

# autisme

## guide adultes Romandie

Ce guide est destiné aux adultes  
sur le spectre de l'autisme  
ou suspectant de l'être, ainsi  
qu'à leurs proches.



# Table des matières

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| <b>2</b>  | <b>Introduction</b>                             |
| <b>4</b>  | <b>Diagnostic</b>                               |
| <b>6</b>  | <b>Vie sociale</b>                              |
| <b>8</b>  | <b>Études, formation et vie professionnelle</b> |
| <b>10</b> | <b>Vie autonome</b>                             |
| <b>12</b> | <b>Administration et assurances</b>             |
| <b>14</b> | <b>Santé, bien-être</b>                         |
| <b>16</b> | <b>Ressources utiles et bibliographie</b>       |

# Introduction



## Ce que l'on sait

Ce guide a pour objectif de donner des informations de base aux personnes qui font connaissance avec leur propre autisme ou celui d'un proche adulte.

L'autisme, connu sous le nom «trouble du spectre de l'autisme» ou TSA, est une condition neurodéveloppementale placée dans la famille de la neurodiversité.

L'autisme se définit par des difficultés dans la communication sociale ainsi qu'un répertoire d'intérêts restreints. La plupart des personnes autistes ont des particularités sensorielles.

La notion de spectre fait référence à toute la variété des formes d'autisme et des différents degrés d'accompagnement dont les personnes concernées ont besoin.



## Ce qui m'intéresse concrètement

Ce document a été rédigé par Nathalie Quartenoud (Université de Fribourg), Valérie Cuénod (Autisme Fribourg) et Fabienne Clément (Helpline autisme **suisse romande**), en collaboration avec Irène Saussure (Autisme Jura) et Olivier Zimmermann (Autisme Genève).

Il a pour but d'informer :

- les personnes sur le spectre de l'autisme,
- les personnes suspectant être sur le spectre de l'autisme,
- les personnes adultes diagnostiquées tardivement,
- les personnes prenant connaissance du diagnostic d'un de leur proche adulte sur le spectre de l'autisme.

Les informations données dans ce document concernent principalement un public suisse romand.



## Ressources utiles

### Associations actives online :

- [www.autisme.ch](http://www.autisme.ch)
- [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)
- [www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)
- [www.autisme.qc.ca](http://www.autisme.qc.ca)

Pour toute question, contacter la helpline d'autisme **suisse romande** : 021 312 20 81, [helpline@autisme.ch](mailto:helpline@autisme.ch)



# Diagnostic



## Ce que l'on sait

L'autisme se définit par deux ouvrages principaux de référence : la CIM-11 ([icd.who.int/fr](http://icd.who.int/fr), classification internationale définie par l'OMS), et le DSM V (Diagnostic and Statistical Manual, 5<sup>ème</sup> édition, American Psychiatric Association, 2013).

Le diagnostic autistique consiste en deux critères principaux :

- une altération de la communication sociale,
- un modèle restreint et répétitif de comportements, intérêts ou activités, auquel on associe souvent des particularités sensorielles.

Ces critères doivent :

- être présents dès le début du développement, même s'ils sont masqués par un fonctionnement élevé et ne sont diagnostiqués que plus tard (souvent lorsque les demandes sociales dépassent les capacités réelles d'y répondre),
- entraîner une altération cliniquement significative du fonctionnement actuel de l'individu,
- ne pas être mieux expliqués par un autre handicap.

La prévalence de l'autisme dans la population est très discutée, passant de 1/150 ces dernières années à 1/68 (CDP, 2018), voire 1/40 (Kogan, 2018) de nos jours. Cette prévalence est en tendance croissante depuis que le syndrome d'Asperger a été reconnu et intégré dans le TSA (Van Hees et al., 2015). Dans le DSM V, la notion d'Asperger n'apparaît plus, mais elle reste utilisée par une bonne partie de la communauté autistique lui appartenant qui s'identifie souvent comme des « Aspies ».

