

L'anxiété chez l'adulte autiste

Destiné aux adultes autistes



Coordination et rédaction :

Isabelle Amyot

Soutien au contenu :

Sophie Plaisance

Correction:

Nadine Boisier

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest.

© Autisme Montérégie 2022

Toute reproduction totale ou partielle de ce document par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, est strictement interdite et constitue un outrage à la Loi sur le droit d'auteur.

Dernière mise à jour : mars 2024

Table des matières

Préambule et avertissements.....	4
L'anxiété chez les adultes autistes	4
Les causes sous-jacentes à l'anxiété chez la personne autiste	6
Des difficultés en lien avec la communication et les habiletés sociales génèrent de la pression sur les personnes autistes puisque ces compétences sont souvent valorisées dans leur entourage de personnes non autistes.....	6
Un déficit de la théorie de l'esprit.....	7
Le camouflage social	7
Un traitement sensoriel différent	7
Des émotions plus difficiles à reconnaître et à gérer.....	8
Un traitement de l'information différent.....	8
Une difficulté à s'adapter aux changements et aux imprévus.....	9
Une altération des fonctions exécutives.....	9
Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés	10
Parler de son diagnostic à son entourage	10
La performance	11
La gestion de l'anxiété selon une échelle graduée	12
Peu ou pas d'anxiété	12
Anxiété moyenne	20
Anxiété intense, panique ou crise autistique.....	23
Conclusion	26
Bibliographie.....	27
Au sujet du stress et de l'anxiété	27
Autres lectures générales sur l'autisme pour les adultes	27

Préambule et avertissements

Ce document fait partie d'une série de quatre documents portant sur les crises et la colère, l'anxiété (chez l'enfant et chez l'adulte), la communication et l'inclusion des personnes autistes. Certains des aspects présentés peuvent être redondants d'un document à l'autre, mais ils sont incontournables pour réduire l'anxiété et les crises, ainsi que pour favoriser une meilleure communication et une inclusion réussie.

Ce document s'adresse aux adultes autistes. Il présente les principales stratégies de gestion de l'anxiété et propose une collection de liens informatifs sur ce sujet.

Certains liens et renseignements ont été ciblés parce qu'ils semblaient bien illustrer et expliquer les propos du présent guide, et qu'ils offraient des outils intéressants. Cependant, nous ne sommes pas nécessairement en accord avec la globalité des informations et des points de vue des auteurs auxquels nous faisons référence.

Nous valorisons et avons en haute estime l'apport des personnes autistes dans la sensibilisation à l'autisme. Ainsi, plusieurs des textes et vidéos choisis ont pour auteur des personnes autistes.

À noter : jusqu'au milieu des années 1990, le terme *Asperger* était utilisé pour représenter une partie des personnes autistes à haut niveau de fonctionnement (niveau 1). Bien qu'il ne soit plus utilisé officiellement à titre de diagnostic dans le DSM5, il est toujours cité par plusieurs personnes de la communauté autistique, c'est pourquoi certains textes utilisent ce terme. Nous avons choisi de les inclure tout de même pour leur pertinence. L'appellation *troubles envahissants du développement (TED)* apparaît aussi parfois dans certains liens : il s'agit de l'ancienne façon de désigner le *trouble du spectre de l'autisme (TSA)*.

Référence : [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregie.org\)](https://autismemonteregie.org/guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf).

Les liens internet en référence dans ce document ont été consultés entre mars 2021 et mars 2022 : il est possible que l'information ne soit plus disponible au moment de la consultation. Nous veillons à mettre à jour le document périodiquement. Pour avoir accès à la dernière mise à jour de ce document, il est suggéré de consulter le site internet d'Autisme Montérégie : il est suggéré de consulter le site internet d'Autisme Montérégie (section Adulte élargies/Ressources et documentation).

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

Afin de faciliter la lecture, nous suggérons au lecteur de commencer par lire l'ensemble du document et d'ensuite reprendre la lecture en accédant aux multiples liens présentés.

L'anxiété chez les adultes autistes

Les personnes autistes sont plus susceptibles de vivre de l'anxiété que la population générale pour plusieurs raisons : [Une étude révèle que l'anxiété est plus élevée chez les adultes autistes \(comprendrelautisme.com\)](http://comprendrelautisme.com). Certaines des sources de leur anxiété sont communes à la plupart des gens, mais d'autres leur sont propres. Les stratégies efficaces de gestion de l'anxiété peuvent donc être différentes.

L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes), extrait de [Anxiété - Association des médecins psychiatres du Québec \(ampq.org\)](http://ampq.org). L'anxiété chez la personne autiste est un état de peur constant et d'appréhension qui peut être généré par l'anticipation d'agressions sensorielles, par l'imprévisibilité et les changements, par les incertitudes sociales et par les pensées obsessionnelles.

L'anxiété peut se présenter de diverses façons chez la personne autiste. Généralement, elle est le résultat d'une progression émotionnelle qui culmine avec une perte de contrôle de la personne sur ses comportements. Cela peut se transposer par de la colère, une perte de contrôle, de l'automutilation, un effondrement (une perte de contact avec la réalité : [Autisme en crise | Bien être autiste \(bienetreautiste.com\)](http://bienetreautiste.com)), et parfois même du mutisme et des réactions physiques. De plus, les traits autistiques qui représentent des défis peuvent être amplifiés lorsque la personne autiste est anxieuse.

L'important est d'agir le plus tôt possible, de prévenir les situations anxiogènes et de désamorcer l'escalade vers la crise d'anxiété. Le but du présent document est d'outiller la personne autiste afin qu'elle puisse mieux comprendre en quoi ses traits autistiques peuvent lui générer de l'anxiété, mieux interpréter les signes de son anxiété et utiliser des stratégies pour diminuer la fréquence et l'intensité des épisodes d'anxiété.

Ce document a été bâti en fonction de l'importance que nous accordons à la prévention. La première partie a pour but de favoriser une meilleure compréhension des caractéristiques de l'autisme. La deuxième partie, quant à elle, donne beaucoup de stratégies à mettre en place pour garder un niveau d'anxiété au plus bas au quotidien ainsi que des moyens à mettre en œuvre lors des premiers signes et lorsque l'anxiété est plus intense.

Les causes sous-jacentes à l'anxiété chez la personne autiste

Les particularités suivantes de l'autisme sont parmi les causes les plus probables de l'anxiété chez la personne autiste adulte. Elles sont présentées de façon générale, avec plusieurs liens internet à visiter afin de mieux comprendre les implications de chacune d'elles.

