa conception vous permet de choisir la manière dont vous interagissez avec le contenu.

Caractéristiques du cours :

- **Les références hyperliées** dans le texte sont listées sur chaque page. Ils sont également consolidés dans la liste des références du cours. *(Remarque : certaines ressources ne sont disponibles qu'en anglais.)*
- Les mots soulignés et en bleu sont définis au bas de chaque page. Ils sont également regroupés dans le glossaire du cours.



Comment utiliser ce cours

Chaque unité suit le même format :



Titre et introduction

Le numéro et le nom de l'unité, ainsi qu'un aperçu de ce qui sera couvert.



Devis

Il s'agit de la référence au thème de l'unité.



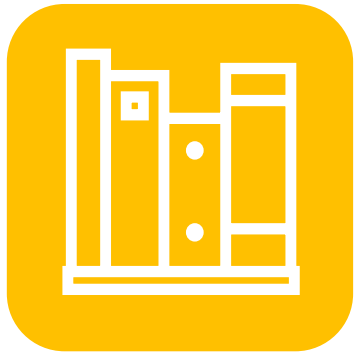
Contenu informatif

Contient du texte, de la vidéo et/ou du contenu audio.



Réflexion

Un exercice reliant le thème de l'unité à votre vie.



Pour en savoir plus

Liens vers des informations complémentaires sur les thèmes abordés dans l'unité.

Table des matières

1

Je suis autiste... et maintenant ?

Autisme et identité à l'âge adulte

2

Réflexion rétrospective

Réflexion sur l'enfance

3

Démasquer

Se couvrir et s'embrasser soi-même

4

Prochaines étapes

Aller de l'avant

5

Conclusion

Références
Glossaire

1

Je suis donc autiste...
... Et maintenant ?

Autisme et identité à l'âge adulte



Je suis autiste... et maintenant ?

Bonjour, chers autistes. Bienvenue à l'unité 1. Considérez-la comme un cours accéléré sur les questions qui peuvent contribuer à votre identité en tant que personne autiste.

Les mouvements en faveur de la neurodiversité et du handicap, y compris la défense des intérêts des autistes, commencent à modifier la façon dont nous abordons la variation cognitive (la façon dont nos cerveaux sont différents).

L'expression "différent, pas moins" a été utilisée pour décrire l'expérience autistique. Le paradigme de la neurodiversité est une perspective qui part du principe que la neurodiversité est "...une forme naturelle et précieuse de la diversité humaine". Reconnaissant que les diagnostics médicaux de neurodivergence sont établis dans une optique de déficit, nous pouvons être critiques à l'égard des approches standard d'identification des autistes. Nous parlerons des différentes façons dont les gens peuvent s'identifier comme autistes dans la première section de cette unité.

La devise du mouvement des personnes handicapées, "Rien sur nous sans nous", résume la nécessité d'inclure les points de vue des communautés de personnes handicapées lors de l'élaboration des politiques qui nous concernent. Dans la deuxième partie de cette unité, nous verrons comment le modèle social du handicap modifie la compréhension qu'a la société de ce que signifie être handicapé.

Nous nous pencherons sur le langage centré sur l'identité et la personne, et sur la manière dont la façon dont nous nous décrivons peut refléter notre expérience en tant qu'autiste. Nous terminerons l'unité par un exemple de l'impact de la recherche sur la neurodiversité sur les symboles utilisés pour une revue académique sur l'autisme.

C'est parti !

« Rien n'a changé, mais en même temps, tout semble différent. Mon cerveau est coincé dans un interminable et frénétique rembobinage de ma vie, à la recherche de la preuve que je n'ai pas inventé tout cela. »

- Vanessa L

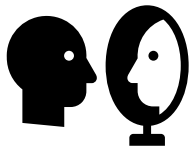
Diagnostic chez l'adulte

Le nombre d'adultes cherchant à obtenir un diagnostic d'autisme augmente. Certains d'entre nous ont été diagnostiqués avec d'autres conditions plus tôt dans leur vie, comme le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), les maladies mentales (par exemple, la dépression, l'anxiété, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble de la personnalité limite, etc.



Diagnostic formel

Certains d'entre nous choisissent et peuvent demander un diagnostic formel à un psychologue ou à un psychiatre. Ces diagnostics sont souvent établis sur la base des critères du dernier Manuel diagnostique et statistique (DSM-5), à l'aide d'une série d'évaluations et d'observations.



Autodiagnostic

D'autres s'autodiagnostiqueront après avoir reconnu des éléments de leur personnalité dans des contenus autistiques. Des outils d'autodiagnostic sont disponibles en ligne.

Diagnostic formel

- Délivré par un psychologue ou un psychiatre
- implique généralement des frais à la charge de l'intéressé
- Basé sur les critères du DSM-5

Autodiagnostic

- Basé sur l'autoréflexion
- Gratuit
- Peut être basé sur les critères du DSM-5
- Peut être basé sur un lien avec des récits d'expériences autistiques à la première personne.

Une remarque concernant les outils d'évaluation en ligne :

Si les outils d'évaluation en ligne peuvent constituer un point de départ utile pour les adultes qui se demandent s'ils sont autistes, il convient d'être prudent quant à leur validité. Pour une analyse claire, basée sur la recherche, de trois outils d'évaluation en ligne populaires, visitez le site d'AIDE Canada.

Décoder le DSM-5

Un médecin vous a peut-être dit que vous répondiez aux critères du DSM-5 pour un diagnostic d'autisme. Bien que ces descriptions soient assez faciles à trouver, elles peuvent être très déroutantes. Vous avez peut-être lu les critères et vous vous êtes senti tellement déconnecté que vous vous êtes demandé si le diagnostic était correct.

Il peut être utile de voir une version "décodée" des critères du DSM-5. La lecture d'expériences vécues de ce que toutes ces catégories signifient dans la vie quotidienne d'un adulte pourrait vous aider à comprendre un peu mieux votre cerveau autistique unique.

Ce tableau donne quelques exemples de ce à quoi ressemblent les critères spécifiques du DSM-5 pour l'autisme dans la "vraie vie."

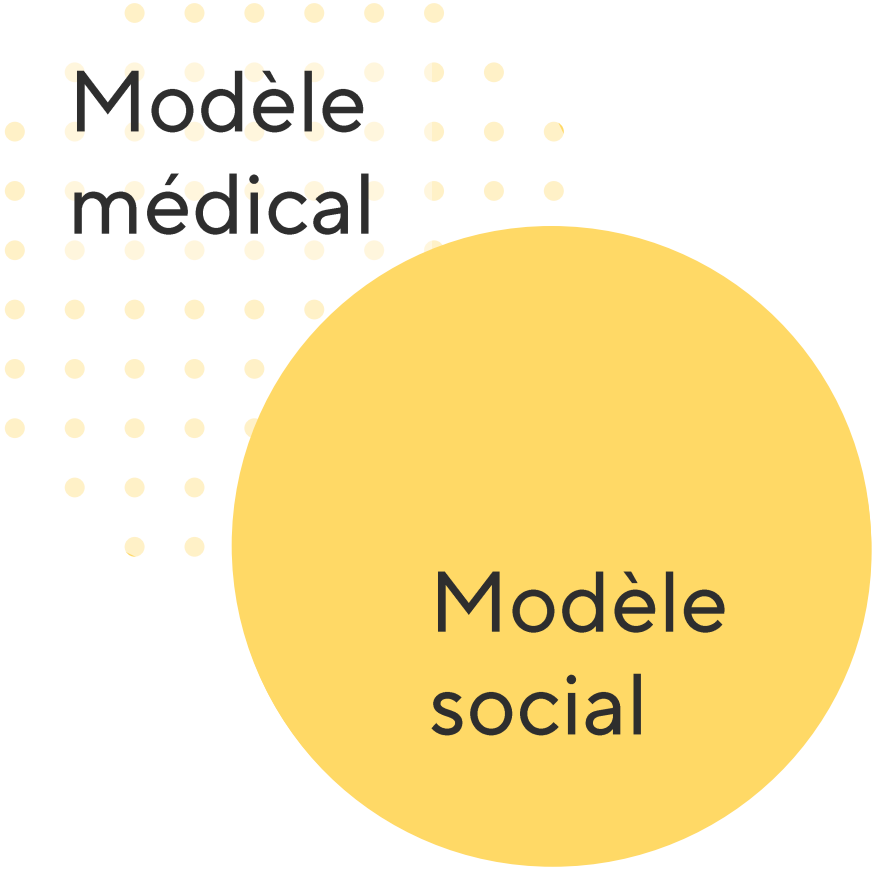
Critères du DSM-5 pour l'autisme	Dans la "vraie vie"
A : Déficits persistants dans la communication sociale et l'interaction sociale dans des contextes multiples.	• Bien que vous soyez capable d'avoir une conversation à bâtons rompus, celle-ci peut être pénible et difficile à maintenir. Les discussions approfondies, en revanche, sont beaucoup plus confortables pour vous. • Vous avez développé des astuces pour donner l'impression de regarder les gens dans les yeux pendant les conversations, en vous concentrant par exemple sur leur nez.
B : Modèles de comportement, d'intérêts ou d'activités restreints et répétitifs.	• Vous portez toujours le même collier que vous avez tendance à faire courir le long de votre doigt lorsque vous regardez la télévision. • Vous passez par des phases alimentaires, où vous ne voulez manger qu'un aliment particulier pendant des jours et des jours, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus en supporter la vue. • Dès que vous enlevez vos chaussures d'extérieur, vous mettez immédiatement vos chaussures d'intérieur pour que vos pieds ne touchent pas le sol.
C : Les symptômes doivent être présents au début de la période de développement (mais peuvent ne pas se manifester pleinement jusqu'à ce que les exigences sociales dépassent les capacités limitées, ou peuvent être masqués par des stratégies apprises plus tard dans la vie).	
D : Les symptômes entraînent une altération cliniquement significative de la vie sociale, professionnelle ou d'autres domaines importants du fonctionnement actuel.	
E : Ces perturbations ne sont pas mieux expliquées par une déficience intellectuelle (trouble du développement intellectuel) ou un retard global de développement. La déficience intellectuelle et les troubles du spectre autistique coexistent fréquemment ; pour établir un diagnostic de comorbidité entre les troubles du spectre autistique et la déficience intellectuelle, la communication sociale doit être inférieure à celle attendue pour le niveau de développement général.	