Certaines personnes diagnostiquées présentent une déficience intellectuelle associée, alors que le développement intellectuel des autres est dans la norme, voire supérieur (Flouri, Midouhas, Charman, & Sarmadi, 2015). Cette prévalence diffère également selon les études, tout comme le ratio hommes-femmes, régulièrement remis en cause.



## Ce qui m'intéresse concrètement

- Certaines personnes s'identifient au profil autistique sans en avoir reçu un diagnostic formel.
- Une officialisation de ce sentiment par un diagnostic peut permettre à une personne de se sentir légitimée dans ses particularités.
- Le choix dit de « déclaration d'autisme » (parler ouvertement de son autisme) reste personnel: certaines personnes souhaitent communiquer officiellement leur autisme, alors que d'autres préfèrent garder cette information privée.
- Un diagnostic est principalement utile pour revendiquer certains droits comme des aménagements, des soutiens psychologiques ou financiers.
- L'explication des particularités autistiques à son entourage peut se révéler utile pour une meilleure compréhension mutuelle.
- Il peut être difficile de trouver un professionnel spécialisé en autisme qui sait reconnaître le TSA malgré les différentes formes qu'il prend. Cela peut prendre du temps et de l'énergie.
- Se référer à la section « administration et assurances » pour des indications sur les démarches diagnostiques.



## Ressources utiles

### Définition des critères diagnostiques :

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5<sup>th</sup> ed.). Washington, DC : Authors.
- CIM 11 ([icd.who.int/fr/](http://icd.who.int/fr/))

### Où s'adresser :

- Helpline, [helpline@autisme.ch](mailto:helpline@autisme.ch), 021 312 20 81: orientation actualisée vers des professionnels du diagnostic pour les différents cantons.



# Vie sociale



## Ce que l'on sait

Les personnes sur le spectre de l'autisme peuvent vivre des moments stressants ou percevoir certaines situations comme stressantes. Par exemple, elles peuvent être facilement fatiguées par trop d'interactions sociales.

Le stress ressenti peut engendrer un besoin de calme, et donc une certaine solitude (Moseley, 2021). Ce sentiment peut parfois être renforcé si l'entourage direct est peu compréhensif, ou si l'entourage n'est pas sensible aux mêmes intérêts.

Le soutien social fait référence à l'assistance et à la protection offerte par l'entourage. Il influence la qualité de vie (Alvarez-Fernandez, 2017).

Pour les personnes sur le spectre de l'autisme, il s'agit donc de trouver le juste milieu entre le besoin de calme et le besoin de ressources amicales, amoureuses ou familiales.

Les adultes concernés par un autisme sans déficience intellectuelle ont souvent développé des stratégies efficaces dites de « camouflage » pour imiter les codes sociaux observés en société et s'intégrer. Cette compétence rend leur diagnostic complexe à poser pour les professionnels, particulièrement pour les femmes (Carpenter, Happé, & Egerton, 2019). Cette suradaptation peut engendrer de réelles difficultés si elle est exercée durant une période prolongée (burnout, phobies sociales, retrait social).



## Ce qui m'intéresse concrètement

- Bien se connaître aide à organiser un quotidien qui respecte à la fois le besoin de calme, de contacts sociaux, et à s'entourer de personnes bienveillantes.
- Se faire aider pour apprendre à gérer son niveau d'énergie peut être utile sur le long terme.
- Le contact et le partage d'expériences avec d'autres personnes dans le spectre peut apporter un réconfort libérateur et la sensation d'appartenir à une communauté.
- Les intérêts spécifiques peuvent permettre d'entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes passions.
- L'intérêt spécifique peut par moment agir comme calmant.
- Ne pas hésiter à solliciter de l'aide ou du soutien pour apprendre à gérer l'anxiété.



