

BLEUET ATYPIQUE

Les émotions et l'autisme

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS AVANT DE COMMUNIQUER À LEUR SUJET

Avant de pouvoir dire ce qu'on ressent, il faut pouvoir le reconnaître et cette étape est loin d'être évidente pour beaucoup de personnes autistes. Même si la personne le souhaite très fort et qu'elle y met des efforts et même si la personne a un quotient intellectuel dans la moyenne ou supérieur, le défi peut demeurer, car les processus neurologiques et sensoriels sont différents de chez les personnes non autistes.

L'INTÉROCEPTION : LE SENS DE L'INTÉRIEUR

L'intéroception, c'est le sens qui nous informe de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. Les battements du cœur, la respiration, la faim, la soif, l'envie d'aller aux toilettes, la tension dans les épaules, la chaleur dans le ventre, ce sont des indices qui ne sont pas toujours clairs pour les personnes autistes. Le lien avec les émotions, c'est que ces indices sont aussi la base biologique de celles-ci. Une émotion, c'est d'abord une sensation corporelle que le cerveau interprète.

Chez beaucoup de personnes autistes, l'intéroception fonctionne différemment. Si les signaux corporels sont ressentis de manière intense, les battements de cœur et la tension peuvent prendre beaucoup de place, mais s'ils sont très peu ressentis, la personne peut oublier de manger, ne pas ressentir le froid ou découvrir qu'elle a mal seulement quand quelqu'un le fait remarquer.

L'ALEXITHYMIE : QUAND LES MOTS MANQUENT

L'alexithymie, c'est la difficulté à identifier et nommer ses émotions. Quelque chose est ressenti, mais ce n'est pas clair si c'est de la colère, de la peur, de la fatigue, ou de la faim, un peu comme si le lien entre la sensation et le mot était cassé ou fragile.

Selon une méta-analyse de Kinnaird, Stewart et Tchanturia (2019), environ 50 % des personnes autistes présentent des traits d'alexithymie significatifs. L'alexithymie n'est pas une caractéristique automatique de l'autisme, c'est fréquent, mais pas universel.

Attention
L'alexithymie n'est pas une absence d'émotions. Une personne alexithymique ressent les émotions (souvent très fort), mais il est difficile de les nommer. C'est le traitement qui est complexe.

LE DÉLAI DE TRAITEMENT

Beaucoup de personnes autistes décrivent un décalage temporel, un événement est vécu, mais, sur le coup, l'émotion n'est pas ressentie. Puis quelques heures (ou quelques jours) plus tard, l'émotion arrive de manière soudaine et parfois très intense. Ou alors, la compréhension de ce qui a été ressenti sur le coup arrive plus tard.

Ce délai est souvent un signe que le cerveau traite beaucoup d'informations en parallèle et que l'émotion arrive en fin de parcours, bien après le traitement sensoriel et cognitif, et surtout, bien après l'analyse souvent nécessaire à la compréhension de ce qui se passé.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.



QUAND L'ÉMOTION PASSE PAR LE CORPS

Les émotions se manifestent souvent physiquement : mal de ventre, mal de tête, fatigue, sensation d'étouffer, mâchoire serrée ou mains froides. Beaucoup de personnes autistes (et non autistes) peuvent confondre les symptômes liés aux émotions avec les symptômes liés à des problèmes de santé. Analyser les contextes lorsqu'on ressent ces symptômes, peut aider à faire la différence, mais surtout, savoir qu'on peut ressentir ces signes physiques en cas d'émotion, peut aider à identifier celle-ci et la raison de leur apparition.

Avant d'essayer d'analyser si un signe physique provient d'une émotion, une bonne habitude consiste à toujours vérifier si les besoins de base sont comblés : faim, soif, envie d'aller aux toilettes, froid, sommeil...

