

# Café des Proches

**Un espace dédié aux proches d'adultes avec  
Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) sans  
déficience intellectuelle**



**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :**

**cafedesproches@ch-alpes-isere.fr**



## RESSOURCES

### 1. Les structures de soins et ressources pour la personne concernée

#### - CADIPA Adulte au Centre Hospitalier Alpes Isère

L'équipe du CADIPA adulte propose des groupes post-diagnostiques :

- Groupe 1 : « *Qu'est-ce que le TSA sans Trouble du Développement Intellectuel* » ? »
- Groupe 2 : « *Mes ressources pour faire face* »

⇒ Pour tout renseignement sur cet accompagnement, prendre contact par mail avec notre secrétaire Madame YADEL à l'adresse suivante [contact-CETSA@ch-alpes-isere.fr](mailto:contact-CETSA@ch-alpes-isere.fr) afin d'obtenir les dates des prochaines sessions.

#### - Dispositif ACCES TND au Centre Hospitalier Alpes Isère

Ce dispositif s'articule autour d'une offre de téléexpertise (avis sur dossier médical en lien avec professionnel de proximité) via la plateforme sécurisée régionale SISRA avec l'accord explicite du patient.

Elle vise à proposer des avis relativement réactifs pour des adultes présentant un ou plusieurs Troubles du neurodéveloppement (TND) suspecté ou diagnostiqués associés à des comorbidités somatiques et/ou psychiatriques rendant la prise en charge complexe.

Ce cadre structuré vise à aider à la prise en charge adaptée aux TND, fluidifier les parcours, à éviter les ruptures de prise en charge, et à soutenir les professionnels de proximité dans la gestion des situations complexes tout en soutenant la coordination des acteurs.

*Un aidant peut nous contacter pour avoir des ressources, cependant pour tout avis l'accord explicite de la personne concernée sera demandé.*

L'adresse mail de contact est [ACCES-TND@ch-alpes-isere.fr](mailto:ACCES-TND@ch-alpes-isere.fr), vous pouvez nous contacter pour plus d'informations (message automatique actualisé expliquant le dispositif).

#### - HDJ - Hôpital de Jour Autisme Adulte au Centre Hospitalier Alpes Isère :

Il accueille des adultes à partir de 18 ans présentant des troubles du spectre de l'autisme sans déficience intellectuelle. L'accompagnement est organisé à partir d'un projet personnalisé d'intervention construit avec la patiente et les personnes l'accompagnant et validé par le médecin psychiatre. Ce projet est prévu pour une période définie avec la patiente et les personnes l'accompagnant.

<https://ch-alpes-isere.fr/wp-content/uploads/2025/03/Plaque-HDJ-Autisme-Adulte-Fevrier-2025.pdf>

#### - Centre Exeprt de la Fondation Fondamental TSA sTDI (CEF TSA sTDI) au Centre Hospitalier Alpes Isère :

Il propose à des adultes présentant un diagnostic de Trouble du Spectre de l'Autisme sans Trouble du Développement Intellectuel déjà posé de participer à la recherche de cohorte rattachée à notre centre expert (bilan initial à l'inclusion puis suivi dans le cadre de la recherche via un RDV annuel permettant une réactualisation des préconisations et un suivi global de la santé de participants (prévu sur 3 ans, cependant la participation peut être interrompue à tout moment sur simple demande) Ressources de la fondation fondamental : [Troubles du spectre de l'autisme | Maladies Mentales | Fondation FondaMental](#)

Contact pour plus d'information [recherche-TSA@ch-alpes-isere.fr](mailto:recherche-TSA@ch-alpes-isere.fr)

- **C3R - Centre Référent de Réhabilitation Psychosociale et de Remédiation Cognitive - CASM Saint-Martin d'Hères :**

Le centre de réhabilitation est destiné à l'accompagnement individualisé de la personne adulte sans déficience intellectuelle en situation de handicap psychique, dans la réalisation de son projet de vie (logement et gestion de la vie quotidienne, vie sociale, travail), en partenariat avec les professionnels extérieurs. Parcours spécifique au TSA. Objectif : le rétablissement.

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/c3r-43>

- **Répsy - Réseau Handicap Psychique, CASM, Saint-Martin d'Hères :**

Permet de coordonner les parcours de vie des personnes concernées et facilite leur rétablissement en Co-construisant des parcours individualisés (logement, emploi, habilités sociales, santé, ...).

<https://www.repsy.fr/>

- **CMP - Centre Médico Psychologique :**

Le CMP est un lieu de soin public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique.

CMP sectorisés en fonction du lieu d'habitation : [Trouver un CMP pour adulte - Centre Hospitalier Alpes-Isère](#)

- **Unité Daniel TAMMET au Centre Hospitalier Alpes Isère**

Cette unité accueille des adultes avec un diagnostic de Trouble du Spectre de l'Autisme sans trouble du développement intellectuel et présentant des complications psychiatriques telles que : épisodes dépressifs majeurs avec idées suicidaires, TOCS, trouble anxieux sévère, etc.

