

T'es pas  
plutôt  
extra-  
terrestre ?

Ils se  
sont  
trompés

On est  
tous un  
peu  
autiste



# Annoncer son TSA



# ANNONCER SON TSA

Un choix personnel, pas une obligation.

Vous n'avez rien à prouver.

Le diagnostic sert à vous comprendre.

## POUR QUI ?

- Personnes de confiance
- Proches
- Milieu professionnel
- Ou personne
  
- Tout le monde n'a pas besoin de savoir.

# POURQUOI ?

- Être compris
- Être authentique
- Obtenir des aménagements
- Expliquer certaines difficultés
  
- Ne pas confondre besoin réel et validation.

COMMENT ?

Choisir le niveau d'information :

- Minimal

---

- Partiel

---

- Complet



Adapter à la personne.

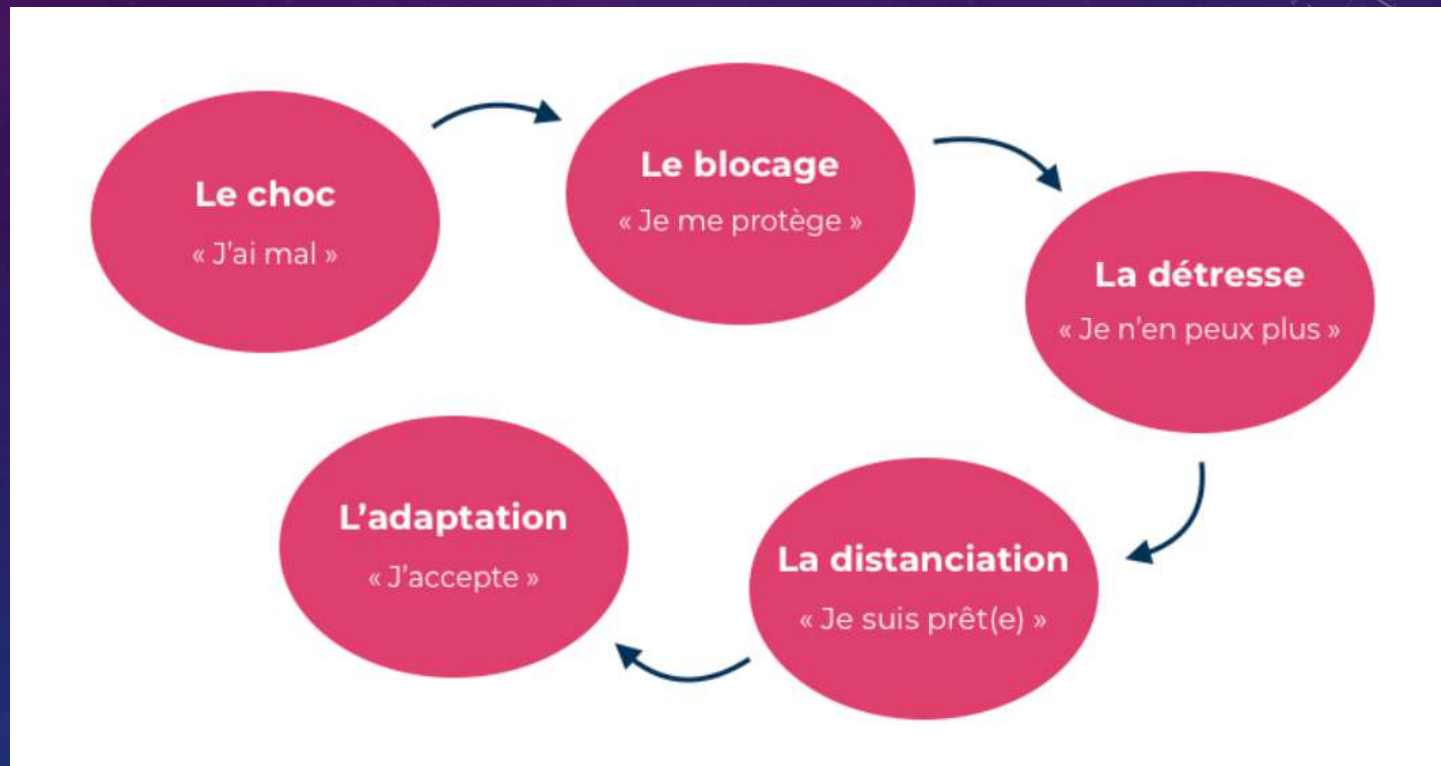
## COMMENT (EXEMPLES)

- “J’ai été diagnostiqué autiste.”
- “J’ai besoin de calme.”
- “Je préfère ne pas entrer dans les détails.”

## POSER SES LIMITES


- Ne pas se justifier
- Ne pas débattre
- Accepter l'incompréhension
- Annoncer, ce n'est pas convaincre.

# ATTENTION AU SCHEMA D'INTÉGRATION




## CONCLUSION

Vous choisissez à  
qui, quand et  
comment.



Les réactions des  
autres ne définissent  
pas votre réalité.



Je partage pour être  
compris, pas validé.

# ANNONCER SON TSA

Un choix personnel, pas une obligation.



Vous n'avez rien à prouver. Le diagnostic sert à vous comprendre, pas à convaincre les autres.

1

## 1 POUR QUI ?

À qui je choisis d'en parler



Personnes de confiance (amis proches, conjoint, etc.)



Proches (famille, fratrie...)



Milieu professionnel (collègues, manager, RH...)



Ou... personne (c'est un choix valide)



Tout le monde n'a pas besoin de savoir.

2

## 2 POURQUOI ?

Quelle est mon intention



Être compris



Être plus authentique



Obtenir des aménagements



Expliquer certaines difficultés



Ne pas confondre besoin réel et besoin de validation.

3

## 3 COMMENT ?

De quelle manière je le fais

Choisir le niveau d'information



Minimal

Parler de besoins (fatigue, bruit, surcharge...)



Partiel

Évoquer un fonctionnement différent



Complet

Dire clairement « je suis autiste »



Adaptez votre message à la situation et à la personne.

4

## COMMENT ? (suite)

Adapter son message – Exemples



« J'ai été diagnostiqué autiste, ça explique certaines choses chez moi. »



« J'ai besoin de calme pour bien fonctionner. »



« Je préfère ne pas entrer dans les détails. »

5

## COMMENT ? (suite)

Poser ses limites



Ne pas se justifier



Ne pas débattre



Accepter que l'autre ne comprenne pas



Annoncer, ce n'est pas convaincre.



À garder en tête

- Vous choisissez à qui, quand et comment.
- Les réactions des autres ne définissent pas votre réalité.
- Vous n'avez rien à prouver.

6



“ Je partage ça pour être compris, pas pour être validé. ”



Chacun son rythme. Chacun ses choix. Vous êtes légitime.



7