L'IMPACT DU CAMOUFLAGE (MASKING)

Le masking, correspond à l'effort constant de cacher ses caractéristiques autistiques pour essayer de paraître « normal ». Forcer le contact visuel, contrôler ses expressions, retenir son stimming, mémoriser des scénarios sociaux, c'est un peu comme une pièce de théâtre permanente et ça, c'est épuisant, et ça a un coût important. Une des conséquences du masking, c'est qu'on finit par perdre le contact avec ses propres émotions, car, à force de jouer un rôle, on ne sait plus ce qui est réellement ressenti.

IDENTIFIER CE QUI SE PASSE ÉMOTIONNELLEMENT

DÉCALAGE ENTRE L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR

Une personne autiste peut être en pleine panique intérieure et avoir un visage parfaitement neutre ou rire lorsqu'elle est triste. La concentration peut ressembler à de la colère et le visage et le ton de voix ne sont pas toujours des représentations fiables de ce qui se passe à l'intérieur. Cela cause beaucoup de malentendus avec les personnes neurotypiques, qui s'attendent à voir l'émotion sur le visage.

> *« Lors d'un choc post-traumatique, je n'ai eu aucune réaction sur le coup et j'ai continué la journée de travail comme si de rien n'était. Une vingtaine d'heures plus tard, comme je ne souhaitais pas en parler et qu'une tension s'était accumulée (je crois), j'ai été prise d'un fou rire d'une rare intensité, suivi d'un gros pic d'énergie. – Valérie Jessica, autiste, 48 ans »*

COMMUNICATION NON VERBALE : DEUX LANGAGES DIFFÉRENTS

Les codes non-verbaux neurotypiques comme le contact visuel soutenu, les sourires sociaux, et des tons de voix appropriées aux contextes ne sont pas universels. Les personnes autistes ont souvent leurs propres codes, comme le regard de côté, un ton plus monocorde et des expressions faciales en décalage avec l'émotion. Si on se retrouve dans un contexte où les codes neurotypiques sont attendus, les codes autistiques vont être mal interprétés. Il ne faut pas prendre pour acquis la première interprétation qu'on a, visuellement, des émotions d'une personne, surtout si celle-ci est autiste.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.



ÉMOTION OU SURCHARGE SENSORIELLE ?

Parfois, ce qu'on prend pour de l'anxiété ou de la colère est en fait une surcharge sensorielle à laquelle le corps réagit comme à un danger. Trop de bruit, trop de lumière, trop de monde, trop d'odeurs ou un vêtement inconfortable peuvent provoquer une réaction qui ressemble à une émotion. Il faut donc être attentif aux détails de l'environnement et au profil sensoriel spécifique à la personne si on a besoin de se comprendre soi-même ou d'accompagner et de comprendre quelqu'un d'autiste.

ÉMOTIONS INTENSES, PEU NUANCÉES

Beaucoup de personnes autistes décrivent leurs émotions comme étant tout ou rien. Pas un peu fâché : calme, ou en grande colère. Pas un peu triste : se sentir bien ou submergé. C'est une expérience binaire de l'intensité, c'est tout blanc ou c'est tout noir. Cela rend la communication plus difficile, parce que les neurotypiques s'attendent à des nuances : « Je suis un peu irrité », « Ça me dérange ».

L'EFFET CUMULATIF

L'émotion d'aujourd'hui n'est pas toujours liée à aujourd'hui. Elle peut être le cumulatif de la semaine, du mois, ou même de l'année. Si la personne autiste n'a plus du tout d'espace émotionnel lorsqu'elle commence sa journée, la réaction émotionnelle peut sembler démesurée, alors qu'elle est en fait l'expression du total de ce qui s'est passé avant. Prendre soin de soi ou de la personne qu'on aide en permettant à la jauge émotionnelle de se remettre au neutre peut faire une énorme différence.

La goutte qui fait déborder le vase n'est pas la cause du débordement est seulement la dernière. Quand on cherche pourquoi on est en colère ou en pleurs, il faut souvent regarder plus loin que l'événement immédiat.

LES ÉMOTIONS DÉGUISÉES

Il est fréquent qu'une émotion en cache une autre.

