



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Des bonnes pratiques dans les universités pour prendre en compte les étudiants autistes

Chloé Gauthey & ses invités

chloe.gauthey@la-cabane-therapies.ch



LA CABANE
THÉRAPIES

1. Le profil de nos étudiants



**LA CABANE
THÉRAPIES**



Profil compétences sociales: **SOCIABLE « camouflage »**

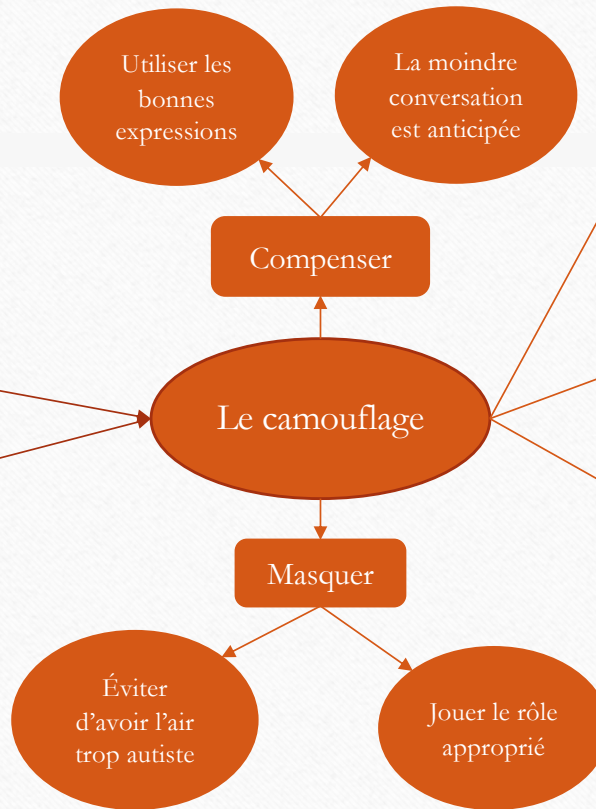
- Semblent être neurotypiques
- Intérêts restreints plus classiques
- Peuvent paraître pédants, timides et anxieux
- Ne vont être authentiques et oser décompresser qu'en lieu sûr (ex. maison)
- Sensibles aux réactions sociales des autres, imitent les comportements sociaux des autres
- Plus classiquement féminin
- Évitent situations à risque



Motivations du camoufrage



Qu'est-ce que le camoufrage



Les conséquences du camoufrage





Le burnout autistique

SIGNES



- **Manque de motivation** (difficulté à maintenir un objectif quand le quotidien prend le dessus)
- **Difficultés dans les fonctions exécutives** (prendre des décisions, organisations, planification, ...)
- Difficulté à **prendre soin de soi**
- **Meltdowns et shutdowns** beaucoup plus fréquents
- Diminution des conversations, mutisme sélectif
- Léthargie, **épuisement**, maladie, problèmes digestifs
- **Perte de mémoire**, incapacité/difficulté à mettre son «masque» ou à utiliser les compétences sociales
- Semble **d'avantage «autiste» ou «stéréotypé»**
- Peut avoir des périodes de «pic énergétique» avant de s'effondrer



Le burnout autistique

CAUSES



- Mettre son **masque de «normalité»** (camouflage...)
- En faire **trop, trop de stress**
- Avec l'âge : besoin de plus de temps de «pause», moins d'énergie
- Changements positifs ou négatifs (travail, relations amoureuses, famille, routines, environnement, domicile, ...)
- **Manque de sommeil**, malnutrition, déshydratation
- Maladie
- **Surcharge sensorielle ou émotionnelle**



BURNOUT AUTISTIQUE

LES FACTEURS DE STRESS



Camouflage social



Attentes
(famille, société, travail, ...)



Gestion du handicap



Stress lié aux
changements de vie

La charge
cumulée

L'impossibilité à
avoir du soutien

Les attentes
dépassent les
capacités

LES OBSTACLES AU SOUTIEN

Manipulation / démission
(note : quand la vie devient
insoutenable)



Pas de barrières / pas de
capacité à se défendre



Ne pas pouvoir faire une
pause



Manque de ressources
externes, de soutien, de
services



2. Témoignages



**LA CABANE
THÉRAPIES**

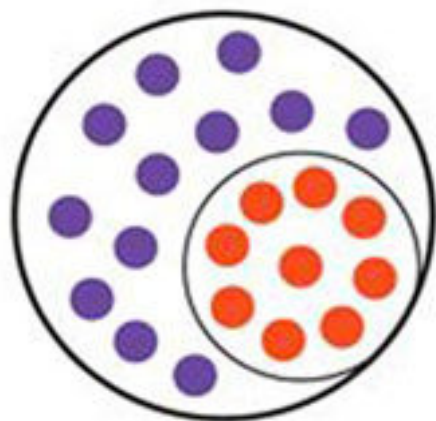


Que retenir ?

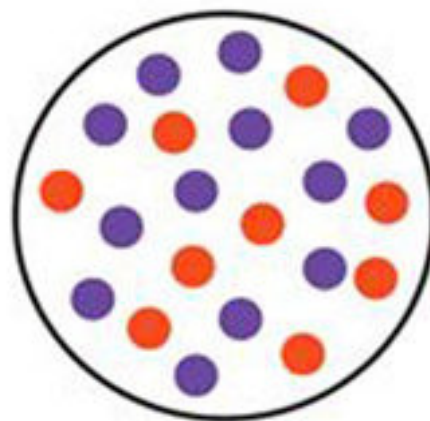
- **Camouflage**
 - Difficultés camouflées
 - Perte importante d'énergie (compenser, masquer)
 - Conséquences importantes sur la santé mentale (fatigue, anxiété, burnout autistique, ...)
- **Burnout autistique** : cumule des charges + manque de soutien
- **Besoins des étudiants** :
 - Acceptation de l'absentéisme
 - Liste de manuels pour apprentissage
 - Salle de repos
 - Temps supplémentaire
 - Autorisation de réducteurs de bruits, lunettes de soleil, ...
 - Personne de référence
 - Horaire allégé
 - Possibilité de pauses
 - Salle à effectif réduit
 - Indications claires, explicites et le plus tôt possible



Pour une inclusion à l'université !



INTÉGRATION



INCLUSION



**Merci pour
votre attention**