Des difficultés en lien avec la communication et les habiletés sociales génèrent de la pression sur les personnes autistes puisque ces compétences sont souvent valorisées dans leur entourage de personnes non autistes

Les obstacles à la communication sont présents, que la personne soit verbale ou non. Ils peuvent générer de l'anxiété parce que la personne peut avoir de la difficulté à exprimer ses besoins, à se faire comprendre et à bien comprendre les autres. La personne peut également éprouver des difficultés à assimiler les règles et les attentes sociales, elle peut commettre des erreurs d'interprétations et de réactions sociales, ce qui génère des frustrations, des conflits et de l'anxiété. Les personnes autistes peuvent avoir le sentiment d'être incompetentes socialement, de ne jamais être en mesure de répondre aux attentes, de se faire réprimander et se sentir jugées par leur entourage sans comprendre pourquoi. Elles ont souvent de la difficulté à avoir un cercle social satisfaisant. Plusieurs anticipent de commettre des impairs sociaux, ce qui génère beaucoup d'anxiété. Par conséquent, leur estime de soi peut également être affectée, et elles peuvent être anxieuses socialement et facilement irritables.

Le langage non verbal représente aussi un défi pour la personne autiste, d'autant plus que beaucoup d'informations sont partagées de façon implicite et non verbale. En effet, la difficulté des personnes autistes à établir un contact visuel et à lire l'émotion sur le visage des autres les prive d'informations importantes sur la situation de communication. De même, le fait que leur propre non verbal soit parfois incohérent avec leur émotion rend la lecture par l'autre personne complexe et peut mener à des incompréhensions mutuelles.

- Ce document explique les différences et les difficultés de la personne autiste en ce qui concerne la communication et les relations sociales : [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 18-23.
- Ces guides expliquent les causes du déficit en habiletés sociales et énumèrent ce que sont les habiletés sociales :
 - [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p. 22-36
 - [Guide_Habiletes.pdf \(cote-a-cote-inclusion.com\)](#).
- Cette image présente un exemple des difficultés possibles de la communication chez la personne autiste : [communication-et-autisme.png \(2048x1536\) \(psychomotricien-liberal.com\)](#).

- Cet article est le témoignage d'une adulte autiste sur les difficultés de communication et le besoin de clarté : [Communication autistique. La clarté, outil essentiel pour éviter les erreurs 404 entre humains ! - Bleu et atypique.](#)

Un déficit de la théorie de l'esprit

Ce déficit signifie que la personne autiste peut avoir de la difficulté à déduire les pensées et les sentiments de l'autre, ce qui a un impact important sur la communication et les habiletés sociales, et peut générer de l'anxiété et d'importantes frustrations.

- Ce guide explique les impacts du déficit de la théorie de l'esprit et la difficulté de réciprocité : [guide.pdf \(apourautre.ca\)](#), p 12-18.
- Cette vidéo offre une explication des neurones miroirs en lien avec le déficit au niveau de l'empathie : [Découverte - Les neurones miroirs - Vidéo Dailymotion.](#)

Le camouflage social

Beaucoup de personnes autistes dépensent une importante quantité d'énergie à camoufler leur différence et leurs difficultés, que ce soit par l'apprentissage mécanique des conventions sociales (dont elles ne comprennent pas nécessairement le sens ou la fonction) ou le fait de tolérer des environnements sensoriels agressants, ou bien de rester dans des situations sociales désagréables ou sans intérêt pour elles, de retenir leurs comportements stéréotypés, de contenir leurs émotions, etc. Ces efforts constants naissent de la pression sociale ressentie à partir de l'enfance afin de s'intégrer.

- Ce lien est un témoignage d'une personne autiste qui explique cette réalité : ["Comment j'ai masqué mes symptômes autistiques pour mieux m'intégrer..." - AFFA Association Francophone de femmes autistes \(femmesautistesfrancophones.com\).](#)
- *Le camouflage social comme stratégie d'adaptation : à quel prix?* Par Annyck Martin. Cette vidéo est le témoignage d'une personne autiste sur sa façon de vivre le camouflage social : [Autisme Montérégie - Camouflage social | Facebook.](#)

Un traitement sensoriel différent

Les hypersensibilités et les hyposensibilités créent des inconforts et de l'anxiété. De plus, l'anticipation des agressions sensorielles est une source importante d'anxiété chez la personne autiste.

- Ce document explique ce qu'est la différence dans le traitement sensoriel chez les personnes autistes : [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 15-17.

- Cette capsule vidéo présente le témoignage d’adultes autistes qui expriment leur vécu par rapport au toucher : [Ca ne se demande pas... à des personnes autistes – Le toucher - Bing video](#).
- Cet article présente le vécu d’une personne autiste lors d’une surcharge sensorielle : [Et si la surcharge n’était pas dramatique. - Bleuet atypique](#).
- Cette vidéo présente le témoignage de Valérie-Jessica Laporte, une adulte autiste qui s’exprime sur le grand rôle que jouent les troubles sensoriels dans son anxiété au quotidien : [Autisme Montérégie - L’autisme et ce parasite nommé anxiété - Minimiser les dégâts | Facebook](#).

Des émotions plus difficiles à reconnaître et à gérer

Certaines personnes autistes ressentent leurs émotions subitement, sans pouvoir les reconnaître ou leur attribuer de cause. Elles ne sentent pas la gradation des émotions. De plus, plusieurs d’entre elles éprouvent leurs émotions à retardement, de quelques minutes à plusieurs heures après le déclencheur de l’émotion. Ceci a un impact sur la capacité d’autorégulation et l’apaisement, et se solde plus facilement en escalade et en crise. Additionnés d’une difficulté à mettre en place des moyens d’adaptation adéquats, ces facteurs entraînent facilement une escalade de l’anxiété.

- Ces documents expliquent la difficulté qu’ont plusieurs personnes autistes à reconnaître leurs émotions, à les communiquer et à les gérer, ainsi qu’à reconnaître celles des autres :
 - [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 28-29.
- Ces capsules vidéo présentent le témoignage d’adultes autistes qui expriment comment ils vivent leurs émotions :
 - [Ca ne se demande pas... à des personnes autistes – Émotions - Bing video](#)
 - [Les émotions en autisme - YouTube](#).

Un traitement de l’information différent

Cette caractéristique amène la personne autiste à interpréter les situations différemment, à éprouver des difficultés à comprendre les situations et les consignes et à se situer dans le temps. De ce fait, l’adaptation à la nouveauté, aux imprévus et aux surprises (bonnes et mauvaises) représente un défi. Ces difficultés, en plus d’être anxiogènes, peuvent amener beaucoup de frustration et agir comme déclencheurs de crise.