- La colère peut cacher la peur, la tristesse ou le sentiment d'injustice.
- La frustration peut cacher de la déception ou un sentiment d'impuissance.
- L'irritation peut cacher de la fatigue émotionnelle ou une surcharge.
- L'anxiété peut cacher de la tristesse ou un sentiment de perte de contrôle.
- Une joie excessive ou un enthousiasme bruyant peuvent cacher de l'angoisse.

LE STIMMING COMME INDICATEUR

Les comportements répétitifs (battements de mains, balancement, manipulation d'objets, chantonnement) ne sont pas seulement des outils de régulation, ils peuvent devenir une mine d'or d'information.

Décoder le stimming d'une personne doit se faire à partir de son comportement habituel. En connaissant bien la personne et en l'observant, on peut interpréter à quoi correspondent les mouvements qu'elle fait. Il en va de même s'il s'agit de notre propre stimming, car, en apprenant à nous connaitre, nous pouvons éventuellement interpréter nos propres signaux pour mieux prendre soin de nous. Tenir un journal («aujourd'hui j'ai stimmé comment, dans quel contexte, comment je me sentais après») peut révéler des schémas très utiles.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

OUTILS POUR IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Outiller les personnes autistes peut faire une énorme différence pour elles et leurs proches. Mais attention : l'objectif n'est pas de les conformer, mais bien de leur donner des outils. Ce sont des aides, pas des règles.

1

CASSE-TÊTE DE LA ROUE DES ÉMOTIONS FDMT.CA



2

CARTES ABC DES ÉMOTIONS JUMBO POUR LA CLASSE FDMT.CA



3

TRIER MES ÉMOTIONS - A NNEAUX EN BOIS À EMPILER FDMT.CA



4

LES CARTES ÉMOTIONNELLES IMAGÉES

Les cartes émotionnelles imagées sont un outil visuel simple pour aider à identifier et à exprimer ce que l'on ressent. En associant une image claire à une émotion, elles permettent de mettre des mots sur un état interne, ce qui est particulièrement utile quand la communication verbale devient difficile. De nombreuses versions sont disponibles à l'achat et on peut aussi les fabriquer soi-même. Cet outil facilite la compréhension des expressions du visage et aide à mieux communiquer ses besoins ou ses limites.

5

LE JOURNAL DES ÉMOTIONS

Écrire à la fin de la journée ou après un événement marquant : Quoi ? (Ce qui s'est passé) - Où dans le corps ? (Sensation physique : ventre serré, gorge nouée, mains moites...) - Mot ou image qu'on associe à l'événement (libre, sans jugement)
- Intensité 1-10
Au bout d'un certain temps il est plus facile d'identifier que tel type de situations = telle sensation corporelle = telle émotion.

6

L'ÉCHELLE 1 À 10

Au lieu d'essayer de nommer l'émotion, on commence par mesurer son intensité.
1 - 3 : tout va bien, état stable.
4 - 6 : ça monte, attention.
7 - 8 : zone de risque, intervention.
9 - 10 : crise, surcharge... imminent.

7

LA MÉTÉO INTÉRIEURE

Pour les personnes qui pensent en images plutôt qu'en mots. Au lieu de nommer l'émotion, on décrit sa météo interne : ensoleillée, nuages, orage, brouillard épais, tornade...

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

QUAND ET COMMENT COMMUNIQUER

LE BON MOMENT

Communiquer une émotion en pleine surcharge ne fonctionne presque jamais, car le cerveau est en mode survie, donc le langage est inaccessible, et tout ce qu'on dit est déformé par l'intensité du moment. Une règle simple est de réguler d'abord, et de parler ensuite.

L'ENVIRONNEMENT

Le bruit, la lumière, le mouvement, le nombre de personnes, tout cela influence la capacité à communiquer. Pour une conversation importante au sujet des émotions, il faut un contexte facilitant.

