

## L'autisme, ça n'est pas :

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

## Troubles fréquemment associés :

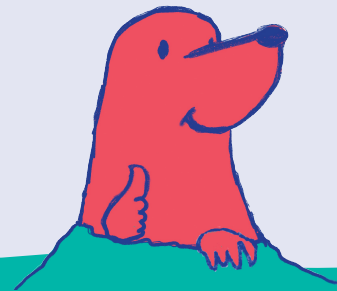
- Troubles DYS - Troubles anxieux
- Dépression - Addiction - Epilepsie
- Troubles du sommeil - TDA/H - TOC
- Problèmes gastro-intestinaux - Troubles du comportement alimentaire



## 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 Moscattelli / 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](https://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 !**

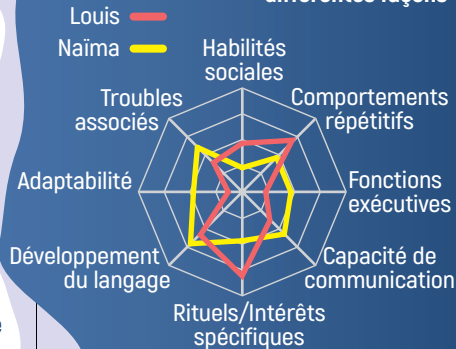
Je camoufle mes difficultés en utilisant des mécanismes d'adaptation très coûteux en énergie.

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](https://tinyurl.com/4uhy86tz)



### Podcast Troubles dans le Spectre



Troubles dans le Spectre

Dix épisodes thématiques où se mêlent témoignages et paroles de professionnels 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](https://tinyurl.com/3pa25ape)