## Ressources utiles

A-Cube – Association d'autistes autonomes : [www.a-cube.ch](http://www.a-cube.ch)

Pair-aidants : [www.pairs-autistes.ch](http://www.pairs-autistes.ch)

Différentes activités sont organisées au niveau régional par autisme **suisse romande** :

- Parlons d'autisme : [contact@parlonsdautisme.ch](mailto:contact@parlonsdautisme.ch)
- Groupe Asperger : 021 312 20 81 – [groupe-asperger@autisme.ch](mailto:groupe-asperger@autisme.ch)
- Autisme Fribourg : 077 510 55 45 – [groupe-fribourg@autisme.ch](mailto:groupe-fribourg@autisme.ch)
- Autisme Genève : 022 840 00 30 – [secretariat@autisme-ge.ch](mailto:secretariat@autisme-ge.ch)
- Autisme Jura : [contact@autismejura.ch](mailto:contact@autismejura.ch)
- Autisme Jura Bernois : [contact@autismejurabernois.ch](mailto:contact@autismejurabernois.ch)
- Autisme Neuchâtel : 079 133 88 42 – [info@autisme-neuchatel.ch](mailto:info@autisme-neuchatel.ch)
- Autisme Vaud : 079 891 92 36 – [vaud@autisme.ch](mailto:vaud@autisme.ch)
- Autisme-Valais : [info@autisme-valais.ch](mailto:info@autisme-valais.ch)

# Études, formation et vie professionnelle



## Ce que l'on sait

Grâce à l'intégration, beaucoup de jeunes autistes peuvent aujourd'hui poursuivre leur formation au-delà de l'école obligatoire.

Dans les hautes écoles, on fait l'hypothèse que 0.3 % à 0.6 % des étudiant·e·s seraient concerné·e·s par un TSA (HESA, 2020).

Compte-tenu des efforts individuels déjà fournis tout au long de leur scolarisation initiale, beaucoup d'apprenti·e·s ou d'étudiant·e·s autistes ne sollicitent pas le soutien dont ils pourraient bénéficier durant leur formation professionnelle et/ou leurs études.

Un emploi offre des perspectives d'indépendance financière et de vie autonome (Jackson et al., 2018).

Le taux d'employabilité des adultes autistes en Suisse romande est sans doute en-dessous des pairs neurotypiques, si l'on en croit les chiffres émis en Grande-Bretagne (ONS, 2020). En Suisse, de tels chiffres ne sont pas connus.

Un certain stress peut découler des soucis liés à l'orientation professionnelle (Van Hees et al., 2015).

Beaucoup de jeunes concernés pourraient faire émerger leur réel potentiel d'employabilité avec quelques mesures d'accompagnement durant leur parcours pré-professionnel ou académique (Chown et al., 2018).



## Ce qui m'intéresse concrètement

- La **compensation des désavantages** est une notion qui s'inscrit dans les lois d'interdiction de discrimination (art. 2 et 5 CDPH). Elle consiste en la compensation du désavantage créé par le handicap, sans donner un avantage supplémentaire. Ces mesures comprennent par exemple l'aménagement d'une place de travail sensoriellement confortable ou le droit de passer un examen dans une salle calme. Elles diffèrent dans chaque situation particulière (Mizrahi et Bolkensteyn, 2020). Elles sont variables d'un canton à l'autre ou d'une école à l'autre.

- Un **accompagnement spécifique** peut être nécessaire pour chacune des trois étapes clés que sont l'orientation professionnelle, la formation, l'entrée et le maintien dans la vie professionnelle.
- Les personnes affiliées à l'AI (assurance-invalidité) peuvent demander l'intervention d'un job coach pour les accompagner au moment de l'orientation professionnelle, pendant la formation et pour s'insérer au mieux sur le marché du travail.
- **Intégration Pour Tous** (IPT, fondation privée à but non lucratif), propose un accompagnement sur-mesure dans les domaines de l'orientation professionnelle, l'insertion et/ou la réinsertion dans le monde du travail.
- **L'ORIF** (organisation romande à but non lucratif) propose une palette de formations sur ses différents sites et un accompagnement pour l'intégration socioprofessionnelle.
- **RAFISA** (entreprise formatrice dans le domaine de l'informatique) engage spécifiquement des personnes avec TSA sur mandat de l'AI.
- **InsertH** est une prestation de Pro Infirmis qui répond aux demandes des personnes en situation de handicap souhaitant travailler dans l'économie libre.
- Le site [www.unifr.ch/go/autism](http://www.unifr.ch/go/autism) permet de se poser les bonnes questions avant d'entrer à l'université, pendant le cursus universitaire et au terme des études, au moment de s'orienter vers le monde professionnel.