- Lieu calme
- Lumière douce
- Pas de bruit de fond
- Température confortable
- Possibilité de bouger (marcher en parlant aide beaucoup)

RÉGULER AVANT DE COMMUNIQUER

Il est plus facile de communiquer efficacement au sujet d'une émotion, lorsqu'on est régulé. Plusieurs outils peuvent aider à faire baisser l'intensité émotionnelle : le stimming, le mouvement pour décharger l'énergie, la pression profonde (couverture lestée, câlin serré, bain chaud), le retrait sensoriel (pièce sombre, bouchons, casque antibruit), l'eau (boire, se laver les mains à l'eau froide, prendre un bain), le fait de mâcher ou sucer quelque chose, l'expiration longue (souffler comme dans une paille pendant 6 à 8 secondes), ou une période investie dans un intérêt spécifique. Une fois le système nerveux calmé, la communication est facilitée.

PRÉPARER LA CONVERSATION PAR ÉCRIT

Avant un échange important, on peut écrire à l'avance ce qu'on veut dire. Cela libère de la mémoire de travail et réduit le risque de « perdre ses mots » sous l'émotion. On aura aussi le sentiment d'avoir pu faire le « tour de la question », sans pression.

LES QUESTIONS FERMÉES

Devant un contexte lourd émotionnellement ou face à une personne déboussolée ou en panique, les questions fermées peuvent faire toute la différence. Par exemple, si une personne est au sol et semble être tombée ou peut-être avoir un malaise, si on demande à la personne ce qui se passe, elle ne sera pas nécessairement capable de répondre. Si c'est le cas, des questions telles que : As-tu mal quelque part ? Est-ce que je peux t'aider ? sont moins complexes à traiter. Si on est rassurés au sujet de la santé et de la sécurité de la personne, on sait qu'on peut prendre plus de temps pour s'occuper de la situation, cela retire l'aspect d'urgence.

LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE DISCUSSION CHARGÉE ÉMOTIONNELLEMENT

Les conversations émotionnelles intenses sont coûteuses en énergie et prévoir du temps de retrait après est aussi important que la conversation elle-même.

ATTENTION

La communication émotionnelle n'est pas une obligation. Une personne autiste a le droit de ne pas dire ce qu'elle ressent, de ne pas savoir ce qu'elle ressent et de ne pas chercher à le savoir. Elle peut choisir à qui, quand, comment et à quel point elle communique et garder pour elle ce qui lui appartient. Du côté des personnes-ressources, cela demande de respecter les silences, de ne pas insister, et de ne pas interpréter une absence de communication comme un rejet personnel ou un signe automatique d'inquiétude. La pression à verbaliser toutes ses émotions est forte, et n'est pas toujours bénéfique. On peut et on doit accompagner la personne autiste sans lui mettre une pression indue.

Précision : Ce droit de ne pas communiquer est limité en situation de danger (idées suicidaires, automutilation, violence). Les outils convenus à l'avance (carte « code rouge », emoji convenu, objet-signal) deviennent alors précieux pour signaler le danger sans avoir à trouver les mots.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

OUTILS POUR COMMUNIQUER SES ÉMOTIONS AUX AUTRES

Une fois qu'on a identifié ce qu'on ressent, l'étape suivante est de le transmettre. Plusieurs techniques sont possibles, car la communication orale en temps réel n'est pas la seule option, et souvent pas la meilleure, surtout pour les personnes autistes.

1

LA COMMUNICATION ÉCRITE

Texto, courriel, lettre, message vocal, note laissée sur la table. L'écrit donne le temps de chercher les mots, de les corriger, de les organiser, il enlève la pression du contact visuel et du temps réel.
Ça évite d'avoir l'impression de ne pas avoir dit les choses comme souhaité. Pour beaucoup de personnes autistes, c'est le canal le plus naturel pour parler des émotions importantes.

2

LES CARTES DE COMMUNICATION

Des petites cartes prêtes à utiliser, qu'on peut tendre à quelqu'un sans avoir à parler. Exemples :
«J'ai besoin d'une pause de 20 minutes.», «Je suis en surcharge. Ce n'est pas contre toi.», «Je ne peux pas parler maintenant. Je te reviens plus tard.», «Pose-moi une question simple à la fois.»
On peut les fabriquer soi-même (carton, plastification), ou les acheter.