Comprendre le handicap

L'autisme est un handicap reconnu.

Après avoir reçu ou identifié un diagnostic d'autisme, vous vous posez peut-être des questions sur ce que signifie pour vous le fait d'être handicapé.

Il existe deux modèles principaux de handicap : le modèle social et le modèle médical. Examinons les définitions de ces deux modèles et leur impact sur l'expérience d'une personne handicapée dans le monde.



Modèle médical



Source de l'image : Microsoft Stock Images

- Définition : *Le handicap d'une personne découle de sa limitation physique ou mentale. Le handicap est un défaut ou une maladie qu'il convient de traiter.*

- Exemple : Une personne autiste qui subit une surcharge sensorielle dans une gare très fréquentée doit porter des écouteurs anti-bruit. Cette surcharge est due à son handicap.

Modèle social



Source de l'image : Microsoft Stock Images

- Définition : *Le handicap d'une personne découle de son environnement. Bien que son handicap existe toujours, son niveau de fonctionnement est situationnel et dépend des aides existantes.*

- Exemple : Une personne autiste qui subit une surcharge sensorielle dans une gare très fréquentée doit porter des écouteurs anti-bruit. Cette surcharge est due à l'intensité des signaux visuels et auditifs de la gare.

Le débat linguistique



Quel modèle linguistique utilisez-vous ?



Langue de la personne

« Je suis une personne autiste. »

Par exemple, je me qualifie d'AuDHD : je suis autiste et j'ai un TDAH..

Identité – première langue

« Je suis autiste. »

Par exemple, une personne peut se décrire comme ayant un autisme ou comme étant autiste.

Iconographie

La pièce du puzzle a été critiquée par certains défenseurs des droits de l'homme, qui considèrent qu'elle représente quelque chose qui manque aux personnes autistes (à savoir un remède pour devenir neurotypique) et qu'elle perpétue la croyance selon laquelle l'autisme est une maladie qui ne touche que les enfants.



Le symbole de l'infini (le plus souvent représenté avec les couleurs de l'arc-en-ciel) a été adopté par certains auto-intervenants pour inspirer des discussions sur l'inclusion. Le signe de l'infini n'ayant ni début ni fin, il est censé symboliser un engagement en faveur d'une société où chacun est valorisé et accueilli.

Il a été critiqué par certains défenseurs des droits de l'homme parce que l'arc-en-ciel est perçu comme enfantin ou qu'il implique que toutes les personnes autistes font partie de la communauté LGBTQ+.

1 Invitation à la réflexion

Je suis autiste... et maintenant ?
Autisme et identité à l'âge adulte

Réfléchissez à chacune des questions. En quoi vous aident-elles à mieux vous comprendre ?

- Pourquoi un diagnostic formel est-il important ou non pour moi ?
- Pourquoi était-il important pour moi d'obtenir un diagnostic formel ou un autodiagnostic de l'autisme ?
- Pourquoi l'autodiagnostic me semble-t-il positif ou négatif ?
- Comment le modèle social du handicap modifie-t-il la façon dont je me perçois dans le monde ?
- Je préfère la langue de l'identité d'abord/de la personne d'abord parce que...

Pour en savoir plus

Remarque : certaines ressources ne sont disponibles qu'en anglais.

Autodiagnostic

[Raisons pour lesquelles l'autodiagnostic de l'autisme est valable]

[Tests psychométriques sur l'autisme]

[Comprendre l'auto-identification de l'autisme chez les adultes : une étude exploratoire]

Critères du DSM-5

[Décoder l'autisme dans le DSM-5]

Identité - Première langue

[Déclaration linguistique d'Autisme Ontario]

Comprendre le handicap

[Qu'est-ce qu'un handicap ?]

Iconographie autistique

[Voici pourquoi la plupart des autistes détestent le symbole des pièces de puzzle]

[Est-il temps d'abandonner la pièce du puzzle de l'autisme ?]

[Une nouvelle ère pour la recherche sur l'autisme et pour notre journal]

2

Réflexion rétrospective

Réflexion sur l'enfance



Réflexion rétrospective

Découvrir que l'on est autiste à l'âge adulte peut s'avérer déstabilisant, comme si l'on vous donnait enfin des lunettes pour voir les choses clairement.
Grâce à ces nouvelles informations sur vous-même, vous pouvez commencer à vous remémorer votre enfance et à comprendre différemment vos comportements et vos réactions.

Vous pouvez vous sentir réconforté maintenant que vous avez une meilleure compréhension de vous-même, mais il peut aussi être bouleversant de se souvenir de sentiments d'incompréhension, d'étiquetage erroné ou de critiques pour un comportement qui était perçu comme délibéré et gênant.

Cette unité vous aidera à donner un sens à votre personnalité d'enfant et à mieux comprendre comment votre comportement a été, et continue d'être, une communication de vos besoins non satisfaits. Nous examinerons le rôle que joue le traitement sensoriel dans votre régulation émotionnelle et les différents types de réponses au stress que vous avez pu connaître ou que vous continuez à connaître. Enfin, nous terminerons l'unité en apprenant les différentes réactions de survie qui pourraient vous aider à donner un sens à vos comportements et à reconnaître les situations dans lesquelles vous ne vous êtes pas senti en sécurité.

Il peut être difficile pour vous de penser à votre enfance. Avant de commencer l'unité, faites le point sur vous-même pour savoir comment vous vous sentez. Si vous avez du mal à identifier vos sentiments, le modèle de l'éveil et de la valence et la roue des sentiments peuvent vous aider de Neurodivergent Insights.

Si vos sentiments de détresse deviennent trop intenses pour que vous puissiez les gérer seul, vous pouvez obtenir de l'aide en appelant une ligne de santé mentale.

Cher enfant,

Tu as toujours été suffisant,
exactement comme tu es.

Avec amour,
Votre moi adulte

Différences sensorielles

Les différences sensorielles dont nous faisons l'expérience en tant qu'autistes peuvent être interprétées à tort comme des réactions excessives, un mauvais comportement ou une recherche d'attention. En particulier lorsque nous sommes enfants, il nous est souvent difficile d'expliquer ce qui cause notre détresse.

On nous a peut-être traités de difficiles, de dramatiques ou de trop sensibles. En réponse, nous avons peut-être appris à nous méfier des signaux physiologiques indiquant que notre système nerveux était surchargé.

En tant qu'adultes autistes, il est essentiel de comprendre vos préférences sensorielles et vos déclencheurs sensoriels. Nous pouvons commencer par écouter et faire confiance à nos expériences et à nos réponses à nos environnements.

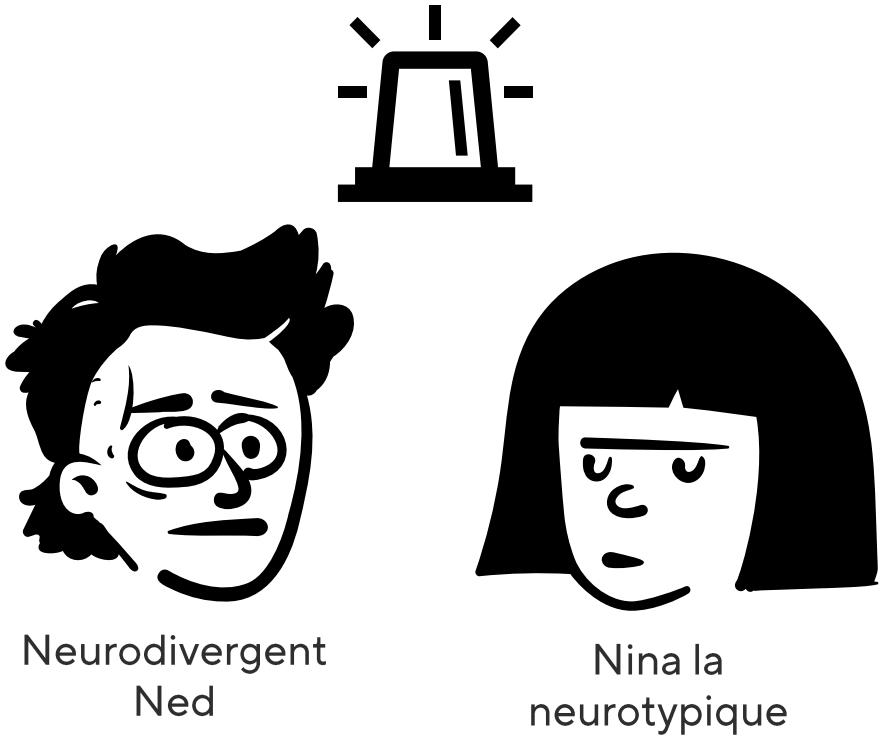


Lorsque nous savons quelles informations sensorielles apaisent notre système nerveux, nous sommes en meilleure santé et plus à même d'éviter l'épuisement autistique. Lorsque nous savons quelles informations sensorielles déclenchent notre système nerveux, nous sommes plus à même de nous défendre en demandant ce dont nous avons besoin.