## Ressources utiles

Pour le monde académique : [www.unifr.ch/go/autism](http://www.unifr.ch/go/autism)

Compensation des désavantages pour personnes handicapées dans la formation professionnelle :

[www.formationprof.ch/download/am213.pdf](http://www.formationprof.ch/download/am213.pdf)

- [www.fondation-ipt.ch](http://www.fondation-ipt.ch)
- [www.orif.ch/fr/tsa](http://www.orif.ch/fr/tsa)
- [www.informatique-et-autisme.ch](http://www.informatique-et-autisme.ch)
- [www.proinfirmis.ch/fr/prestations/fribourg/insertH.html](http://www.proinfirmis.ch/fr/prestations/fribourg/insertH.html)
- [www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud/insertH.html](http://www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud/insertH.html)
- [www.forumhandicapvalais.ch/?p=19686](http://www.forumhandicapvalais.ch/?p=19686)
- Places de travail protégées Fribourg : site Infriguide [www.infri-guide.ch/fr](http://www.infri-guide.ch/fr)
- Job coaching – Autisme Genève ([www.autisme-ge.ch](http://www.autisme-ge.ch))

# Vie autonome



## Ce que l'on sait

L'une des difficultés communément associées à l'autisme est la différence entre les niveaux de compétences. Par exemple un très bon fonctionnement intellectuel associé à un fonctionnement adaptatif moyen. Cela peut engendrer des difficultés dans la maîtrise des compétences de vie pratique en vue d'une complète autonomie (choisir un logement, faire les courses, le ménage, s'organiser temporellement, gérer son énergie).

Plusieurs orientations théoriques permettent de réfléchir à cette question :

- Le comportement adaptatif fait référence aux habiletés conceptuelles, sociales et pratiques permettant de fonctionner au quotidien (Tamm, Day, & Duncan, 2022). Cette notion permet de visualiser les processus d'apprentissage en émergence chez les personnes concernées.
- La théorie de la participation sociale montre que le fonctionnement d'une personne est déterminé par l'interaction entre elle et son contexte. Cette vision place à égalité la responsabilité des personnes concernées et de la société. La CIF est une classification internationale du fonctionnement qui permet d'expliquer l'intégration de la neurodiversité dans les modèles typiquement biomédicaux (Bölte, Lawson, Marschik, & Girdler, 2021).
- Les compétences d'organisation peuvent être fragilisées par un dysfonctionnement exécutif. Cela représente l'ensemble des fonctions nécessaires à la réalisation de comportements dirigés vers un but. Face à une question, elles comprennent l'activation, la planification, l'inhibition de l'impulsivité, la flexibilité, la mémoire de travail et la régulation émotionnelle (Gagné, Leblanc, & Rousseau, 2008).



### Ce qui m'intéresse concrètement

- Savoir se poser les bonnes questions pour choisir un logement peut aider à prendre une décision : Quels sont les aspects essentiels pour être à l'aise dans son logement ? Quelle préférence entre habiter seule, en collocation, dans un groupe accompagné par des éducateur-ices ? La recherche doit-elle s'orienter vers un logement qui offre des moments de partage social ? Quel est le budget logement et qui paie la location ? Est-ce que la proximité géographique (des magasins, des transports publics, des salles de sport, de la bibliothèque, de l'Université) est importante ?
- Pro Infirmis propose un service d'accompagnement à domicile qui permet d'être à la fois autonome et en sécurité.
- Parfois, il peut être utile de se faire accompagner pour planifier le bon équilibre entre besoin d'avoir une bulle pour se ressourcer et besoin d'avoir des contacts sociaux.