3

OUTIL : LE SYSTÈME DE COULEURS (VERT / JAUNE / ROUGE)

Un code simple : vert = ça va, jaune = attention, rouge = crise.
On peut le signaler avec un objet (un cube de couleur sur le bureau), un aimant sur le réfrigérateur, un emoji envoyé en texto ou une épinglette.
Cela évite d'avoir à expliquer.

ÉMOTIONNELLEMENT DIFFÉRENT, C'EST BIEN AUSSI…

La communication des émotions, pour les personnes autistes, ne suit pas toujours les chemins attendus. Avec les bons outils, dans les bons contextes, avec les bonnes personnes, elle peut même être enrichissante pour les personnes qui les côtoient.

L'enjeu n'est pas de devenir neurotypique dans sa façon de communiquer. Le but est de mieux se connaître (intéroception, vocabulaire, fonctionnement), choisir des moyens qui fonctionnent (écrit, codes-mots, communication différée), s'entourer de personnes qui acceptent la différence et se donner le droit d'être différent en s'aimant ainsi.

L'univers émotionnel autistique a beaucoup à offrir aux personnes neurotypiques. La joie est souvent vécue à pleine puissance, sans filtre social : sautillements, battements de mains, rires sonores, vocalisations spontanées, l'enthousiasme passionné pour un sujet (l'infodumping) peut être fort intéressante. Apprendre à recevoir cette intensité, plutôt qu'à la modérer peut faire du bien à tout le monde.

Tous les outils et moyens présentés ici ne fonctionneront pas pour tous. Il s'agit de garder ce qui résonne et qui permet à la personne de grandir pour atteindre ses propres objectifs.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

Références

Sources scientifiques

- Benford, P., & Standen, P. (2009). The internet: A comfortable communication medium for people with Asperger syndrome (AS) and high functioning autism (HFA)? Journal of Assistive Technologies, 3(2), 44-53.
- Bird, G., & Cook, R. (2013). Mixed emotions: The contribution of alexithymia to the emotional symptoms of autism. Translational Psychiatry, 3(7), e285.
- Brewer, R., Cook, R., & Bird, G. (2016). Alexithymia: A general deficit of interoception. Royal Society Open Science, 3(10), 150664.
- Cage, E., & Troxell-Whitman, Z. (2019). Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. Journal of Autism and Developmental Disorders, 49(5), 1899-1911.
- Cassidy, S., Bradley, L., Shaw, R., & Baron-Cohen, S. (2018). Risk markers for suicidality in autistic adults. Molecular Autism, 9, 42.
- Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C. V., Flynn, E. G., & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. Autism, 24(7), 1704-1712.
- DuBois, D., Ameis, S. H., Lai, M. C., Casanova, M. F., & Desarkar, P. (2016). Interoception in autism spectrum disorder: A review. International Journal of Developmental Neuroscience, 52, 104-111.
- Garfinkel, S. N., Tiley, C., O'Keeffe, S., Harrison, N. A., Seth, A. K., & Critchley, H. D. (2016). Discrepancies between dimensions of interoception in autism: Implications for emotion and anxiety. Biological Psychology, 114, 117-126.
- Hill, E., Berthoz, S., & Frith, U. (2004). Brief report: Cognitive processing of own emotions in individuals with autistic spectrum disorder and in their relatives. Journal of Autism and Developmental Disorders, 34(2), 229-235.
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M. C., & Mandy, W. (2017). «Putting on my best normal»: Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(8), 2519-2534.
- Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. Autism, 23(7), 1782-1792.
- Kinnaird, E., Stewart, C., & Tchanturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: A systematic review and meta-analysis. European Psychiatry, 55, 80-89.
- Lai, M. C., Lombardo, M. V., Ruigrok, A. N. V., Chakrabarti, B., Auyeung, B., Szatmari, P., Happé, F., & Baron-Cohen, S. (2017). Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. Autism, 21(6), 690-702.
- Mahler, K. J. (2017). Interoception: The eighth sensory system. AAPC Publishing.
- Marco, E. J., Hinkley, L. B. N., Hill, S. S., & Nagarajan, S. S. (2011). Sensory processing in autism: A review of neurophysiologic findings. Pediatric Research, 69(8), 48-54.
- Markram, K., & Markram, H. (2010). The intense world theory – A unified theory of the neurobiology of autism. Frontiers in Human Neuroscience, 4, 224.
- Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 52(7), 679-688.
- Mazefsky, C. A., & White, S. W. (2014). Emotion regulation: Concepts and practice in autism spectrum disorder. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23(1), 15-24.
- Quattrocki, E., & Friston, K. (2014). Autism, oxytocin and interoception. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 47, 410-430.
- Robertson, C. E., & Baron-Cohen, S. (2017). Sensory perception in autism. Nature Reviews Neuroscience, 18(11), 671-684.
- Sasson, N. J., Faso, D. J., Nugent, J., Lovell, S., Kennedy, D. P., & Grossman, R. B. (2017). Neurotypical peers are less willing to interact with those with autism based on thin slice judgments. Scientific Reports, 7, 40700.
- Smith, A. (2009). The empathy imbalance hypothesis of autism: A theoretical approach to cognitive and emotional empathy in autistic development. The Psychological Record, 59, 489-510.
- Vermeulen, P. (2015). Context blindness in autism spectrum disorder: Not using the forest to see the trees as trees. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 30(3), 182-192.