Si vous avez besoin d'aide pour reconnaître vos préférences et vos déclencheurs sensoriels, cette liste de contrôle sensorielle peut être un point de départ utile.

Trouver un ergothérapeute spécialisé dans l'intégration et le traitement sensoriels peut vous aider à mieux comprendre vos besoins individuels et à élaborer avec vous des stratégies et des outils pour favoriser l'autorégulation. L'Association canadienne des ergothérapeutes dispose d'un registre en ligne qui peut vous mettre en contact avec une personne compétente en fonction de votre lieu de résidence et de vos besoins spécifiques. Le registre est accessible ici.

Traitement sensoriel



Neurodivergent
Ned

Nina la
neurotypique

Pour mieux comprendre pourquoi, en tant que personnes neurodivergentes, nous connaissons des différences dans le traitement sensoriel, voici l'histoire d'Une alarme et deux cerveaux :

Ned le neurodivergent et Nina la neurotypique sont amis. Un jour, alors qu'ils se rendent à leur restaurant préféré, une ambulance passe à proximité et son alarme retentit. Alors que Nina trouve le son fort et agaçant, son sentiment de gêne se dissipe dès que l'ambulance s'éloigne. Ned, quant à lui, se bouche instantanément les oreilles. Il a du mal à se concentrer sur la conversation que Nina essaie d'avoir avec lui après le départ de l'ambulance.

Ned et Nina ont tous deux entendu la même alarme : leurs cerveaux ont reçu les mêmes informations sensorielles. Alors pourquoi ont-ils réagi si différemment ?

Ned, comme les autres personnes neurodivergentes, ne reçoit pas plus d'informations sensorielles qu'une personne neurotypique. La différence réside dans la manière dont le cerveau neurodivergent de Ned traite ces informations. Le cerveau neurotypique de Nina filtre les informations sensorielles qu'il reçoit, décide de ce qui est le plus important pour se concentrer sur l'instant, et fait taire le reste. Le cerveau neurodivergent de Ned adopte une approche plus égalitaire des informations sensorielles et ne choisit pas celles qui doivent être plus silencieuses que les autres.

En raison de ces différences, Ned subit une surcharge sensorielle qui affecte son système nerveux, activant la réaction d'effroi, de fuite ou d'immobilisation.

Reconnaître les déclencheurs sensoriels



Parce que nous recevons des informations sensorielles en permanence, il peut être difficile d'identifier les éléments déclencheurs. Toutefois, pour éviter le burn-out, il est important de prendre conscience des expériences sensorielles particulièrement gênantes.

Pour commencer à réfléchir à vos propres déclencheurs sensoriels, pensez aux tâches ou aux expériences que vous avez tendance à éviter.

Le bain ou le brossage des dents, par exemple, sont des tâches nécessaires qui génèrent une grande quantité d'informations sensorielles. Ces tâches peuvent être évitées, ce qui peut entraîner une gêne, voire des problèmes médicaux. S'il n'est pas réaliste (ni sain) de ne jamais effectuer ces activités parce qu'elles sont désagréables, il est possible d'être attentif au moment où elles se produisent.

Expérimenter le moment où nous effectuons des tâches sensorielles intenses et réserver le temps qui suit à des activités préférées et peu exigeantes peut contribuer à atténuer l'impact de la surcharge sensorielle.

Reconnaître une surcharge sensorielle

La surcharge sensorielle est source de stress. Ces signes de surcharge sensorielle sont des réponses au stress qui envoient votre corps en mode combat, fuite, gel et fauve. Votre cerveau se croit en danger et se met en mode de survie.

Il ne s'agit pas de choix conscients. Vous ne choisissez pas ces réactions. Particulièrement dans l'enfance, ces comportements sont protecteurs et angoissants. Il est probable que vous ne compreniez pas pourquoi vous agissiez de la sorte, ni comment les autres pouvaient croire que vous agissiez délibérément.

Vos réactions au stress sont valables. Elles ne sont pas dramatiques, exagérées ou ne cherchent pas à attirer l'attention. Vos réactions au stress lorsque vous étiez enfant étaient valables, quelle que soit la façon dont elles étaient interprétées par d'autres personnes.

En lisant les signes de surcharge sensorielle, posez-vous les questions suivantes:

- *Pouvez-vous reconnaître un comportement que vous avez eu dans votre enfance ?*
- *Comment ce comportement a-t-il été compris par les adultes et les autres enfants ?*
- *Comment vous a-t-on expliqué votre comportement, le cas échéant ?*
- *Pouvez-vous reconnaître les comportements que vous adoptez à l'âge adulte ?*
- *Comment ce comportement est-il compris par les personnes qui vous entourent ?*
- *Comment expliquez-vous votre comportement aux gens, le cas échéant ?*

Signes de surcharge sensorielle

Sentir une vague de fatigue vous envahir

Sensation d'un corps plein d'énergie

Sentiment de panique ou désir de s'échapper

Besoin de bloquer les signaux sensoriels entrants (se couvrir les yeux ou les oreilles)

Irritabilité extrême

Agitation et inconfort

Reconnaître les réactions au stress

En raison de nos différences sensorielles, les personnes autistes peuvent se sentir déconnectées de leur corps.

Examinez les descriptions figurant sur l'image. Pouvez-vous reconnaître l'un ou l'autre de ces changements dans vos expériences passées en matière de stress ?

La prochaine fois que vous vous sentirez dépassé, essayez de remarquer les signaux physiques que votre corps envoie à votre cerveau. Faire le lien entre nos réactions physiologiques au stress et la situation ou l'environnement peut vous aider à mieux comprendre comment répondre à vos besoins.

Le cerveau détourné
Les pensées s'emballent, ce qui empêche de penser clairement et rationnellement. Sentiment d'être "irréel" ou détaché

Vertige de la tête
Ou des vertiges. Résultat de notre respiration plus rapide.

Respirer rapidement et superficiellement
Aide à absorber plus d'oxygène, qui est ensuite transporté dans le système sanguin. On a parfois l'impression de s'étouffer.

L'estomac est agité
L'adrénaline réduit le flux sanguin et détend les muscles de l'estomac et de l'intestin (le sang est détourné vers les muscles des membres), ce qui provoque des nausées, des papillons ou un sentiment d'agitation.

La vessie se détend
Le muscle du sphincter interne se détend et nous pouvons ressentir l'envie d'uriner. Le sphincter externe reste sous contrôle conscient (sauf dans de rares situations).

Chaleur et transpiration du corps
Un effet secondaire de tous ces systèmes accélérés est que le corps se réchauffe rapidement. La transpiration permet au corps de se refroidir à nouveau et de devenir plus glissant pour pouvoir s'échapper.



Les yeux s'écarquillent
Permet à la lumière de pénétrer davantage - améliore (ou brouille) la vision.

Bouche sèche
Causé par le rétrécissement des vaisseaux sanguins.

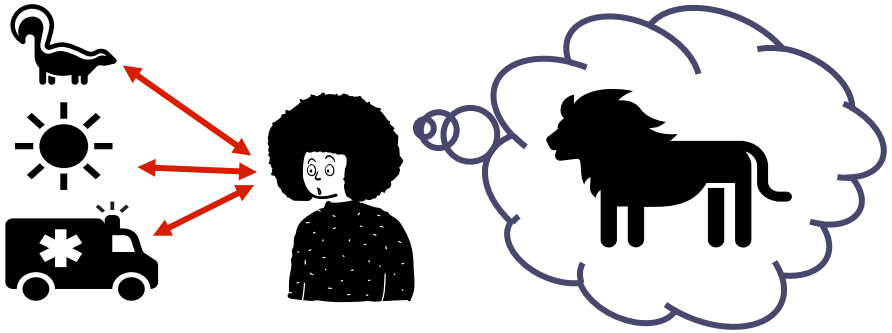
Le cœur batplus vite & palpitations
La pression artérielle et le pouls augmentent a le cœur pompe plus de sang vers les muscles, ce qui nous permet de fuir ou d'attaquer.

Les mains picotent - les jambes tremblent
Ou "jambes en gelée". Le sang est détourné vers les gros muscles et les petits vaisseaux sanguins se contractent, ce qui provoque des picotements, des tremblements ou des engourdissements.

Muscles tendus
Le sang, contenant l'oxygène vital et l'énergie du glucose, est envoyé vers les gros muscles des bras et des jambes - prêts à combattre ou à fuir. Peut également provoquer des courbatures et des douleurs.

Source du texte: https://cavuhb.nhs.wales/files/resilience-project/rp-changes-18-8/anxiety-self-help-workbook/

Réponses de survie



La réaction de lutte ou de fuite du corps est une réaction physiologique naturelle à une menace perçue ou à un facteur de stress.