De plus, il y a souvent un petit délai dans le traitement de l’information chez les personnes autistes. Ce retard comporte un temps pour comprendre le sens de ce qui vient d’être dit, savoir quoi répondre ou quoi faire, puis se mettre en action ou répondre. Lorsque l’entourage de la personne autiste ne respecte pas ce délai, cela génère aussi des crises et de l’anxiété.

En partie en lien avec l'altération des fonctions exécutives (voir plus bas), mais aussi en fonction d'un traitement fragmenté de l'information, le passage du temps est un défi pour plusieurs personnes autistes. Celles-ci peuvent avoir de la difficulté à voir le temps passer, à évaluer le temps nécessaire pour une activité et à planifier. De plus, les centres d'intérêt peuvent être absorbants et difficiles à arrêter. Cette situation peut être anxiogène parce que les personnes peuvent être constamment prises par surprise du temps passé et être en retard, avec les impacts sociaux négatifs que cela implique. Puisque les personnes autistes accordent souvent beaucoup de valeur à leurs engagements, être en retard les affecte beaucoup.

- Ces documents expliquent ce qu'est la différence dans le traitement de l'information chez les personnes autistes, c'est-à-dire la difficulté à interpréter l'information dans sa globalité (faible cohérence centrale) et les impacts sur le quotidien de la personne autiste :
 - [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregion.org\)](#), p. 12-14
 - [En attendant la confirmation d'un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme pour leur enfant : Document s'adressant aux parents \(umontreal.ca\)](#), p. 3-5, 6-8.

Une difficulté à s'adapter aux changements et aux imprévus

Les adultes autistes peuvent vivre de l'anxiété lorsqu'ils vivent des changements ou qu'ils ne savent pas ce qui s'en vient. Par exemple, en contexte de travail, il leur est parfois anxiogène de ne connaître qu'à la dernière minute le contenu de leur tâche. De même, les surprises positives ou négatives sont une source d'anxiété. Les personnes autistes sont généralement plus à l'aise avec les routines et les événements prévisibles.

- Ce lien est un témoignage d'une personne autiste qui explique ce besoin de routine : [Routines, rituels & habitudes dans le syndrome d'Asperger | BLOG Les tribulations d'une Aspergirl \(les-tribulations-dune-aspergirl.com\)](#).

Une altération des fonctions exécutives

Cette altération ajoute un degré de difficulté lors des tâches à exécuter et génère de l'anxiété, car la personne doit travailler plus fort pour arriver aux mêmes résultats. De plus, cela peut lui donner un sentiment d'incompétence. La difficulté à s'organiser peut générer des erreurs et des oublis, et est stressante, car la personne est toujours à la dernière minute.

- Cette brochure explique, avec plusieurs exemples, ce que sont les fonctions exécutives et ce qu'implique une altération de celles-ci dans le quotidien des personnes autistes : [fonctions exécutives.pdf \(crfna.be\)](#).

- Ce lien vous présente les difficultés en lien avec les fonctions exécutives sous forme de schémas et d'explications, et offre quelques pistes d'adaptations pour les personnes autistes : [Les fonctions exécutives - Aspieconseil](#).

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés

Les centres d'intérêt, les rituels et les gestes stéréotypés peuvent être satisfaisants, voire apaisants, mais ils peuvent devenir envahissants. Chez les personnes autistes, être privées de leurs centres d'intérêt, rituels et gestes stéréotypés peut générer de l'anxiété. De plus, être envahies par leurs champs d'intérêt et ne pas vouloir faire autre chose peut générer des conflits et rendre les personnes moins autonomes dans la gestion de leur temps.

Aussi, comme obstacles à la communication, les intérêts restreints peuvent amener la personne autiste à toujours parler des mêmes sujets et à ne pas être à l'écoute des intérêts des autres. La nature des centres d'intérêt de la personne autiste peut parfois aussi créer des malaises et des jugements de la part de son entourage.

- Ce document explique les centres d'intérêt chez les personnes autistes : [guide-autistes-et-non-autistes-2023.pdf \(autismemonteregie.org\)](#), p. 26-27.
- Ce texte décrit ce que sont les centres d'intérêt, ce qu'ils impliquent dans la vie des personnes autistes et comment ils évoluent : [Les intérêts restreints: un intérêt pour tous! - Aspieconseil](#).
- Cette vidéo est une explication des champs d'intérêt spécifiques par une personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Les intérêts spécifiques - Bing video](#).
- Cette vidéo explique la fonction des routines et des rituels chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Routines et Rigidité mentale - YouTube](#).
- Cette vidéo explique la fonction des mouvements stéréotypés chez la personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : le stim - YouTube](#).

Parler de son diagnostic à son entourage

Plusieurs adultes autistes se heurtent à des réactions décevantes de leur entourage quand ils évoquent leur diagnostic. Ils sont souvent déçus des attentes d'adaptation et de compréhension. Par exemple, au travail, leurs collègues et leurs employeurs ne sont pas toujours collaboratifs à leurs besoins. De même, les parents d'un adulte qui apprennent son diagnostic ont parfois des réactions de déni ou de minimisation de ce diagnostic. Ces situations sont dues à la méconnaissance de l'autisme de la population en générale, à la difficulté qu'ont plusieurs personnes autistes à expliquer leur condition d'une façon favorisant la compréhension de leur entourage et, particulièrement en ce qui concerne la famille, à la charge émotionnelle que génère cette nouvelle. Il en résulte une anxiété chez la personne adulte qui a le sentiment de ne pas être comprise et qui a de la difficulté à obtenir des accommodements.

La performance

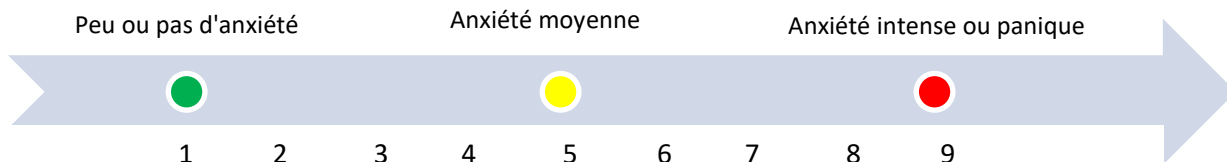
Les personnes autistes sont souvent portées davantage vers la tâche que vers les relations et elles sont préoccupées par la précision. Par conséquent, particulièrement à l'école, au travail et dans leurs projets personnels reliés à leurs intérêts particuliers, elles vivent souvent de l'anxiété de performance.