© Aziz Acharki



### Ressources utiles

- World Health Organization (2001). Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé : CIF. Organisation mondiale de la Santé. [apps.who.int/iris/handle/10665/42418](https://apps.who.int/iris/handle/10665/42418)
- [www.unifr.ch/go/autism](http://www.unifr.ch/go/autism)
- [www.proinfirmis.ch/fr/a-propos/prestations.html](http://www.proinfirmis.ch/fr/a-propos/prestations.html)

# Administration et assurances



## Ce que l'on sait

Dans l'autisme comme dans d'autres domaines, l'administration peut rapidement devenir un vrai casse-tête. Trois assurances entrent en ligne de compte en lien avec l'autisme en Suisse romande : l'assurance de base (LaMal), l'assurance complémentaire, et l'assurance invalidité.

L'AI (assurance-invalidité) vise à renforcer l'autonomie des personnes atteintes dans leur santé grâce à des mesures de soutien. Le mot « invalidité » représente les atteintes à la santé qui limitent la capacité de gain. Autrement-dit, l'AI soutient financièrement les personnes qui ne peuvent pas gagner leur vie de façon complètement autonome.

Beaucoup de personnes sur le spectre autistique ne se décriraient pas comme « invalides » ou « atteintes dans leur santé ». Cependant, certains adultes autistes pourraient être considérés « invalides » au sens de l'AI, si tant est que leur autisme les freine dans l'accomplissement d'une activité professionnelle.

La loi sur l'assurance-invalidité fixe le cadre de ce qui est possible. Son application peut varier d'un canton à l'autre et d'une situation à l'autre (réadaptation professionnelle, mesures médicales ou moyens auxiliaires, etc.)



## Ce qui m'intéresse concrètement

### Procédure de diagnostic

Un bilan diagnostic dure de 4 à 6 séances en général. Pour entamer des démarches diagnostiques, voici les étapes à effectuer :

1. Appeler [votre assurance de base](#) et votre [assurance complémentaire](#) afin de vérifier les conditions selon lesquelles une démarche diagnostique pourra être remboursée par eux.
2. Prendre rendez-vous chez votre [médecin traitant](#) FMH afin qu'il vous prescrive une série de rendez-vous chez un professionnel formé au diagnostic (psychiatre, psychothérapeute ou neuropsychologue).
3. Prendre rendez-vous chez un professionnel formé au diagnostic TSA : contacter la helpline.
4. Faire suivre les factures selon les indications données par ces personnes.

## Pour obtenir le soutien de l'AI

- Demander conseil à la personne qui a posé le diagnostic.
- Déposer une demande auprès de l'office AI du canton de domicile.
- Dans certains cantons, l'association Pro Infirmis propose des consultations de conseil gratuites pour entamer les démarches l'AI.
- Procap et Inclusion Handicap sont des associations engagées dans la défense des droits des personnes en situation de handicap. Elles peuvent être sollicitées en cas de difficultés avec les assurances sociales.
- Une prescription d'un médecin FMH est nécessaire pour obtenir le remboursement par l'assurance de base.
- Un soutien psychologique auto-financé coûte environ 160.-/heure.
- Une affiliation à l'AI couvre en principe ces coûts jusqu'à 20 ans.

### Coaching

Une affiliation à l'AI facilite le financement de soutien sous forme de coaching pour autant que ce soutien ait une visée d'insertion ou de réinsertion professionnelle.

### Vie autonome

Des prestations complémentaires (PC) à l'AVS et à l'AI sont accordées selon certains critères lorsque les rentes et autres revenus ne couvrent pas les besoins vitaux. Les informations peuvent être consultées sur le site pour l'assurance-invalidité ou pour les prestations complémentaires.

## Soutien psychologique

- La procédure est la même que pour une procédure diagnostique décrite ci-dessus.
- Des séances de soutien auprès d'un psychothérapeute peuvent être remboursées par l'assurance de base en certains cas. Il est utile de clarifier les coûts avec les thérapeutes contactés avant de se rendre à la première séance.