Cette réaction est médiée par le système nerveux autonome et implique divers changements dans le corps pour le préparer à une action immédiate.

La réaction de "lutte ou de fuite" implique généralement la libération d'hormones de stress telles que l'adrénaline et le cortisol, qui préparent le corps à l'action. Elle peut se manifester de différentes manières, notamment par le combat, la fuite, l'immobilisation et le fauve.

Lorsqu'une personne perçoit une menace, l'amygdale du cerveau, qui est responsable du traitement des émotions telles que la peur et la colère, devient très active.

Cet état émotionnel exacerbé peut influencer les capacités de prise de décision et de raisonnement. Le cortex préfrontal, qui est impliqué dans la pensée complexe et la prise de décision, peut devenir moins actif au cours de ce processus.

Ces réactions sont des mécanismes adaptatifs qui ont évolué pour aider les humains à réagir rapidement aux situations dangereuses. Cependant, dans la vie moderne, ces mêmes réponses peuvent parfois être déclenchées par des facteurs de stress qui ne mettent pas la vie en danger, ce qui entraîne de l'anxiété, de la panique et d'autres problèmes liés au stress.

Apprendre à gérer ces réponses et à prendre des décisions conscientes dans les moments de stress est un élément essentiel de la régulation émotionnelle et de la maîtrise de soi.

Combattre



Vous pouvez :

- Serrer les poings, donner des coups de poing, taper du pied, donner des coups de pied
- Être agressif verbalement ou physiquement ou violents.
- Semblent immatures ou incapables de suivre règles
- Avoir des sentiments de colère, un estomac noué
- Être argumentatif, exigeant ou irrespectueux
- Mentir ou blâmer les autres
- Pleurer ou crier

Vol



Vous pouvez :

- Essayer d'être le premier à passer la porte ou à monter dans la voiture
- Utiliser des voix ridicules, parler comme un bébé ou être trop bruyant
- Être hyperactif ou très occupé
- Se raidir, serrer les poings
- S'enfuir ou se cacher
- Trembler.

Gel



Vous pouvez :

- Balayer la pièce du regard
- Dire "je ne sais pas" (et ils ne savent pas)
- Ont les yeux écarquillés, les pupilles dilatées
- Se sentir déconnecté de son corps ou de son environnement
- Semble s'ennuyer, être distrait, confus ou oublieux
- Semblent "distraits" ou incapables de payer attention
- Ont des difficultés à penser ou à parler et ne pas répondre lorsqu'on lui demande de faire quelque chose
- Se sentir enfermé dans son corps ou incapable de déplacer

Fauve



Vous pouvez :

- Être trop conforme
- Lutter pour dire "non
- Ne pas demander d'aide
- Ont des limites insuffisantes
- Se soumettre aux désirs des autres
- Être facilement soumis à la pression des pairs
- Faire passer les besoins des autres avant les siens
- Dire aux gens ce que vous pensez qu'ils veulent entendre
- Essayer de plaire ou de satisfaire les autres - plaire aux gens

Source: Government of Australia, Community Resources

2 Activités de réflexion

Réflexion sur le passé :
Réflexion sur l'enfance

Les activités de réflexion de l'unité 2 sont une série de listes de contrôle et de fiches de travail visant à mieux comprendre votre comportement passé.

Nous espérons que vous aurez une attitude bienveillante à l'égard de votre enfant en réponse à cette nouvelle compréhension, tout en développant des stratégies pour répondre à vos besoins d'aujourd'hui.



Votre plan sensoriel

- Préférences sensorielles
- Déclencheurs sensoriels

Votre plan sensoriel

- ✓ Préférences sensorielles
- • Déclencheurs sensoriels

Pour accéder à la liste de contrôle complète du Dr Neff "Découvrez vos préférences sensorielles", cliquez ici.

Quelles sont les expériences sensorielles qui vous procurent de la joie ou du calme ? Il est tout aussi utile d'identifier nos préférences sensorielles que nos déclencheurs sensoriels. Nous pouvons rechercher ces stimuli lorsque nous voulons nous réguler ou simplement vivre un moment agréable.

Le Dr Megan Neff, du site Web Neurodivergent Insights, a créé une liste de contrôle des préférences sensorielles qui vous invite à explorer vos goûts sensoriels. Réfléchissez à vos préférences pour les options ci-dessous :

- Éclairage
  - Éclairage naturel/extérieur
  - Diminution de l'éclairage
  - Lumières colorées (LED)
- Visuel
  - Visuellement clairsemé et organisé
  - Couleurs neutres
  - Modèles
  - Décor/couleurs vives
- Température
  - Froid ou chaud
  - Air frais et fluide (ventilateur)
  - Couvertures chauffantes
  - Couvertures ou matelas de refroidissement
- Tactile
  - Toucher profond
  - Pas de contact
  - Jouet Fidet
  - Caresser un chien ou un chat
- Gustatif (oral)
  - Chewing-gum
  - Mâcher/sucer des glaçons
  - Manger un en-cas croquant
- Son
  - Calme
  - Bruit de fond
  - Musique stimulante (chanson répétée)
  - Bruit blanc/brun

Votre plan sensoriel

- Préférences sensorielles
- ✓ Déclencheurs sensoriels

Source: Neff, M.

Pour lire l'article du Dr Neff sur les déclencheurs sensoriels, y compris la liste de contrôle complète, cliquez ici.

Vos déclencheurs sensoriels

Maintenant que vous avez une meilleure idée des expériences sensorielles agréables, réfléchissons à vos déclencheurs sensoriels, c'est-à-dire aux stimuli qui provoquent un inconfort et une surcharge sensorielle.

Réfléchissez aux options ci-dessous et soyez attentif à vos réactions à l'évocation de chacune d'entre elles. Si vous avez une forte réaction négative, vous avez probablement trouvé un déclencheur sensoriel.

Éclairage
- Lumières vacillantes ou clignotantes
- Lumière solaire intense ou directe
- Éblouissement ou reflets
- Lampes stroboscopiques

Visuel
- Désordre
- Contact visuel tendu ou intense
- Couleurs ou contrastes spécifiques
- Modèles accablants

Température
- Températures extrêmes, chaudes ou froides
- Humidité ou sécheresse
- Changements soudains de température

Mouvement
- Mouvements rapides ou erratiques
- Activité physique intense ou excessive
- Certains types de transport (ascenseurs, escaliers roulants, etc.)

Tactile
- Textures rugueuses ou abrasives
- Matériaux qui démangent ou qui grattent
- Surfaces ou substances collantes

Gustatif (oral)
- Saveurs fortes
- Saveurs épicées
- Sucré/aigre/amer
- Aliments inconnus
- Certaines textures

Son
- Bruits forts
- Des éclats de sons soudains
- Bruit de fond
- Sons aigus ou perçants

Les personnes
- Voix fortes et intrusives
- Contact visuel prolongé
- Envahissement de l'espace personnel
- Petite conversation

Odeur
- Senteurs fortes
- Odeurs de produits chimiques et de nettoyage
- Parfum/Cologne
- Certains aliments ou odeurs de cuisson

Environnement
- Espaces encombrés et animés
- Espaces confinés
- Zones encombrées
- Sièges inconfortables

Vêtements
- Tissus rugueux ou qui grattent
- Étiquettes ou labels
- Vêtements serrés ou contraignants
- Certains tissus

Pour en savoir plus

Remarque : certaines ressources ne sont disponibles qu'en anglais.

Traitement sensoriel

- Boîte à outils sensorielle pour adultes
- Différences sensorielles : Un guide pour tous les publics
- Gérer la surcharge sensorielle
- L'outil Régulateur par Autism Level Up
- Trousse à outils sur les particularités d'intégration sensorielle

Réagir au stress

- Favoriser le bien-être des autistes par l'autosoin et l'autodéfense

Reconnaître et comprendre les réactions comportementales

- Comment la tenue d'un journal sur votre parcours d'autiste peut changer votre vie

Réflexion après le diagnostic

- Recadrer la vie après un diagnostic d'autisme chez l'adulte
- Hannah Gadsby parle de son diagnostic d'autisme

Lignes consacrées à la santé mentale

Alberta
Ligne d'assistance pour la santé mentale
1-877-303-2642

Colombie-Britannique
Association de la ligne de crise
310 Mental Health (310-6789)
(pas besoin de composer un code régional)

Nouvelle-Écosse
Ligne d'urgence en santé mentale
1-888-429-8167

Ontario
Télésanté
1-866-797-0000

Québec
Aide à la santé mentale
Info-Social 811

Yukon
Ligne d'assistance Reach Out
1-844-533-3030

Dans tout le pays - 9-1-1

Ligne d'assistance téléphonique en cas de suicide : 9-8-8

3

Démasquer

Redécouvrir et embrasser son vrai moi



Démasquer

S'il n'est évidemment pas propre aux autistes de se demander qui ils sont vraiment, la recherche d'une réponse est souvent beaucoup plus compliquée pour nous que pour les personnes neurotypiques.

Le masquage consiste à essayer de présenter une version plus neurotypique de soi-même. Il se peut que nous cachions nos stimuli ou que nous gardions pour nous notre gêne sensorielle lorsque nous sommes en présence de personnes que nous espérons impressionner ou avec lesquelles nous voulons nous lier d'amitié. Peut-être avons-nous subi des traumatismes dus à des brimades ou à des mauvais traitements, de sorte que nous cachons ces qualités "particulièrement autistiques" de nous-mêmes pour nous protéger. Quelle que soit la raison, plus nous nous masquons, plus nous perdons notre identité profonde.