Voici un document rédigé par une personne autiste qui met en lumière le fonctionnement autistique ainsi que les facteurs qui rendent les transitions parfois difficiles : [Déboguer les transitions chez la personne autiste : Isabelle Faguy](#)

La gestion de l'anxiété selon une échelle graduée

Pour illustrer la gradation de l'anxiété, on peut utiliser une échelle graduée de chiffres ou de couleurs. À chaque niveau, des actions spécifiques sont suggérées afin d'atténuer l'anxiété et d'éviter les moments d'anxiété intense.



Quand le niveau d'anxiété est bas ou nul, on peut situer le ressenti de la personne au début de l'échelle graduée, dans le vert. Plus on va vers la droite, un chiffre plus élevé ou le jaune et le rouge, plus le niveau d'anxiété est élevé.

Le vert et le jaune sont des moments importants dans l'apprentissage et la prévention de l'anxiété. Il est utile de savoir comment intervenir à chacune des étapes, mais la prévention et l'intervention dès les premiers signes sont toujours plus efficaces pour atténuer l'anxiété.

Dans ce qui suit, les signes d'anxiété et les moyens à utiliser pour la prévenir ou l'atténuer sont présentés en trois phases : vert, jaune et rouge.

Vert : apprentissage, pratique de relaxation et sport

Jaune : premiers signes et gestion pour atténuer l'anxiété

Rouge : gestion de la crise d'anxiété pour retour au calme

● Peu ou pas d'anxiété

Signes physiques :

- bonne énergie;
- respiration lente;
- tolérance plus grande aux agressions sensorielles.

Signes psychologiques :

- disponible et motivé à l'apprentissage et à la prise en charge de l'anxiété;
- pensées positives;

- capacité de concentration;
- bonne capacité à utiliser des stratégies sociales;
- bonne capacité cognitive.

C'est au moment où la personne est la plus calme qu'il est opportun de faire des démarches afin de gérer son anxiété. En effet, lorsque l'anxiété s'installe, les personnes ont tendance à perdre un peu de leur faculté de jugement et de réflexion, un peu comme si le système devenait corrompu.

Ce qui suit propose plusieurs moyens d'apprendre à gérer son anxiété.

Apprendre à se connaître

Afin de mieux répondre à ses propres besoins, il est utile de bien se connaître et de bien connaître ce qu'est l'anxiété chez la personne autiste.

Ces liens permettent de mieux définir ses caractéristiques autistiques et de mieux se connaître :

- [diagnostic-autisme-adulte - Bleuet atypique](#)
- [Comprendre qui l'on est dans un monde plein d'attentes neurotypiques. - Bleuet atypique](#)
- [Une perpétuelle peur que tout s'écroule ou l'hypervigilance en autisme \(bleuetatypique.com\)](#)
- [La préparation mentale, tellement essentielle quand tu es autiste. - Bleuet atypique.](#)

Ce guide permet d'explorer les phases du deuil et d'acceptation d'une situation différente que peuvent vivre les adultes autistes : [Marie Josée Cordeau - blogzine - Autiste à plein temps \(mjcordeau.com\)](#), p. 12-15.

Ces liens permettent de mieux comprendre l'anxiété chez les adultes :

- [Troubles anxieux - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleeschamps.org\)](#)
- [L'anxiété chez les adultes : Canada : eSanteMentale.ca](#)
- [Comprendre l'anxiété pour mieux la vivre – Bien être autiste \(bienetreautiste.com\).](#)

Cette vidéo (CIUSSS MCQ) s'adresse aux personnes autistes et explique ce qu'est l'anxiété : [Télépratque \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Mieux comprendre on Vimeo.](#)

Cette vidéo explique l'échelle graduée de l'anxiété et apporte des stratégies et moyens afin de diminuer l'anxiété. Il y est aussi expliqué comment bien respirer, et il y a un accompagnement pour le faire : [Télépratque \(DI-TSA\) - Anxiété en temps de crise - Découvrir des nouveaux moyens on Vimeo.](#)

Évaluer ses sources personnelles d'anxiété : à partir des sources communes identifiées plus haut, il est proposé à la personne autiste de trouver et de noter ses propres sources d'anxiété afin de pouvoir mieux les travailler.

Guide sur l'anxiété pour les personnes autistes qui offre plusieurs stratégies (méditation, respiration guidée et travail sur les pensées génératrices d'anxiété) : [Approche globale pour personnes autistes - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleeschamps.org\)](#).

Apprendre à respirer profondément

Le stress peut amener les personnes à respirer trop rapidement et peu profondément. Apprendre à respirer profondément est un apport important dans la gestion du stress et de l'anxiété. Il est important de s'arrêter et de s'exercer plusieurs fois par jour. On peut se mettre des rappels visuels, comme des *post-it* ou des alarmes pour y penser.

Ce site explique les implications d'une respiration profonde et montre la démarche : [Respiration profonde : Québec : eSanteMentale.ca](#).

Voici une application pour accompagner à la pratique de la respiration : [RespiRelax+ on the App Store \(apple.com\)](#).

S'approprier une méthode de relaxation

Il est important de choisir une méthode qui nous ressemble : yoga, stretching, méditation, etc. Peu importe celle qui sera choisie, il faut s'y exercer rigoureusement, quand la personne est calme, afin que cette méthode devienne efficace et que la personne parvienne à l'utiliser en période d'agitation.

Voici quelques stratégies de relaxation et d'apaisement :

- La cohérence cardiaque : [La Cohérence Cardiaque - YouTube](#).
- Le training autogène est un exemple de technique de relaxation simple qui peut être utilisée : [Conférences Paul Savy - Lyon \(cpsavy.org\)](#).
- Ce site présente la méthode EFT (technique de libération émotionnelle par tapotements) : [TOUT ce que vous devez savoir sur le EFT - Emotional Freedom Technic - YouTube](#).

La pratique régulière d'un sport

La pratique régulière d'un sport est bien connue pour réduire l'anxiété. Elle a un impact physique et psychologique sur l'anxiété, entre autres en changeant l'état d'esprit. De plus, certains sports peuvent constituer un centre d'intérêt particulier pour les personnes autistes et donc, être très apaisants. Certains adultes autistes témoignent que le sport pratiqué de façon régulière les a rendus plus tolérants aux inconforts sensoriels.

La zoothérapie

Pour plusieurs personnes autistes, les interactions avec les animaux constituent une grande source d'apaisement. Ce lien apporte plusieurs informations à ce sujet : [Thérapie assistée par l'animal - Santé mentale de A-Z - Institut universitaire en santé mentale Douglas](#).