## Ressources utiles

- **AI** : [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)
- **Offices cantonaux AI** : [www.aifr.ch](http://www.aifr.ch) (Fribourg) ; [www.aivd.ch](http://www.aivd.ch) (Vaud) ; [www.aivs.ch](http://www.aivs.ch) (Valais) ; [www.ocas.ch](http://www.ocas.ch) (Genève) ; [www.ecasjura.ch](http://www.ecasjura.ch) (Jura) ; [www.aibe.ch](http://www.aibe.ch) (Jura bernois) ; [www.ai-ne.ch](http://www.ai-ne.ch) (Neuchâtel)
- **Prestations complémentaires** : [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)
- **Conseils juridiques** : [www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch), Muehle mattstrasse 14a, 3007 Bern
- **Procap** : [www.procap.ch](http://www.procap.ch), Rue de Flore 30, 2502 Bienne
- [www.proinfirmis.ch/fr/a-propos/prestations.html](http://www.proinfirmis.ch/fr/a-propos/prestations.html)

# Santé, bien-être



## Ce que l'on sait

La plupart des personnes sur le spectre de l'autisme vivent avec une hyper — ou une hypo sensorialité. Par exemple, elles peuvent être particulièrement sensibles au bruit, aux odeurs, à la luminosité, à certaines textures des aliments, au toucher ou au type de vêtement qu'elles portent. Ces cinq sensorialités de base sont complétées par la proprioception (position du corps dans l'espace), le système vestibulaire (mouvements, équilibre) et le système intéroceptif (sensations internes, douleurs, thermies, digestion).

Une sensorialité atypique peut générer de l'anxiété ou le phénomène dit de « double-tâche » ; une personne peut rester concentrée sur les informations reçues par un sens (une lumière clignote par exemple) et avoir du mal à se concentrer multimodal (écouter avec la lumière qui clignote), tout en gardant toute son attention cognitive.

Des difficultés dans les relations intimes peuvent aussi découler de cette sensorialité différenciée.

Tout cela est très fatigant pour la personne concernée, mais invisible pour l'extérieur. L'entourage peut parfois avoir de la peine à comprendre cette fatigue qui semble inexplicable.

Les défis sociaux que les personnes sur le spectre de l'autisme doivent gérer au quotidien s'ajoutent à cela. Pour contrôler leur anxiété, certaines personnes développent des stéréotypies.

Si la fatigue vécue n'est pas prise en considération, la personne s'expose au risque de shutdown (repli), de meltdown (effondrement, crise de panique), ou au burn out autistique (Phung et al, 2021; Raymaker, 2020).

Pour se ressourcer avec des activités connues, certaines personnes prennent du temps pour se plonger dans leur intérêt spécifique.



## Ce qui m'intéresse concrètement

Le personnel hospitalier ou médical ne connaît pas nécessairement bien l'autisme. Cela ne devrait pas empêcher toute personne nécessitant des soins de les solliciter.

- Pour avoir un accès au soin serein, il est utile de bien préparer sa visite médicale : écrire au préalable un scénario social, se faire accompagner d'un proche ou choisir un professionnel sensibilisé à l'autisme sont autant de bonnes habitudes à prendre pour éviter d'augmenter le niveau de stress en lien avec une visite médicale.
- Comprendre son propre fonctionnement permet d'économiser son énergie et de gérer sa fatigabilité.
- Ici-TSA est une plateforme d'information en ligne pour les professionnels de la santé intéressés à faciliter l'accès aux soins des personnes autistes.
- Un passeport santé permet d'avoir les informations nécessaires par écrit en cas de difficulté à communiquer.