[Unite-Daniel-Tammet-Depliant-A4-6-volets-Mars-2025-1.pdf](#)

- **SAVS - Les services d'accompagnement à la vie sociale** (notification MDPH)

Ces services ont pour objectif de soutenir les personnes adultes handicapées dans la réalisation de leur projet de vie.

Les services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) offrent un accompagnement aux personnes adultes handicapées pour maintenir ou restaurer les liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires et professionnels, et facilitent leur accès aux services proposés par la collectivité.

- **SAMSAH - Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adulte Handicapé**

(Notification MDPH)

Propose un Service d'Accompagnement Médico-Social adapté aux Adultes Handicapés, comportant des prestations de soins, en plus des missions favorisant le maintien ou la restauration des liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires ou professionnels et facilitant l'accès à l'ensemble des services offerts par la collectivité.

**SAMSAH Autisme** - 15 Rue des Bergeronnettes, 38 100 Grenoble. Tél: 04 76 23 11 25 – Uniquement de 20 à 30 ans).

## 2. Le soin en libéral

- Médecin généraliste ;
- Psychiatre ;
- Psychologue spécialisé en Thérapie Cognitivo-Comportementale :  
AF TCC [Home](#) | [AFTCC](#)  
TCC Isère [Association des praticiens en TCC de la région grenobloise](#)
- Psychologue spécialisé en neuropsychologie ;
- Ergothérapeute, orthophoniste, psychomotricien, ... ;

*Un site référence les professionnels de santé qui prennent encore de nouveaux patients.*  
[Trouvez un médecin spécialiste adapté à votre pathologie et prenez rendez-vous facilement avec Doctome](#)

## 3. Emploi

- **Emploi accompagné**
  - Dispositif Emploi Autisme Adulte (DEAA) – Nécessité d'une RQTH
  - Repsy [Réseau en santé mentale | RePsy](#)
  - Cap Emploi [Accueil - Ohé Prométhée Isère](#)
  - Aspiejob
- **Souffrance au travail**  
Psypro : Souffrance au travail, burnout :  
[Centre PSYPRO Grenoble - ATRIX GROUP](#)

## 4. Associations

- Envol Isère Autisme [Accueil - Envol Isère Autisme](#)
- Sésame Autisme [Sésame Autisme Rhône-Alpes - SARA](#)
- ➔ Ces 2 associations tiennent des permanences mensuelles à la Maison des Usagers, au Centre Hospitalier Alpes Isère, à Saint-Egrève [Maison des usagers - Centre Hospitalier Alpes-Isère](#)
- Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) TSA à Grenoble [GEM Atypik - Autisme](#)
- Autisme Répit 38 (plateforme de soutien aux aidants) [Autisme Répit 38 | AFIPH](#)
- Clubhouse <https://www.clubhousefrance.org/>

## 5. Transidentité

- Centre LGBTI [Centre LGBTI Grenoble](#)
- OST (Organisation Solidarité de Trans)
- Déviations

## 6. Droits sociaux

- Assistante sociale de secteur à Grenoble :  
[Service Local de Solidarités \(SLS\) du Conseil départemental](#)
- CCAS - *Centre Communal d'Action Sociale* :  
[Centre Communal d'Action Sociale - Grenoble.fr - CCAS](#)
- MDPH - *Maison Départementale des Personnes Handicapées* :  
<https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/38>

➔ Comment remplir son dossier MDPH (Envol Isère Autisme) :  
[https://www.youtube.com/watch?v=-Rls71\\_z-4I](https://www.youtube.com/watch?v=-Rls71_z-4I)

## 7. Ressources générales TSA

- Centre Ressources Autisme (CRA) à Lyon : - [Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes](#)  
- [CRA Rhône-Alpes : Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes – CRA Rhône-Alpes](#)
- Maison de l'Autisme : [Bienvenue à la Maison de l'autisme - accueil](#)
- Groupement National des Centres Ressources Autisme (GNCRA) : [Groupement National des Centres Ressources Autisme - Accueil](#)

## 8. Bibliographie sur le TSA

### ➤ Livres de référence :

- Tony Attwood, *Le syndrome d'Asperger : guide complet*. De Boeck, 2019.
- Liane Holliday Willey et Tony Attwood, *Vivre avec le syndrome d'Asperger. Un handicap invisible au quotidien*. De Boeck, 2019.
- Rudy Simone, *L'Asperger au féminin-comment favoriser l'autonomie des femmes atteintes du syndrome d'Asperger*. De Boeck, 2013.
- Peter Vermeulen, *Comprendre les personnes autistes de haut niveau : le syndrome d'Asperger à l'épreuve de la clinique*. Dunod, 2013.
- David Gourion et Séverine Leduc, *Eloge des intelligences atypiques*. Odile Jacob, 2018.
- Peter Vermeulen, *Comment pense une personne autiste ? Description de la pensée particulière des personnes autistes avec l'analogie de l'ordinateur et de l'humour*. Dunod, 2014.