Lorsque nous nous habituons à renvoyer ce que nous pensons que quelqu'un veut voir, nous pouvons commencer à devenir codépendants dans nos relations. Nous négligeons nos propres besoins et désirs pour nous assurer l'approbation de notre partenaire. Nous pouvons tolérer le même type de mauvais traitement que celui qui nous a poussés à nous masquer, de peur de provoquer des conflits et d'être rejetés.

Dans cette unité, nous verrons ce qu'est le masquage et comment commencer à le démasquer, comment reconnaître les traits de la codépendance et comment trouver un thérapeute et une modalité de thérapie pour nous aider à retrouver une meilleure image de nous-mêmes.

J'ai du mal à croire qu'il fut un temps où j'étais simplement ce que j'étais, sans un discours constant sur les choses à faire et à ne pas faire.

- Vanessa L

Le masquage : Qu'est-ce que c'est ?

Le masquage est une expérience courante chez les personnes autistes. Tout au long de notre vie, nous recevons directement ou indirectement des messages nous indiquant que nous sommes bizarres ou que nous mettons les autres mal à l'aise.



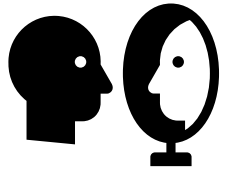
Notre réponse à ces messages peut être de masquer ou de cacher les traits qui ont été critiqués ou rejetés.



Bien que tout le monde masque dans une certaine mesure, la fréquence à laquelle les personnes autistes vivent dans cette situation est très élevée est ce qui contribue à ses effets négatifs sur notre santé mentale.



En fait, le masquage peut devenir si fréquent que nous perdons de vue qui nous sommes vraiment.



Nos masques sont protecteurs : le rejet, le ridicule et l'isolement peuvent être évités si nous reflétons les personnes que nous côtoyons.



Le masquage est également épuisant et peut contribuer à l'épuisement autistique.



Reconnaître le masquage

Avant de commencer à démasquer, il est utile de se demander pourquoi nous ressentons le besoin de les utiliser. Quels éléments de nous-mêmes essayons-nous de cacher aux autres ? Comment les gens réagiraient-ils s'ils voyaient qui nous sommes vraiment ?

Complétez la phrase :

"Si je veux que les gens m'apprécient, je ne peux pas les laisser découvrir que je suis ____."

Pouvez-vous identifier des traits de caractère que vous masquez par peur du rejet ou du jugement ?

Comment le masquage interfère-t-il avec la qualité de vos relations ?

Se déconnecter de l'essentiel

Source d'information : NeuroClastic

Lorsque nous considérons les masques d'identité comme des barrières de protection contre le rejet de notre vrai moi, nous décrivons notre déconnexion du cœur du moi.

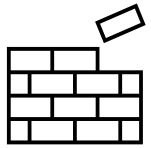
Bien que les descriptions de ce qu'est le Soi profond varient considérablement, ce qui le définit est le même : le Soi profond est ce que nous sommes dans notre essence, sans crainte de jugement ou de rejet.

En fonction de votre expérience en matière de masquage, il peut vous sembler impossible d'y accéder.

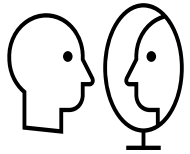
Comprendre comment nous avons perdu le contact avec notre Moi profond est un premier pas important sur le chemin de la reconnexion avec nos valeurs et toutes les parties de notre personnalité pour évoluer dans le monde de manière plus authentique et avec moins de travail.

NeuroClastic propose d'excellentes ressources sur le Core Self, créées par et pour des personnes neurodivergentes, qui valent la peine d'être consultées.











Les étapes de la déconnexion avec le cœur du moi

Traumatisme relationnel précoce

- Les besoins sont ignorés, punis ou honteux.
- L'expression authentique semble inutile, voire dangereuse

Les rejets s'accumulent

- Lorsque les tentatives authentiques de répondre aux besoins échouent, les rejets commencent à bloquer l'accès à l'essentiel du moi.

Masques Forme

- La personne survit en expérimentant différents masques pour réagir face à des personnes volatiles ou qui ne réagissent pas.

Le cœur de l'individu s'éloigne davantage

- Les masques protègent le moi principal des abus, du mépris et de la négligence.
- La personne devient le miroir des autres.

La codépendance

- Seuls les masques réactifs ont accès aux autres, de sorte que l'existence d'une personne est définie par le comportement, les humeurs et l'acceptation des autres.

Reconnaître les marqueurs de la codépendance

Reconnaissez-vous des comportements que vous avez adoptés dans vos relations passées ?

Continuez-vous à adopter ces comportements ?

Source d'information : NeuroClastic

Les marqueurs de la codépendance

- Obsession du comportement des autres et du sien
- Considère sa propre valeur et celle des autres comme conditionnelle
- S'efforce d'être utile et de satisfaire les autres parce que l'amour est perçu comme une récompense pour un bon comportement.
- Sentiment d'empathie car les masques identitaires s'appuient sur les émotions des autres
- Tombe rapidement amoureux mais peut aussi haïr immédiatement quelqu'un pour des offenses mineures
- A besoin de beaucoup de réconfort, d'attention et de validation de la part des autres pour se sentir digne.

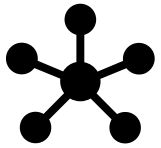
Prendre soin de soi grâce à ses centres d'intérêt



De nombreuses personnes autistes développent des intérêts préférés ou spéciaux tout au long de leur vie : des sujets ou des activités qui donnent à leur cerveau l'impression d'être en ébullition. Nous éprouvons une grande joie lorsque nous pouvons nous engager dans nos centres d'intérêt, que ce soit en faisant activement quelque chose, en en parlant ou en y pensant.



Une excellente activité de démasquage en douceur est la semaine des centres d'intérêt, au cours de laquelle vous consacrez chaque jour un peu de temps à célébrer et à penser aux choses qui vous ont apporté de la joie tout au long de votre vie.



Peut-être avez-vous eu des collections dans votre enfance et vous souvenez-vous du plaisir que vous aviez à les classer par groupes. Peut-être êtes-vous fasciné par la mycologie ou par la création de miniatures à l'échelle.



Quels que soient vos centres d'intérêt passés et présents, notez à quel point il est apaisant et joyeux d'y penser.

Vous avez besoin d'aide ?



L'identité, la codépendance, l'anxiété, la dépression... sont des questions complexes qui peuvent devenir trop importantes pour que nous puissions les gérer seuls. Il peut être très utile de trouver un thérapeute qui soit neurodivergent ou qui comprenne l'autisme.



Il est important que vous vous sentiez à l'aise avec votre thérapeute. De nombreux thérapeutes proposent un appel de présentation rapide et gratuit au cours duquel ils vous parlent d'eux et vous invitent à poser toutes les questions que vous souhaitez.



Il n'est pas rare que les gens décident qu'ils ne sont pas faits l'un pour l'autre. Si votre première expérience avec quelqu'un n'est pas très positive, cela ne signifie pas que la thérapie n'est pas faite pour vous ou que vous avez fait quelque chose de mal. Lorsque vous serez prêt, essayez quelqu'un d'autre.

Questions à poser aux thérapeutes potentiels

Source: Autism BC

Avez-vous de l'expérience dans le traitement des adultes autistes ?

- Cette question vous aidera à évaluer leur familiarité avec les défis et les besoins des adultes autistes.

Que savez-vous de l'autisme ?

- La définition qu'un professionnel de la santé donne de l'autisme est révélatrice de la façon dont il le perçoit et de l'actualisation de ses connaissances.

Quelle est votre approche en matière de soins neuro-affirmatifs ?

- Comprendre leur approche vous permettra de savoir s'ils accordent la priorité à la prise en compte de vos traits neurodivergents.

Comment intégrer les clients autistes dans la planification de leur traitement ?

- Un professionnel de la santé qui respecte votre indépendance et vous fait participer à la prise de décision vous fournira probablement des soins neuro-affirmés.

Comment prenez-vous en compte le retour d'information de vos clients ?

- Le fait de savoir à l'avance ce qu'il faut faire si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire peut vous faciliter la tâche si vous rencontrez des problèmes avec la personne que vous consultez.

Comment prendre en compte les sensibilités sensorielles dans votre bureau ?

- Si ce n'est pas le cas et que vous avez des besoins sensoriels, vous savez que ce n'est pas la bonne solution.

Participez-vous régulièrement à des formations ou à des ateliers consacrés à l'autisme ?

- Il est essentiel de se tenir au courant des dernières recherches sur l'autisme pour pouvoir fournir des soins éclairés et efficaces.

Comment communiquez-vous avec les clients en dehors des rendez-vous ?

- Connaître le style de communication et la disponibilité de votre médecin ou thérapeute peut vous aider lorsque vous avez des questions ou des inquiétudes.

Quelle est votre approche des thérapies ?

- De nombreuses thérapies conventionnelles, comme l'ABA, ne sont pas choisies aujourd'hui par les adultes autistes indépendants parce qu'elles peuvent être non neuro-affirmantes.
- Il est important de savoir si votre professionnel de santé est ouvert à d'autres options de soins pour déterminer votre compatibilité avec lui en tant que client.