## Ressources utiles

- **Matériel utile :**
  - casque réducteur de bruit, couvertures lestées, mobilier adapté
  - antistress ou objets sensoriels, par exemple sous [www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr)
- [www.icitsa.ch](http://www.icitsa.ch)
- Passeport santé et cartes de communication : [www.communique-autisme.ch/passeport-sante](http://www.communique-autisme.ch/passeport-sante)
- Hénault, Isabelle (2015). Sexualité et syndrome d'asperger. De Boeck SUP

# Ressources utiles et bibliographie

## Livres

- Attwood, T. (2019). Vivre avec le syndrome d'Asperger : Un handicap invisible au quotidien. De Boek
- Dachez, J. & Mademoiselle Caroline (2016). La différence invisible. Delcourt
- Harisson, B. (2020). L'autisme expliqué aux non autistes. Marabout
- Hénault, I., & Martin, A. (2021). Le profil Asperger au féminin : Caractéristiques, récit et guide d'évaluation clinique. Chenelière
- Lacroix, A. (2023). Autisme au féminin. UGA éditions
- Le Peuc'h, I. (2022). Un léger soupçon d'autisme. Larousse
- Mottron, L. (2017). L'autisme, une autre intelligence. Mardaga
- Piat, J-P. (2018). Guide de survie de la personne autiste. Autismediffusion
- Schovanec J. (2012). Je suis à l'Est. Plon
- Silberman, S. (2020). Neurotribus. EPFL PRESS

Autisme suisse romande et Autismus Verlag éditent régulièrement des récits d'auteurs suisses sur le spectre de l'autisme (Isabel Pillet, Irène Saussure, Danièle Corin et Lydie Berney).

Renseignements sur leurs sites :

[www.autisme.ch](http://www.autisme.ch) et [www.autismusverlag.ch](http://www.autismusverlag.ch)

## Sites et blogs

- [www.unifr.ch/go/autism](http://www.unifr.ch/go/autism)
- [www.aspieconseil.com](http://www.aspieconseil.com)
- [www.femmesautistesfrancophones.com](http://www.femmesautistesfrancophones.com)
- [www.participate-autisme.be/fr/](http://www.participate-autisme.be/fr/)
- [www.pole-autisme.ch/fr/activites-formation-mooc-en-autisme](http://www.pole-autisme.ch/fr/activites-formation-mooc-en-autisme)

## Podcasts

- Alma et Georges, Université de Fribourg (2022). Prêter l'oreille à l'autisme. Épisodes 1, 2, 3, 4. [www.unifr.ch/alma-georges](http://www.unifr.ch/alma-georges)
- Bellanca-Penel (2021). Troubles dans le Spectre. Plateformes de podcasting.
- C3RP. Lumière sur le spectre - L'autisme révélé. [www.c3rp.fr/podcast-lumiere-sur-le-spectre-lautisme-revele](http://www.c3rp.fr/podcast-lumiere-sur-le-spectre-lautisme-revele)