- Jean-Philippe Piat, *Guide de survie de la personne autiste : témoignage donnant des techniques pour mieux vivre avec son fonctionnement*. AFD, 2018.
- Catherine Faherty, *Autisme... Qu'est-ce que c'est pour moi ? Exercices pratiques*. Autisme France Diffusion, 2015.
- Drakja et Gery, *Couleur d'asperge : le jour où j'ai découvert que j'étais Asperger* (bande dessinée sur l'autisme au féminin). Illustrated édition, 2021.
- Isabelle Henault, *Profil Asperger au féminin: théorie et témoignage*. Chenelière Éducation, 2020.
- Rudy Simone, *Asperger au féminin*. De Boeck, 2020.
- Liane Holliday Willey, *Vivre avec le syndrome d'Asperger : un handicap invisible au quotidien*. De boeck, 2019.

➤ **Témoignages :**

- Temple Grandin, *Ma vie d'autiste*, Odile Jacob, 2000
- Daniel Tammet, *Je suis né un jour bleu*, J'ai lu, 2009
- Josef Schovanec, *Je suis à l'Est*, Pocket, 2013
- Julie Dachez et Mademoiselle Caroline, *La différence invisible*, Delcourt, 2016 (BD)
- Adeline Lacroix, *Autisme au féminin*, Editions UGA, 2023

➤ **Documentaire :**

Sophie Révil, *Le cerveau d'Hugo*, 2012 : [Le cerveau d'Hugo](#)

● **Blogs :**

- Blog de Julie Dachez : <http://emoiemoietmoi.over-blog.com/>
- Blog : Guide de survie de la personne autiste : <https://aspieconseil.com/>

● **Magazine/Brochures :**

- Magazine conçu en partenariat avec l'unité TS2A du Vinatier de Lyon, et avec des personnes concernées par les troubles du spectre de l'autisme (TSA) : [https://issuu.com/toutvabienlejournal/docs/hs\\_tvb\\_24\\_autismes\\_vf](https://issuu.com/toutvabienlejournal/docs/hs_tvb_24_autismes_vf)
- Brochure autisme au féminin : [https://www.autisme-cq.com/wp-content/uploads/2020/08/Brochure\\_autisme-femmes-Graaf-1.pdf](https://www.autisme-cq.com/wp-content/uploads/2020/08/Brochure_autisme-femmes-Graaf-1.pdf)
- Brochure Autisme et parentalité : <https://cra.ch-perrens.fr/sites/cra.ch-perrens.fr/files/2024-01/Brochure-Autisme-Parentalite-Web-2021.pdf>

● **Podcasts :**

- TroubleS dans le Spectre : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/a-ecouter-podcast-troubles-dans-le-spectre>

- Bande d'Autistes : <https://www.youtube.com/@bandedautistes>
- Simplement autiste : <https://www.youtube.com/@Simplementautiste>
- Tu n'as pas l'air d'un autiste : <https://tunaspaslaurautiste.wordpress.com/blog/>

## 9. Ressources sur le TDAH habituellement partagées aux personnes concernées et leurs proches

- **Un webinaire** réalisé sur le TDAH en binôme avec Dr Elodie ZANTE et Lucile Hertzog, personne concernée le TDAH pour le centre d'excellence IMIND <https://centre-imind.fr/webinaire-tdah/>
- **Un document réalisé par le Centre Ressource de Réhabilitation Psychosociale (CRR)** intitulé « zoom sur le TDAH de l'adulte ». [https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/zoom\\_sur\\_tdah\\_de\\_l\\_adulte.pdf](https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/zoom_sur_tdah_de_l_adulte.pdf)
- **Le livre de psychoéducation sur le TDAH** qui est la référence la plus utilisée (<https://www.tdah-france.fr/Mon-Cerveau-a-Encore-Besoin-de.html>) « mon cerveau a encore besoin de Lunettes » du Dr VINCENT
- **D'autres ressources sur internet (liste non exhaustive) :**
  - l'association HyperSupers <https://www.tdah-france.fr/>
  - l'association TDAH partout pareil de Saint-Chamond qui est très active dans la région et a fait avec des professionnels quelques supports d'information mais aussi des espaces pour les familles avec des informations fiables <https://tdah-partout-pareil.info/tdah-partout-pareil/le-forum/>
  - le site internet TDAH à l'âge adulte réalisé par Lucile Hertzog, <https://tdah-age-adulte.fr/a-propos/>, qui est elle-même concernée par le TDAH (qui participe au webinaire ci-dessus et travaille désormais pour IMIND)

N'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions de ressources et à diffuser ces informations à votre proche concerné,

**L'équipe du café des proches du CADIPA**