Notes sur les autres sources

Certains éléments présentés dans cet article ne proviennent pas de la littérature scientifique évaluée par les pairs, mais sont issus de sources tout aussi pertinentes pour la compréhension de l'expérience autistique.

Littérature communautaire et écrits par et pour personnes autistes

Le concept d'effet cumulatif présenté dans la section sur l'intensité émotionnelle s'inspire notamment de la théorie des cuillères développée par Christine Miserandino (2003), une métaphore largement adoptée dans les communautés de personnes neurodivergentes et de personnes vivant avec une maladie chronique. La description du délai de traitement émotionnel s'appuie en grande partie sur les témoignages recueillis dans les communautés autistiques adultes (Aut'Créatifs, mouvement #ActuallyAutistic), domaine encore peu étudié quantitativement, mais largement documenté qualitativement.

Pratique clinique en santé mentale et neurodéveloppement

Plusieurs outils mentionnés (échelle d'intensité 1 à 10, météo intérieure, cartes émotionnelles imagées, journal des émotions, cartes de communication, système de couleurs vert-jaune-rouge) sont issus de la pratique clinique en ergothérapie, en psychoéducation et en orthophonie. Bien que peu d'études évaluées par les pairs valident chacun de ces outils spécifiquement pour la population adulte autiste, leur usage est répandu et appuyé par les principes généraux de l'autorégulation émotionnelle (Mazefsky et al., 2013) et des approches visuelles en autisme.

Produits commerciaux mentionnés

Les outils FDMT (fdmt.ca) sont des produits commerciaux dont l'efficacité spécifique n'a pas toujours fait l'objet d'études indépendantes, mais qui s'inscrivent dans une logique éducative ou thérapeutique reconnue.

Témoignages personnels

Les citations personnelles incluses dans l'article (notamment celle de Valérie Jessica Laporte) sont rapportées à titre de témoignage et ne constituent pas des données de recherche.

Approche éditoriale

Cet article est rédigé dans une perspective neuroaffirmative, c'est-à-dire qu'il considère l'autisme comme une variation neurologique légitime plutôt que comme un trouble à corriger. Les outils et stratégies proposés ne remplacent pas un accompagnement par un·e professionnel·le formé·e à l'autisme adulte avec une approche neuroaffirmative.

BLEUET ATYPIQUE

Tous droits réservés.
Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif.
Modification et revente interdites.



Valérie Jessica Laporte | bleuetatypique.com | bleuetatypique@hotmail.com