## Articles cités dans ce document

- Alvarez-Fernandez, S. (2017). Perceived social support in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10: 866–877. [www.doi.org/10.1002/aur.1735](http://www.doi.org/10.1002/aur.1735)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5<sup>e</sup> éd.) (American Psychiatric Association [Ed.]).
- Bölte, S., Lawson, W. B., Marschik, P. B., & Girdler, S. (2021). Reconciling the seemingly irreconcilable: The WHO's ICF system integrates biological and psychosocial environmental determinants of autism and ADHD : The International Classification of Functioning (ICF) allows to model opposed biomedical and neurodiverse . *BioEssays*, 43(9), 1–9. [www.doi.org/10.1002/bies.202000254](http://www.doi.org/10.1002/bies.202000254)
- Carpenter, B., Happé, F., & Egerton, J. (2019). Girls and autism. Educational, family and personal perspectives.
- Carré, A., Chevallier, C., Robel, L., Barry, C., Maria, A. S., Pouga, L., Philippe, A., Pinabel, F., & Berthoz, S. (2015). Tracking Social Motivation Systems Deficits: The Affective Neuroscience View of Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(10), 3351–3363. [www.doi.org/10.1007/s10803-015-2498-2](http://www.doi.org/10.1007/s10803-015-2498-2)
- CDP, C. for D. C. and P. (2018). Autism spectrum disorder (ASD): Data and statistics—prevalence. *MMWR Surveillance*, 67(6), 1–23. [www.cdc.gov/ncbddd/Autism/data.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/Autism/data.html)
- Chown, N., Baker-Rogers, J., Hughes, L., Cossburn, K. N., & Byrne, P. (2018). The 'High Achievers' project: an assessment of the support for students with autism attending UK universities. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 837–854. [www.doi.org/10.1080/0309877X.2017.1323191](http://www.doi.org/10.1080/0309877X.2017.1323191)
- Flouri, E., Midouhas, E., Charman, T., & Sarmadi, Z. (2015). Poverty and the Growth of Emotional and Conduct Problems in Children with Autism With and Without Comorbid ADHD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(9), 2928–2938. [www.doi.org/10.1007/s10803-015-2456-z](http://www.doi.org/10.1007/s10803-015-2456-z)
- Gagné, P.-P., Leblanc, N., & Rousseau, A. (2008). Apprendre – une Question de Stratégies (Chenelière).
- HESA. (2020). Who's studying in HE? : Personal characteristics. Data and Analysis. [www.hesa.ac.uk/data-and-analysis/students/whos-in-he/characteristics](http://www.hesa.ac.uk/data-and-analysis/students/whos-in-he/characteristics)
- Jackson, S. L. J., Hart, L., & Volkmar, F. R. (2018). Preface : Special Issue—College Experiences for Students with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(3), 639–642. [www.doi.org/10.1007/s10803-018-3463-7](http://www.doi.org/10.1007/s10803-018-3463-7)
- Kogan, M. D. (2018). The Prevalence of Parent- Reported Autism Blumberg, S. J. (2020). The Prevalence of Parent- Reported Autism Spectrum Disorder Among US Children. 142(6). *Spectrum Disorder Among US Children*. 142(6).
- Mizrahi, C., & Bolkensteyn, A. (2020). Compensation des désavantages : questions et aspects juridiques. 7–13.
- ONS, O. F. N. S. (2020). Outcomes for disabled people in the UK: 2020. 2021. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/outcomesfordisabledpeopleintheuk/2020](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/outcomesfordisabledpeopleintheuk/2020)
- Phung, J., Penner, M., Pirlot, C., & Welch, C. (2021). What I Wish You Knew: Insights on Burnout, Inertia, Meltdown, and Shutdown From Autistic Youth. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–14. [www.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741421](http://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741421)
- Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143. [www.doi.org/10.1089/aut.2019.0079](http://www.doi.org/10.1089/aut.2019.0079)
- Van Hees, V., Moyson, T., & Roeyers, H. (2015). Higher Education Experiences of Students with Autism Spectrum Disorder: Challenges, Benefits and Support Needs. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(6), 1673–1688. [www.doi.org/10.1007/s10803-014-2324-2](http://www.doi.org/10.1007/s10803-014-2324-2)

## Impressum

Textes : Nathalie Quartenoud, Valérie Cuénod et Fabienne Clément

Éditeur : autisme **suisse romande**, Rue du Petit-Chêne 20, 1003 Lausanne

Graphisme & illustrations : Fluide Communication, Givisiez — [fluide.ch](http://fluide.ch)

Impression : Imprimerie Baudat, L'Orient

Mars 2023

Ce guide ne sera probablement jamais fini. En effet, les découvertes scientifiques, les moyens à disposition et la société évoluent en continu.

Une prise de conscience de ce que peut apporter la neurodiversité contribue à la richesse des relations.

Beaucoup de personnes autistes ont un sens fabuleux pour développer des astuces afin de s'insérer dans un monde neurotypique, contourner et apprendre à vivre avec leurs difficultés. Elles sont sincères, audacieuses, créatives, surprenantes, minutieuses et ont un sens développé du détail. Au-delà des défis qu'elles peuvent rencontrer, leurs particularités sont aussi une source d'inspiration.

Un peu d'aide et d'aménagement, des indications claires et structurées peuvent faciliter leur intégration dans la vie sociale et professionnelle, leur permettre de vivre sereinement avec leur profil atypique.

C'est avec plaisir que l'association autisme suisse romande et ses sections cantonales continueront à s'engager et à soutenir les personnes autistes car elles nous apportent beaucoup.