Le réseautage

Rencontrer d'autres personnes qui nous ressemblent pour avoir du soutien, des trucs et du plaisir. Des groupes de soutien ainsi que des forums en ligne nous permettant d'échanger avec des personnes qui nous ressemblent et qui vivent des défis semblables existent.

Voici des liens vers des groupes de soutien pour personnes souffrant de troubles anxieux :

- [Accueil - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleeschamps.org\)](#)
- [Groupe d'Entraide G.E.M.E. - Entraide, Service Social \(groupegeme.com\)](#)
- Groupe de soutien pour adultes autistes vivant de l'anxiété (réseau privé) : [Anxiete.pdf \(clinique-autisme-asperger-mtl.ca\)](#)
- Relief, Groupes de soutien pour l'anxiété, la dépression et la bipolarité : [Groupes de soutien pour l'anxiété, la dépression et la bipolarité \(monrelief.ca\)](#).

Voici des liens vers des groupes de soutien pour personnes autistes :

- Groupe de soutien pour adultes autistes à Autisme Montérégie : [Groupes de soutien pour les adultes autistes \(autismemonteregie.org\)](#)
- Groupe de soutien pour femmes autistes (en privé) : [Clinique Site \(clinique-autisme-asperger-mtl.ca\)](#).

Voici des liens vers des forums de discussions pour personnes autistes (à chacun de valider si cela convient) :

- *Aspie Québec* : <https://www.facebook.com/groups/40035595385/?ref=browser>
- *Aspie Québec 2.0 - Rencontres amicales* : <https://www.facebook.com/groups/AspieQuebec2.0/>
- [Échanger avec la communauté - Fédération québécoise de l'autisme](#).

Se faire aider pour parler du diagnostic

En savoir plus sur les meilleures façons de parler du diagnostic à son entourage et sur comment gérer les réactions possibles de l'entourage devant cette annonce est une bonne façon de réduire l'anxiété à ce sujet. Pour ce faire, les personnes autistes peuvent en parler à une personne de confiance ou à un intervenant, ou encore participer à un atelier portant sur le sujet.

- Atelier *Comment expliquer mon autisme à mon entourage* (Autisme Montérégie) : [Comment expliquer mon autisme à mon entourage \(MEMBRE\) -Ateliers \(autismemonteregie.org\)](https://www.autismemonteregie.org/fr/ressources/Comment-expliquer-mon-autisme-a-mon-entourage-MEMBRE-Ateliers).
- Ces vidéos expriment la vision de deux adultes autistes sur la meilleure façon de présenter son diagnostic et sur les réactions possibles de l'entourage :
 - [Les Minutes autistiques - Annoncer son diagnostic - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)
 - [Annoncer son autisme \(syndrome d'Asperger\) au travail, famille et amis - version longue - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...).

Améliorer son estime de soi

La perception qu'une personne a d'elle-même influence ses pensées, ses émotions et ses décisions. En sous-estimant ses capacités et ses compétences personnelles, la personne a plus d'appréhensions sur ce qui s'en vient et est plus anxieuse. Ces liens expliquent, du point de vue de deux personnes autistes, l'impact d'une faible estime de soi, et comment l'améliorer :

- [Mon autisme: comment augmenter son estime? | Mot d'Autiste \(motdautiste.com\)](https://www.motdautiste.com/fr/mon-autisme-comment-augmenter-son-estime/)
- [Sentiment d'efficacité personnelle - Aspieconseil](https://www.aspieconseil.com/fr/sentiment-d-efficacite-personnelle).

Faire régulièrement des activités dans lesquelles on se sent compétent et qui sont adaptées aux besoins

- Choisir des activités sociales dans lesquelles on se sent compétent, qui rejoignent les centres d'intérêt.
- Faire des activités qui sont structurées et demandent moins de socialisation aléatoire, comme des jeux de société, de l'escalade, du mini-golf, etc.
- Participer à des activités dont l'horaire est prévisible, dont on connaît l'heure fin, pour réduire l'anxiété et la fatigue.

Répondre aux besoins sensoriels

Quand c'est possible, se protéger des agressions sensorielles avant qu'elles ne surviennent. Par exemple, mettre des coquilles avant que le bruit ne commence, choisir des lieux de rencontres

sociales plus calmes ou s'apporter des objets sensoriels. Utiliser une veste lourde, des lunettes fumées, etc.

- Ce lien est un témoignage portant sur la sensibilité sensorielle : [Un gros bruit, c'est comme un alligator qui te bouffe, mais plein de petits, c'est une armée de fourmis... \(bleuetatypique.com\)](#).

Bien dormir

Le manque de sommeil et la fatigue peuvent accentuer l'anxiété et rendre plus fragile aux agressions sensorielles. S'assurer d'avoir une bonne hygiène du sommeil.

- Cet article est le témoignage d'une adulte autiste à propos du sommeil : [Le mangeur de tête réduit la conscience au silence. \(bleuetatypique.com\)](#)
- Ce lien propose des stratégies pour le sommeil : [inhalo34.2_01_fichessommeil_adulte.pdf \(opiq.qc.ca\)](#).
- Consulter un professionnel si nécessaire.

Mettre des limites et respecter sa capacité

Ces liens témoignent de la charge mentale chez la personne autiste et fournissent des explications :

- *Je croyais que j'étais fainéante* : « [Je croyais que j'étais fainéante](#) » : l'invisible combat quotidien des femmes autistes - AFFA Association Francophone de femmes autistes ([femmesautistesfrancophones.com](#))
- La théorie des cuillères pour expliquer la fatigabilité en autisme : [Syndrome d'Asperger & fatigabilité : théorie des cuillères - Chemin de Vie](#)
- [Neurodiversité: comment réduire la charge mentale \(urelles.com\)](#).

Le fait de faire constamment du camouflage social est épuisant et anxiogène. De plus, il peut mener les autres à avoir des attentes irréalistes envers la personne autiste, ce qui peut la pousser à faire encore plus d'efforts d'adaptation et l'épuiser davantage.