Connaissez-vous les troubles cooccurrents courants chez les personnes autistes et neurodivergentes ?

- Ils peuvent être physiques ou mentaux. Les exemples les plus courants sont le TDAH, l'hypermobilité et le syndrome d'Ehlers-Danlos.

Modalités de la thérapie

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

- Dans le cadre de la TCC, vous vous entraînerez à capter ce que vous vous dites et à le modifier pour vous aider à vous sentir (plus courageux, moins en colère, moins triste, plus détendu, etc.) Ajuster ce que vous vous dites peut vous aider à vous sentir et à agir différemment.

Interventions basées sur la pleine conscience (ACT, DBT)

- Dans le cadre de la TCD, vous pouvez apprendre à nommer et à modifier vos sentiments en prenant l'action inverse
- Dans le cadre de la TCD, vous pouvez apprendre à améliorer vos relations et à communiquer plus efficacement avec les autres.
- Dans l'ACT, vous pouvez apprendre à remarquer et à tolérer les émotions désagréables.

Psychothérapie interpersonnelle (TPI)

- Dans le cadre de l'TPI, vous pouvez explorer un échange entre vous-même et une personne importante.
- Vous pouvez expliquer le cadre, les mots, le ton et les signaux non verbaux ainsi que les émotions que vous avez ressenties comme un "scénario de film".
- Vous pourriez explorer ce que vous vouliez communiquer et ce qui a pu être réellement communiqué.

Thérapies axées sur le traumatisme (désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux, TCC axée sur le traumatisme)

- Dans le cadre de la TF-CBT, vous pouvez partager votre expérience négative avec votre thérapeute par le biais de la parole, de l'écriture ou de l'art, après avoir établi une relation sûre et confortable et pratiqué d'autres techniques d'adaptation.

Pour une description plus détaillée des modalités thérapeutiques, cliquez sur le lien source ci-dessous.

Source: AIDE Canada

Trouver de l'aide

CANADIAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

[La Société canadienne de psychologie (SCP):]
Comprend des liens vers des répertoires de thérapeutes propres à chaque province.

CASW ACTS

[L'Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux (ACTS):]
Comprend des liens vers des répertoires de services de travailleur social spécifiques à chaque province.

eSantéMentale.ca

[eSanteMentale:]
Services, aide et soutien en matière de santé mentale au Canada

Psychology Today

[Psychology Today:]
Trouver un thérapeute au Canada

3 Activités de réflexion

Démasquer : Redécouvrir et embrasser son vrai moi

Reconnaître mon moi profonde

Dans cette activité de réflexion, vous êtes invité à identifier dix facettes essentielles de votre identité. Si vous le souhaitez, vous pouvez les classer de la plus importante à la moins importante.

Vous pouvez compléter cet exercice (ou non !) comme vous le souhaitez - il n'y a pas de mauvaise façon de procéder. Vous trouverez ci-dessous quelques catégories qui peuvent servir de point de départ et qui peuvent vous sembler être des éléments cruciaux de votre identité.

Les questions complémentaires peuvent vous aider à reconnaître où et ce que vous cachez aux autres et peuvent donner lieu à une réflexion personnelle intéressante.

Valeurs
Authenticité
Audace
Fiabilité
Indépendance
Intelligence
Sincérité

Intérêts
Drag queens
Drapeaux
Schémas de vol
Mycologie
Typographie
Chants de baleines

Les relations
- Aide-soignant
- Ami
- Parent
- Parent d'animaux
- Sœur
- Conjoint

Intersections sociales
- Capacité
- Genre
- Patrimoine
- Religion
- Course
- La sexualité

Questions complémentaires

1. Faites votre liste en pensant que vous la partagerez avec vos amis.
2. Faites votre liste en pensant que vous la partagerez avec votre famille.
3. Faites votre liste en pensant la partager avec vos collègues.
4. Dressez votre liste en pensant que vous ne la partagerez avec personne.

En quoi vos listes sont-elles différentes ? Qu'avez-vous omis ? Qu'avez-vous ajouté ?

Lectures complémentaires

Remarque : certaines ressources ne sont disponibles qu'en anglais.

Expériences de démasquage

- Faire passer mon démasquage de la révélation à la mise au jour
- Différences sensorielles : Un guide pour tous les publics
- Gérer la surcharge sensorielle L'outil
- Regulatotion de l'outil

La codépendance

- Favoriser le bien-être des autistes par l'autosoin et l'autodéfense

Se connecter au cœur de soi

- Comment la tenue d'un journal sur votre parcours d'autiste peut changer votre vie
- Se connecter au cœur de soi v.1 : Méditation sur le travail des pièces

Soutien à la santé mentale

- Traiter les problèmes de santé mentale chez les personnes autistes : une boîte à outils pour comprendre les approches des soins de santé mentale
- Régulation et dysrégulation émotionnelles dans l'autisme : Considérations à l'âge adulte
- Collection sur la dysphorie liée à la sensibilité au rejet (DSR)

4

Étapes suivantes

Vivre une vie authentique



Prochaines étapes

Un homme sage* a dit un jour : "Savoir, c'est la moitié de la bataille". Bien que je n'aime pas le ton militaire, l'épithète sonne juste : nous pouvons faire mieux lorsque nous disposons de plus d'informations.

J'espère que vous abordez notre dernière unité en vous sentant galvanisés et prêts à affronter le monde. Ou peut-être simplement prêt à faire une sieste. C'est à vous de décider.

Nous commencerons cette unité en discutant de la manière, du moment ou de l'opportunité de partager votre diagnostic avec les autres, et de la manière de se préparer à des réactions qui ne sont pas du tout utiles ou encourageantes. Armé de votre compréhension du modèle social du handicap, acquise lors de l'unité 1, vous vous sentirez en confiance pour aider les gens à reconnaître leurs propres préjugés à l'égard de la neurodivergence.

Nous avons commencé le cours en reconnaissant le rôle important qu'a joué l'autopromotion pour faire progresser notre compréhension de l'autisme. Pour clore le cours, vous trouverez des ressources qui vous permettront de commencer votre propre travail de défense des droits. Il s'agit notamment de trouver des personnes autistes avec lesquelles établir des liens significatifs et authentiques. Vous trouverez des suggestions sur la manière de trouver votre famille magique de licornes autistes.

Vous avez accompli la moitié de la bataille, mon ami. Allez de l'avant et soyez excellent.

*Ce "sage" était G.I. Joe. Par ailleurs, si vous aimez les plongées en profondeur dans tout ce qui touche à la linguistique, consultez ce billet de Linguaholic pour une analyse des plus délicieuses de la célèbre réplique de G.I. Joe.

« Tu as le même type de cerveau que moi ! »

- Mon fils de 8 ans après que je lui ai fait part de mon diagnostic.

Partager votre diagnostic

Lorsque vous décidez de communiquer votre diagnostic :

Déterminer si les avantages l'emportent sur les risques

Vous êtes responsable des personnes avec lesquelles vous partagez votre diagnostic.

Réfléchissez à ce que vous direz aux gens : comment vos informations peuvent-elles les aider à mieux vous comprendre et vous soutenir ?

Réfléchissez à l'endroit où vous informerez les gens : un entretien individuel avec votre patron ou votre collègue est plus approprié qu'une réunion d'équipe.

Voici comment s'est déroulé mon partage jusqu'à présent :

