

Autisme et Stress

Comprendre son fonctionnement pour
mieux vivre avec

Le stress n'est pas une faiblesse

1. Il est normal de ressentir du stress.
2. Chez beaucoup de personnes autistes, le niveau de stimulation est déjà élevé.
3. Le cerveau dispose de moins de marge avant la surcharge.

Pourquoi est-il plus intense ?

- Hypersensibilités sensorielles
- Masking (camouflage)
- Imprévus
- Interactions sociales
- Surcharge cognitive
- Fatigue chronique

Le coût du masking

Faire semblant d'être neurotypique demande une énergie considérable.

Surveiller ses gestes, son regard, sa voix et ses réactions peut devenir épuisant.

« Je pensais être anxieux. J'étais surtout épuisé de faire semblant. »

Le cercle de la surcharge

Stimulations

- Fatigue
 - Moins de tolérance
 - Stress
 - Shutdown / Meltdown
 - Fatigue

« Je pensais être anxieux. J'étais surtout épuisé de faire semblant. »

Reconnaître les signaux

- Fatigue inhabituelle
- Irritabilité
- Plus de stimming
- Difficulté à parler
- Besoin de silence

Shutdown ou Meltdown ?

- Shutdown : retrait, blocage, silence.
- Meltdown : débordement émotionnel, perte de contrôle.
- Aucun n'est volontaire.

La récupération

- Solitude choisie
- Casque antibruit
- Intérêts spécifiques
- Sommeil
- Marche
- Animaux
- Activités répétitives

Construire sa boîte à outils

 Casque

 Agenda

 Fidget

 Eau

 Playlist

 Lunettes filtrantes

 Collation

Changer notre regard

 'Calme-toi.'

 'Veux-tu qu'on trouve un endroit calme ?'

 'Tu exagères.'

 'Comment puis-je t'aider ?'

Échanges

- Qu'est-ce qui vous stresse le plus ?
- Quels sont vos signes d'alerte ?
- Qu'est-ce qui vous aide vraiment ?

Conclusion

Être autiste ne signifie pas être trop sensible.

Cela signifie souvent vivre dans un environnement qui n'est pas adapté à son fonctionnement.

Merci !