Ces liens sont des témoignages portant sur l'épuisement autistique :

- [La fatigabilité, un syndrome à prendre au sérieux dans le TSA \(chrysteipotiniere.wixsite.com\)](#)
- [Le burnout autistique : définition, caractéristiques et impact \(comprendrelautisme.com\)](#)
- [Le burnout autistique - AFFA Association Francophone de femmes autistes \(femmesautistesfrancophones.com\)](#)

- [Comme des billes l'énergie déficiente chez l'Asperger - Mot d'Autiste \(motdautiste.com\)](http://motdautiste.com)
- [Explorer la vie pour cartographier nos propres limites. - Bleuet atypique.](#)
- [Comprendre le épuisement autistique \(aidecanada.ca\)](http://aidecanada.ca)

Il est important de respecter sa capacité. On peut baisser la charge mentale de plusieurs façons :

- S'arrêter régulièrement pour prendre conscience de son état de fatigue et d'anxiété. S'accorder des pauses et utiliser des outils afin de faire descendre l'anxiété.
- S'outiller pour pallier le déficit des fonctions exécutives et de la mémoire. Ce document réunit plusieurs trucs et liens à ce sujet : [Stratégies pour soutenir les fonctions exécutives.pdf \(autismemonteregion.org\)](http://autismemonteregion.org)
- Choisir un contexte de travail qui permet une certaine flexibilité et des adaptations aux besoins en termes de tâches, de structure et d'environnement sensoriel. Demander des directives claires, écrites et prévisibles. Demander de la rétroaction sur son travail afin d'être rassuré.
- Avoir un horaire stable.
- Planifier ce qui est possible de planifier, par exemple, les repas de la semaine.
- Avoir des heures de repas et de sommeil régulières.

Prendre conscience du camouflage social

Peu importe leur niveau de communication, les personnes autistes doivent faire beaucoup d'efforts d'adaptation pour communiquer avec leur entourage et elles peuvent en être épuisées. Il arrive que les personnes autistes soient inconscientes des gestes quotidiens de camouflage social qu'elles posent. Dans la démarche de connaissance de soi, il peut être pertinent de tenter d'énumérer ceux-ci et d'en évaluer les impacts sur son niveau d'énergie.

Ces liens expliquent ce qu'est le camouflage social et l'impact de celui-ci chez la personne autiste. Ils peuvent aussi servir de guide pour dresser une liste personnelle de ses propres gestes d'adaptation :

- [Il faut. Il ne faut pas. Et bla bla bla... - Bleuet atypique](#)
- [Camoufler l'autisme, à quel prix ? TSA et camouflage - AFFA \(femmesautistesfrancophones.com\)](http://femmesautistesfrancophones.com)
- [M2G2 ou le camouflage social chez les autistes. | À la découverte d'un autiste-Mathieu Giroux \(wordpress.com\)](http://wordpress.com)
- [Parce que ce n'est pas moins difficile ou souffrant... | À la découverte d'un autiste-Mathieu Giroux \(wordpress.com\)](http://wordpress.com)
- [L'autisme \[stratégies de camouflage\] – ALIÉNISTE & ROCKOLOGUE \(igorthiriez.com\).](http://igorthiriez.com)

Se créer un environnement social favorable

En plus de bien être outillée en lien avec les habiletés sociales, il est important que la personne autiste puisse évoluer et s'épanouir dans des environnements plus inclusifs lui permettant d'être elle-même, avec moins de filtres sociaux. Il est possible de faire un tri dans les gestes de camouflage afin de ne garder que ceux qui sont essentiels.

Choisir un entourage de personnes ouvertes et conciliantes. Fournir des efforts pour entretenir les relations dans lesquelles notre différence est appréciée et dans lesquelles on n'a pas à faire beaucoup de camouflage.

La personne autiste a le droit de mettre fin à des relations qui ne lui sont pas favorables : si elle se sent toujours jugée, critiquée, humiliée, si elle se fait reprocher de poser trop de questions, si les échanges ne sont jamais clairs et que la personne autiste se sent toujours confuse et sans repères, si elle doit donner beaucoup de son temps, de son attention, de son aide, de ses ressources à l'autre sans avoir de soutien en retour, ou encore, si la personne qu'elle côtoie n'a aucune ouverture par rapport aux besoins de la personne autiste, à son diagnostic ou qu'elle ne fait pas d'efforts pour s'adapter.

Il est possible de demander l'aide d'une personne de confiance ou d'un intervenant afin d'être accompagné dans les choix d'entourage.

Aider l'entourage à nous aider

La compréhension par l'entourage des traits et des besoins de la personne autiste est rarement parfaite. Il peut être difficile pour l'entourage de la personne autiste de savoir comment lui venir en aide. De plus, les personnes qui entourent la personne autiste peuvent vivre plusieurs sentiments devant l'anxiété de celle-ci. Elles peuvent se sentir elles-mêmes anxieuses et inquiètes pour la personne autiste. Elles peuvent également se sentir impuissantes à aider la personne et en être frustrées. Elles peuvent être épuisées de l'accompagnement et du soutien qu'elles offrent à la personne anxieuse. Cela explique que parfois, elles seront patientes et aidantes et d'autres fois, elles n'auront pas la force de faire les bonnes interventions auprès de la personne autiste. Il est possible de tenter de demander de l'aide à d'autres personnes de l'entourage pour laisser nos proches récupérer.

De plus, il est toujours utile de nommer à l'autre comment nous aider. Quand la personne autiste sait ce qui l'apaiserait ou ce qui l'aiderait à prévenir son anxiété, elle a intérêt à bien l'expliquer à son entourage, par exemple : « Cela m'apaise beaucoup quand je suis très anxieux que tu me serres fort dans tes bras. », « Cela fait monter mon anxiété quand tu me poses plein de questions lorsque je suis anxieux. », « Cela m'aide beaucoup quand tu m'inscris dans quelle rangée je vais trouver les articles demandés à l'épicerie. ».

Consulter un professionnel de la santé ou un intervenant

- Un médecin généraliste pourrait évaluer l'état de santé général de la personne et faire des recommandations pour l'anxiété.
- Un travailleur social du CLSC pourrait l'accompagner dans la gestion de l'anxiété et autres sphères du quotidien, comme le budget, l'intégration en emploi, etc.
- Un psychologue pourrait utiliser une approche cognitivo-comportementale afin de travailler les pensées et les croyances qui génèrent de l'anxiété. Pour trouver un psychologue : [Accueil | Ordre des Psychologues du Québec - Ordre des psychologues du Québec](#) [Ordre des Psychologues du Québec \(ordrepsy.qc.ca\)](#).
- Un éducateur et un psychoéducateur pourraient l'accompagner dans l'organisation, l'acquisition d'habiletés sociales et les outils de gestion de l'anxiété.
- Un intervenant social (Autisme Montérégie, par exemple) peut guider la personne vers les bonnes ressources et l'accompagner dans l'appropriation de son diagnostic et dans les stratégies sociales.
- Il est possible pour les adultes autistes de remettre à leur intervenant ce guide, préparé à leur intention par Autisme Montérégie, ayant pour objectif de les outiller davantage dans leurs interventions avec une clientèle autiste : [Autisme soutien psychosocial.pdf \(autismemonteregie.org\)](#)

● Anxiété moyenne

Signes physiques :

- transpiration;
- respiration plus rapide;
- cœur qui bat plus rapidement;
- sommeil perturbé;
- raideurs musculaires;
- tolérance moins grande aux agressions sensorielles;
- moins d'énergie.