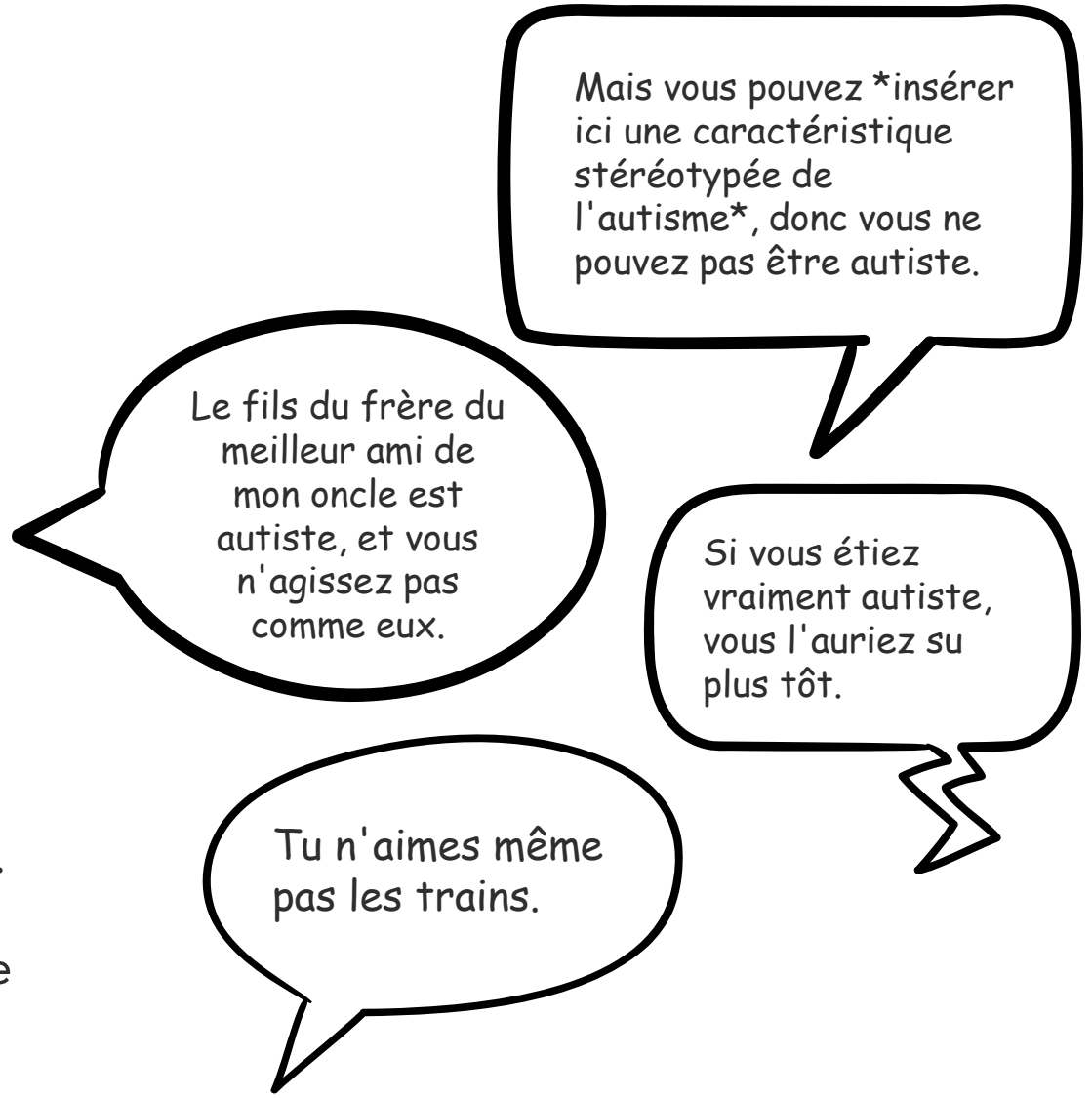
Avec qui j'ai partagé	Les avantages du partage	Les inconvénients du partage
Ma famillen	• L'information est délivrée de manière plus réfléchie • Je me sens plus à l'aise pour défendre mes besoins	• Aucune jusqu'à présent
My family	• Avoir des conversations avec mes enfants sur nos cerveaux neurodivergents • Regarder mes enfants pratiquer l'autonomie et l'auto-prise en charge à partir de mon propre modèle.	• Je n'ai pas toujours l'impression qu'ils croient que mon diagnostic est légitime. • J'ai peur que mes enfants regrettent de ne pas avoir une mère "normale".
Mes amis	• A ouvert la porte à des conversations significatives sur l'identité • Se sentir bien à l'idée de commencer à démasquer	• Je n'ai pas toujours l'impression qu'ils croient que mon diagnostic est légitime.

Gérer les réponses difficiles

Il est décevant de partager des informations sur soi et de se heurter à l'ignorance. Bien qu'aucun de ces commentaires ne se veuille offensant, ils nous rappellent qu'il reste encore beaucoup à faire en matière d'éducation sur l'autisme.

Comment gérer ces réactions difficiles ? Vous avez le choix :

- Si vous en avez l'énergie, aidez la personne à corriger son incompréhension (par exemple, certains d'entre nous sont capables d'établir un contact visuel, mais nous ne sommes peut-être pas en mesure d'écouter aussi bien ce que vous dites).
- Suggérez-leur de consulter votre créateur de contenu autiste préféré
- Développez une phrase que vous pouvez utiliser, telle que "Notre compréhension de l'autisme a beaucoup progressé. Je vous encourage à en apprendre davantage.
- Reconnaissez qu'il ne s'agit pas d'une personne importante dans votre vie et que ce commentaire en dit plus sur elle que sur vous.



S'impliquer

- Défendre ses intérêts et ceux d'autres personnes autistes est un excellent moyen de soutenir le mouvement en faveur de la neurodiversité. C'est aussi une démarche proactive qui permet d'éviter que des commentaires ignorants soient entendus par les futures générations de personnes neurodivergentes.
- Voici quelques ressources et sites qui peuvent vous aider à développer vos compétences en matière de plaidoyer.

- Autism Ontario - Actions revendicatrices – Trousse d'outils
- La Marche des dix sous du Canada - Guide pour le plaidoyer politique
- AIDE Canada & Autism Ontario - Naviguer dans le labyrinth - Stratégies pour une revendication efficace dans les écoles
- AIDE Canada & Fondation de Miriam - Être son meilleur allié : perspectives, défis et espoirs Webinar

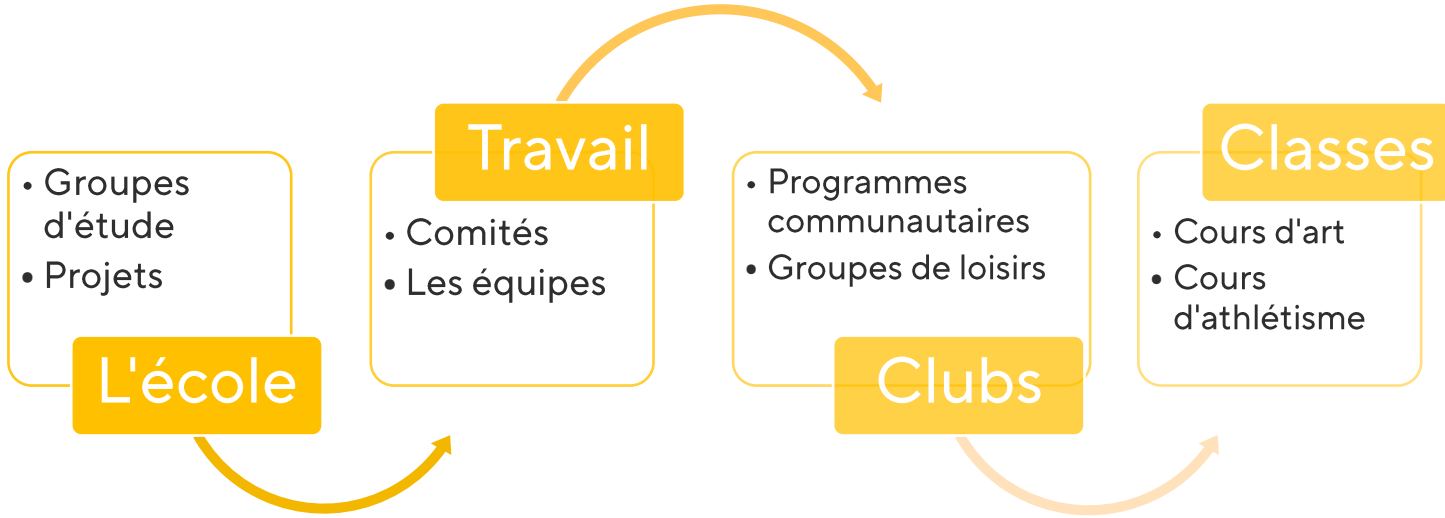
AIDE Canada -

- Associations étudiantes : soutien social et autonomisation des étudiants de l'enseignement supérieur présentant une neurodiversité
- Devenir auto-représentant : perspectives et défis Webinaire

Trouver son personnel

Il peut être très valorisant et réconfortant d'entendre les expériences de vie d'autres personnes qui ressemblent aux vôtres. Même si nous avons passé la majeure partie de notre vie à nous sentir comme des extraterrestres largués sur la mauvaise planète, le fait d'entrer en contact avec d'autres adultes autistes peut nous aider à nous sentir moins isolés. Les communautés d'autistes peuvent également offrir des espaces sûrs pour expérimenter le démasquage.

Votre communauté d'autistes ou de neurodivergents peut être virtuelle ou personnelle. Les exemples fournis ne sont qu'un point de départ pour vous aider à réfléchir à l'endroit où vous pouvez vous faire des amis et nouer des liens sociaux.



La recherche de groupes et de clubs axés sur vos centres d'intérêt est un excellent moyen d'entrer dans des situations sociales avec d'autres personnes qui partagent votre passion.

Communautés virtuelles

Si vous avez du mal à trouver des personnes partageant les mêmes idées au sein de votre communauté, l'internet a beaucoup à offrir.

L'accès aux voix des autistes n'a jamais été aussi facile. YouTube, Facebook, TikTok, les podcasts... sont tous remplis de contenus sur les autistes. La quantité de choix peut sembler écrasante.

Voici quelques questions à se poser pour affiner ses recherches :

- Comment préférez-vous communiquer ?
- Comment préférez-vous recevoir des informations ?
- Souhaitez-vous interagir avec d'autres personnes ou préférez-vous une expérience plus passive



Ce tableau propose quelques idées d'endroits où trouver du contenu en fonction de vos préférences.

Voix autistiques

Écoutez les approches de Kayla et Juliani pour se faire des amis et nouer des liens sociaux.

« Mon conseil serait d'adhérer à des clubs et d'aller dans des groupes qui correspondent à vos centres d'intérêt, car c'est là que vous trouverez les personnes avec lesquelles vous avez le plus de points communs. »
-Kayla



Durée : 1:02 Source: AIDE Canada

« En général, je peux me faire un ami dans un petit cercle, par exemple sur mon lieu de travail, à l'école ou dans la congrégation de l'église. »
-Juliani



Durée : 1:15 Source: AIDE Canada

4 Activités de réflexion

Prochaines étapes : Vivre une vie authentique

En vous posant les questions de ce diagramme, vous pouvez vous préparer à franchir une nouvelle étape vers une vie plus authentique.