Signes psychologiques :

- difficulté de concentration;
- difficulté à appliquer des stratégies sociales;
- irritabilité;
- envie de pleurer;
- pensées négatives et envahissantes.

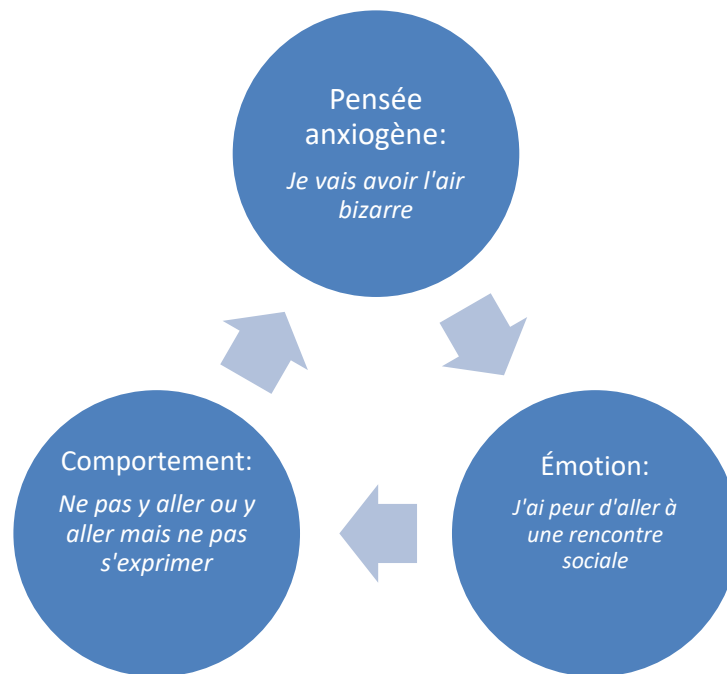
Répondre aux besoins sensoriels

Prévoir les rencontres dans des lieux calmes si possible, porter des coquilles, utiliser une veste ou une couverture lourde, etc.

Dans ce lien, une adulte autiste explique ses difficultés sensorielles et comment elle tente de les gérer : [Autisme Montérégie - L'autisme et ce parasite nommé anxiété - Minimiser les dégâts | Facebook](#).

Travailler sur ses pensées

Les émotions sont influencées par les pensées. Certaines de ces pensées sont négatives, exagérées et souvent même erronées. Voici un exemple visuel de l'influence des pensées sur les émotions et finalement sur les comportements.



Réfléchir au dialogue interne est une bonne façon d'identifier les pensées nocives et de les remplacer par d'autres, plus positives et plus réalistes.

Quand la personne est anxieuse, il est suggéré qu'elle s'arrête pour se demander : « Quelle est la pensée que j'ai en ce moment qui me fait peur? ». Une fois la pensée identifiée, la personne peut en vérifier la validité : « Est-ce une pensée réaliste? Est-ce vrai? Est-ce réellement probable? ». Ensuite, il faut remplacer cette pensée par une pensée plus positive.

Par exemple, si la pensée est « Je ne trouverai jamais d'emploi qui me convienne. », il est possible de rectifier l'information et d'en venir à changer son dialogue interne pour en arriver à une pensée plus réaliste et positive telle que « Il est préférable que je sois sélectif dans ma recherche d'emploi afin de trouver l'endroit qui conviendra le mieux à mes besoins de personne autiste et donc, je serai patient. ». Avoir en note des pensées apaisantes pour nous.

- Ce guide peut servir d'outil vraiment intéressant pour les personnes autistes afin de travailler individuellement les pensées : [Approche globale pour personnes autistes - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleschamps.org\)](http://lacleschamps.org).
- Raccroche! Ce lien est une façon intéressante de contrer les pensées négatives et anxiogènes : [Outil humoristique pour contrer l'anxiété - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...).
- Quand les pensées sont obsessionnelles, il est possible de les décharger sur papier. Écrire les pour et les contre de certaines décisions à prendre, énumérer les options pour régler un problème, etc. Le fait de décharger ses idées sur papier libère l'esprit et réduit l'anxiété et est efficace pour lâcher prise et dormir.
- Lorsqu'il s'agit d'une pensée en lien avec une interaction sociale, la personne autiste peut consulter une personne de confiance pour évaluer la véracité de cette pensée. Lorsque les pensées reviennent en boucle parce qu'on a besoin de régler une question ou parce qu'on ne comprend pas une situation, il est utile de poser la question à une personne de confiance.
- Puisque les personnes autistes ont tendance à focaliser sur un élément d'une situation plutôt que sur l'ensemble du portrait, il peut être utile d'en parler à une personne de confiance et de lui demander de nous aider à avoir une vue d'ensemble. Par exemple, une journée n'est pas nécessairement gâchée au complet parce qu'un seul élément n'a pas bien été.
- Consulter un professionnel de la santé ou un intervenant en psychologie. Par exemple, un psychologue pourrait utiliser une approche cognitivo-comportementale afin de travailler les pensées et les croyances qui génèrent de l'anxiété. Pour trouver un psychologue : [Accueil | Ordre des Psychologues du Québec - Ordre des psychologues du Québec Ordre des Psychologues du Québec \(ordrepq.org\)](http://ordrepq.org).

Prendre des pauses régulièrement et en aviser son entourage afin de ne pas être dérangé

- Voici un outil intéressant qui peut servir aux personnes autistes afin de gérer les pertes d'énergie : [Les pertes d'énergie \(autismemonteregie.org\)](http://autismemonteregie.org)

S'adonner à son sport ou à son centre d'intérêt lorsque possible

Musique, dessin, texture, cube Rubik, collection, jardinage, film, série, etc. Il est possible d'avoir sur soi un contenant qui réunit des objets qui nous apaisent.

Prendre des respirations profondes

Utiliser ses méthodes d'apaisement

Comme celles mentionnées dans la section précédente.

Faire une activité mentale de diversion

Compter dans sa tête, trouver le plus de mots possibles commençant par A, B, C, etc.

Prévoir une porte de sortie

Repérer les toilettes, le balcon, le corridor, la voiture ou avoir un prétexte pertinent préparé si l'on doit s'en aller. Dire d'avance qu'on ne restera pas longtemps.

En parler à une personne de confiance

Nommer ses émotions à une personne de confiance peut être apaisant. Cette personne peut aussi être rassurante.

Voici quelques trucs généraux pour apaiser l'anxiété : [4 manières d'arrêter d'être anxieux - wikiHow](#).

● Anxiété intense, panique ou crise autistique

Signes physiques :

- transpiration;
- respiration plus rapide et hyperventilation;
- cœur qui bat très rapidement;

- raideurs musculaires;
- faible tolérance aux agressions sensorielles.

Signes psychologiques :

- difficulté de concentration;
- difficulté ou incapacité à appliquer des stratégies sociales et à décoder et interpréter son environnement physique et social;
- moins bonnes capacités cognitives;
- difficulté à travailler et à faire des tâches;
- irritabilité;
- envie de pleurer;
- pensées négatives, catastrophiques et envahissantes;
- automutilation.

Prendre des respirations profondes

Se lever, bouger, ne pas rester assis

Utiliser ses méthodes d'apaisement, telles que celles mentionnées dans la section précédente

Se retirer de la situation stressante

Lire ses pensées apaisantes et ne pas oublier que cet état est temporaire

En parler à quelqu'un de confiance

Voici des liens vers des groupes de soutien pour personnes souffrant de troubles anxieux :

- [Accueil - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleeschamps.org\)](http://lacleeschamps.org)
- [Groupe d'Entraide G.E.M.E. - Entraide, Service Social \(groupegeme.com\)](http://groupegeme.com)
- Groupe de soutien pour adultes autistes vivant de l'anxiété (réseau privé) : Anxiete.pdf (clinique-autisme-asperger-mtl.ca)
- Groupe de soutien pour adultes autistes à Autisme Montérégie : [Groupes de soutien pour les adultes autistes \(autismemonteregie.org\)](http://autismemonteregie.org).

Voici un lien avec des stratégies à utiliser lorsque l'anxiété est élevée : [4 manières de vous calmer pendant une crise d'angoisse \(wikihow.com\)](http://wikihow.com).

Définition d'une crise de panique : [Crises de panique et trouble panique - Troubles mentaux - Manuels MSD pour le grand public \(merckmanuals.com\)](http://merckmanuals.com).

Si la personne autiste a le sentiment qu'elle a des crises de panique à répétition, il est conseillé de demander de l'aide à un professionnel ou de consulter son médecin.

À propos de la crise autistique

- Cette capsule et cet article sont les témoignages d'adultes autistes qui décrivent ce qui se passe pour eux lorsqu'ils sont en crise : [L'autisme: Témoignage de Philippe Desmeules - 5 Les crises autistiques Full HD - Bing video](#).
- Cette vidéo est une explication des crises et des déclencheurs, présentée par une personne autiste : [Mieux comprendre l'autisme : Les crises autistiques - YouTube](#).
- L'effondrement est une situation plus intense que la crise. Ces textes expliquent ce qu'est un épisode d'effondrement autistique et offrent des recommandations :
 - [Calmer la crise de colère et gérer l'effondrement émotionnel.pdf \(autismontario.com\)](#).
 - [Autisme en crise | Bien être autiste \(bienetreautiste.com\)](#).

Conclusion

Ce document s'adressant aux adultes autistes offre un survol des caractéristiques autistiques et des besoins pouvant générer de l'anxiété. Le but est de mieux comprendre et de développer des stratégies pour prévenir cette anxiété et de favoriser le retour au calme. Par ce document, qui contient plusieurs témoignages d'adultes, nous voulons également rappeler aux personnes autistes et anxieuses qu'elles ne sont pas seules, que plusieurs autres personnes autistes tentent du mieux qu'elles le peuvent d'évoluer et de trouver leur équilibre dans un monde qui n'a pas terminé d'apprendre à les comprendre.

Bibliographie

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA) possède un centre de documentation garni de documents au sujet de l'autisme que vous pouvez emprunter : [Centre de documentation - Fédération québécoise de l'autisme](#) (voir la section Centre de documentation).

Si la FQA n'a pas dans son centre de documentation les livres au sujet de l'autisme qui vous seraient utiles, n'hésitez pas à lui mentionner : elle pourrait se les procurer éventuellement (même chose en ce qui concerne les bibliothèques municipales).

Au sujet du stress et de l'anxiété

Monica Ramirez Basco, *Y a-t-il des perfectionnistes heureux?* (2015)

Danan, Karine, *50 exercices pour vaincre l'anxiété*, Éditeur Eyrolles

Frédéric Fanget, *Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme* (2006)

Geninet, Isabelle, Seidah, Amélie, *L'Anxiété apprivoisée : transformer son stress en ressource positive*, Éditeur Trécarré

Lupien, Sonia, *A chacun son stress*, Édition Va savoir

Lupien, Sonia, *Par amour du stress*, 2e éd, Édition Va savoir

Marchand, André & Al, *La Peur d'avoir peur : guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie 4e éd.*, Éditeur Trécarré

Durocher, Josée, *Stop-o-stress (Jeu de cartes d'inspiration)*, Éditions El Dorado

Apprivoiser son émotivité, 3e éd, La Clé des champs

Guide sur l'anxiété pour les personnes autistes qui offre plusieurs stratégies (méditation, respiration guidée et travail sur les pensées génératrices d'anxiété) : [Approche globale pour personnes autistes - La Clé des champs, réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux \(lacleeschamps.org\)](#).

Autres lectures générales sur l'autisme pour les adultes

Bargiala, Sarah, *Camouflage: The Hidden Lives of Autistic Women*

Cordeau, Marie-Josée, *Derrière le mur de verre* : [MARIE JOSÉE CORDEAU - Derrière le mur de verre - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)

Hénault, I, Martin A et al, *Le Profil Asperger au féminin*, [COLLECTIF - Le Profil Asperger au féminin : Caractéristiques, récit et guide d'évaluation clinique - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)

Holliday Willey, Liane, *Vivre avec le syndrome d'Asperger* : [LIANE HOLLIDAY WILLEY - Vivre avec le syndrome d'Asperger : un handicap invisible au quotidien 3e éd. - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)

Simone, Rudy, *L'asperger au féminin* : [RUDY SIMONE - L'Asperger au féminin N. éd. - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)

Vermeulen, Peter, *Autisme et émotions*, De Boeck, 2020,176p. : [PETER VERMEULEN - Autisme et émotions 3e éd. - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](#)