Allez de l'avant quand vous êtes prêt. C'est vous qui décidez du rythme.



5

Conclusion



Commentaires de clôture

Maintenant que vous avez terminé le cours, prenez le temps de réfléchir aux informations présentées. Comment, le cas échéant, les informations présentées ont-elles changé la façon dont vous vous percevez à la lumière de votre nouveau diagnostic ?

J'espère, à tout le moins, que ce cours vous donnera l'assurance que vous n'êtes pas seul. J'ai intentionnellement conçu le cours pour qu'il contienne des voix d'autistes dans la mesure du possible, car nous sommes les seuls à pouvoir être les experts de nos propres expériences.

Je vous souhaite le meilleur, camarade autiste, alors que vous continuez à découvrir et à démasquer qui vous êtes vraiment.

Références

Remarque : certaines ressources ne sont disponibles qu'en anglais.

- AIDE Canada (n.d.). *Peer Advice Videos.* https://aidecanada.ca/connect/peer-advice-video
- AIDE Canada (2023). *Why more people weren't diagnosed with autism as children.* https://aidecanada.ca/resources/learn/asd-id-core-knowledge/why-more-people-weren-t-diagnosed-with-autism-as-children
- [Autism From The Inside]. (2020, December 18). *Diagnosis of Autism in Adults: Nine Autistic Adults Discuss Their Autism Diagnosis Process* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=hAnM-6LhWVw
- Eloise, M. (2020, December 5). *I'm Autistic. I Didn't Know Until I Was 27.* The New York Times. Retrieved November 5, 2023, from https://www.nytimes.com/2020/12/05/opinion/autism-adult-diagnosis-women.html
- Government of Australia (2020, March 31). *Staying Safe.* Community Services. Retrieved September 27, 2024, from https://www.act.gov.au/open/staying-safe
- Kim, C. (2015). *Nerdy, Shy, And Socially Inappropriate: A User Guide to an Asperger Life.* Jessica Kingsley Publishers. Available for free at the AIDE Canada Library: https://library.aidecanada.ca/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1616
- Laube, A. (2023, September 21). *10 questions for autistic adults to ask a doctor or therapist.* Retrieved November 5, 2023, from https://www.autismbc.ca/blog/autistic-adults/questions-doctor-therapist/
- [Life Kit]. (2022, April 18). *How "unmasking" leads to freedom for autistic and other neurodivergent people* [Video]. NPR. https://www.npr.org/2022/04/14/1092869514/unmasking-autism-more-inclusive-world
- [Lyric Rivera-Neurodivergent Rebel]. (2022, September 21). *Autism NeuroDiversity and Sensory Processing - an Autistic perspective on SPD* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KIKPEG3jHIA
- [Mom on the Spectrum]. (2023, June 10). *Dear Undiagnosed Autistic Teenagers: 11 Things I Wish I Had Known* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=bcXk7SbqCQs
- Morgan, H. (2020, May 8). *Unmasking.* Powered By Love. Retrieved November 5, 2023, from https://poweredbylove.ca/2020/05/08/unmasking/
- National Autism Implementation Team (n.d.). *NAIT Sensory Checklist for Adults undergoing neurodevelopmental assessment.* Third Space. Retrieved November 5, 2023, PDF
- National Autistic Society (2020, August 14). *Disclosing your autism - a guide for autistic adults.* Retrieved November 5, 2023, from https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/autistic-adults
- National Autistic Society (n.d.). *It is an honour to be born Black. Equally, it means that you will experience racism, prejudice and have to work twice as hard for half the acknowledgement.* Stories From The Spectrum. https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/stories/bhm-stories-melissa-simmonds
- Neff, M. (2023). *The Sensory Triggers Checklist.* https://neurodivergentinsights.com/blog/sensory-preferences-the-complete-checklist
- Nyeta, A. (2022, March 27). *Note to your younger self: Invisible magic.* NeuroClastic. Retrieved November 5, 2023, from https://neuroclastic.com/note-to-your-younger-self-invisible-magic/
- Price, D. (2022). *Unmasking Autism: Discovering the New Faces of Neurodiversity.* Harmony Books. Available for free from the AIDE Canada Library: https://library.aidecanada.ca/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2526
- Sinclair, J. (2007). Cultural Commentary: Being Autistic Together. *Disability Studies Quarterly, 30*(1). https://dsq-sds.org/index.php/dsq/article/view/1075/1248#top
- Spiral Foundation (2017). *Sensory Processing Disorder: A Fanny Pack Toolkit for Adults.* Retrieved November 5, 2023, PDF
- Turner, K., McMorris, C., & Dodman, E. (n.d.). *Treating Mental Health Conditions in Autistic Individuals.* Retrieved November 5, 2023, https://aidecanada.ca/resources/learn/asd-id-core-knowledge/treating-mental-health-conditions-in-autistic-individuals-a-toolkit-for-understanding-approaches-to-mental-health-care
- Vance, T. (2022, October 2). *On Rejection Sensitive Dysphoria, Codependency, & Identity: How to get out from behind the masks.* NeuroClastic. Retrieved November 5, 2023, from https://neuroclastic.com/on-rejection-sensitive-dysphoria-codependency-identity-how-to-get-out-from-behind-the-masks/
- Vance, T. (2022, October 3). *Who Am I? Printable Resource for Connecting With Your Core Self.* Retrieved November 5, 2023, from https://neuroclastic.com/who-am-i-printable-resource-for-connecting-with-your-core-self/
- [Yo Samdy Sam]. (2020, November 9). *Adult autism diagnosis: When people don't believe you* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=jPE514xiv-k
- [Yo Samdy Sam]. (2020, May 8). *Autism diagnosis criteria: Explained (DSM-5)* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1yva4RZW_s0

Glossaire

L'épuisement autistique: Un état d'épuisement émotionnel, physique et mental causé par un stress excessif et prolongé.

La codépendance est une dynamique relationnelle dysfonctionnelle dans laquelle une personne joue le rôle de "celui qui donne", sacrifiant ses propres besoins et son bien-être au profit de l'autre, "celui qui prend".

Mouvement des personnes handicapées : Mouvement social mondial qui cherche à garantir l'égalité des chances et des droits pour toutes les personnes handicapées.

DSM-5 : Le Manuel diagnostique et statistique est la classification standard des troubles mentaux utilisée par les professionnels de la santé mentale.

Fauve : Une réaction de survie par laquelle une personne tente d'éviter ou de minimiser la détresse ou le danger en plaisant ou en apaisant la menace.

Combattre : Une réaction de survie qui consiste à lutter physiquement ou verbalement contre la menace.

La fuite : Une réaction de survie qui consiste à fuir la menace, à l'éviter et à trouver un lieu sûr.

Diagnostic formel : Diagnostic établi par un professionnel qualifié

Gel : Une réaction de survie où une personne peut être physiquement incapable de bouger et/ou avoir l'esprit paralysé.

Langage axé sur l'identité : Une façon de décrire les gens qui met le handicap en premier dans la description, par exemple : "Elle est autiste".

Masquage : Processus par lequel un individu camoufle sa personnalité ou son comportement naturel pour se conformer aux pressions sociales, aux abus ou au harcèlement.

Système nerveux : Comprenant le cerveau, la moelle épinière et les nerfs, ce système envoie des messages entre le cerveau et le corps.

Neurodivergent : Une personne dont le cerveau fonctionne différemment d'un cerveau typique.

Mouvement de la neurodiversité : Un mouvement de justice sociale qui cherche à obtenir les droits civils, l'égalité, le respect et l'inclusion sociétale complète pour les personnes neurodivergentes.

Paradigme de la neurodiversité : Une perspective spécifique sur la neurodiversité qui estime que la neurodiversité est une forme naturelle et précieuse de la diversité humaine.

Neurotypique : Décrit une personne dont le style de fonctionnement neurocognitif correspond aux normes sociétales dominantes de la "normalité"

Langage centré sur la personne : Une façon de décrire les personnes qui place la personne en premier dans la description, par exemple : "Elle est autiste".

Intérêts privilégiés (ou spéciaux) : Une attention particulière portée à des sujets spécifiques

L'autopromotion : Être capable de demander ce dont on a besoin et ce que l'on veut, et dire aux gens ce que l'on pense et ce que l'on ressent.

Autodiagnostic : Le processus de diagnostic ou d'identification d'un état chez soi.

Régime sensoriel : Un plan personnalisé d'activités physiques et d'aménagements conçu pour répondre aux besoins sensoriels d'une personne.

Traitement sensoriel : L'interprétation précise des données sensorielles dans l'environnement.

Modèle social du handicap : La croyance selon laquelle le handicap est causé par la façon dont la société est organisée, plutôt que par la déficience ou la différence d'une personne.

Stim : Abréviation de stimulation, il s'agit de comportements d'autostimulation qui impliquent généralement des mouvements répétitifs.

Réponse au stress et à la survie : Changements physiologiques et comportementaux en réponse à l'exposition à des facteurs de stress.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à ce cours.

Pour plus de ressources et de soutien,
visitez AIDE Canada et Autisme Ontario
en cliquant sur les images ci-dessous.



Autism ONTARIO

aide canada