



**CRA**  
AQUITAINE  
Centre  
Ressources  
Autisme  
et troubles  
du développement

# Les troubles du spectre de l' **autisme**

Guide explicatif pour les  
personnes avec un TSA sans  
trouble du développement  
intellectuel

**fondation**  
**fondaMental**

Réseau de  
coopération scientifique  
en santé mentale

Document réalisé par le  
Centre Ressources Autisme Aquitaine.

# Les troubles du spectre de l'**autisme**

Guide explicatif pour les personnes avec un TSA sans trouble du développement intellectuel

## Avant propos

Ce livret s'adresse aux personnes autistes (présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme) sans trouble du développement intellectuel.

Il a pour objectif de vous informer sur:

1. Votre diagnostic
2. Les aides existantes
3. Comment en parler à votre entourage

Ce guide personnalisé vous est remis lors d'un entretien de diagnostic, en complément des explications orales.

## Remerciements

Nous souhaitons remercier pour leur contribution les membres du GEM Tertio de Bordeaux (Anne, Emilie, Michael et d'autres membres), ainsi qu'Anaïs, Dominique, Mathieu, Andréa, Lisa et d'autres participants.

Vos remarques et suggestions nous ont permis d'améliorer ce livret pour qu'il réponde aux mieux aux questions des personnes autistes, un grand merci à vous !

# Sommaire

Comprendre l'Autisme Sans Trouble du développement intellectuel chez l'adulte (TSA STDI) .....	4
<b>Qu'est ce que l'autisme STDI ? .....</b>	<b>5</b>
L'Autisme sans déficience intellectuelle au féminin .....	9
<b>Quelles sont les manifestations de l'autisme dans mon fonctionnement ? .....</b>	<b>10</b>
<b>Je présente d'autres troubles associés à l'autisme ? .....</b>	<b>11</b>
Comment parler de mon autisme ? .....	12
<b>En parler aux proches .....</b>	<b>13</b>
<b>Est-ce que j'en parle aux autres ? .....</b>	<b>14</b>
Comment puis-je être aidé/aidée ? Mon projet, mes ressources, mes droits. ....	16
<b>Accompagnements .....</b>	<b>17</b>
<b>Le dossier MDPH .....</b>	<b>18</b>
<b>Logement et projet .....</b>	<b>22</b>
<b>Acteurs dans l'emploi .....</b>	<b>23</b>
<b>Loisirs et sociabilisation .....</b>	<b>25</b>
<b>Mesures de protection .....</b>	<b>26</b>
<b>Contacteur le Centre Ressources Autisme Aquitaine .....</b>	<b>27</b>
Glossaire .....	28

Les troubles du  
spectre de  
l' **autisme**

Guide explicatif pour les  
personnes avec un TSA sans  
trouble du développement  
intellectuel

**1**

**Comprendre l'Autisme Sans  
Trouble du développement  
intellectuel chez l'adulte (TSA  
STDI)**

# Qu'est ce que l'autisme STDI ?

Le Trouble du Spectre de l'Autisme ou Autisme est un trouble du Neurodéveloppement reconnu comme un handicap. Il est caractérisé par des difficultés dans le développement de plusieurs comportements et compétences, et il est présent depuis la naissance.

Vous avez peut-être entendu parler de syndrome d'Asperger, d'autisme de haut niveau, d'autisme typique ou atypique...

Aujourd'hui, lorsque le fonctionnement cognitif (intellectuel) n'est pas atteint, on parle de Trouble du Spectre de l'Autisme sans trouble du développement intellectuel selon les classifications des maladies DSM-5 et CIM-11.

Dans ce guide, en accord avec les « souhaits » des personnes concernées, nous parlerons d'autisme pour évoquer les troubles du spectre de l'autisme tels que décrits dans le DSM-5.

## Les troubles du Spectre de l'Autisme (TSA)

Termes utilisés dans les anciennes classifications avant 2023 :

- Autisme
- Autisme atypique
- Autisme typique
- Autisme de Kanner
- Autisme infantile
- Troubles Envahissants du Développement Non spécifiés (TED NOS)
- Troubles Envahissants du Développement (TED)
- Autisme de haut niveau
- Syndrome d'Asperger

Terme utilisé dans les classifications actuelles DSM-5 et la CIM 11 (Après 2023)

Troubles du Spectre de l'Autisme sans trouble du développement intellectuel (TSA STDI)

### Sources :

- *Classification internationale des maladies 11e révision. CIM 11. Organisation mondiale de la santé, 2018.*
- *DSM-5. Manuel diagnostic et statistique des troubles mentaux. American Psychiatric*

## L'Autisme se caractérise par :



Des difficultés dans les interactions avec les autres, par exemple :

- initier une discussion
- participer à une conversation
- répondre de manière socialement adaptée...



### Par exemple :

Je ne sais pas quand commencer une discussion, je ne comprends pas que la personne attend une réponse.

Conséquence :

Les autres trouvent difficile de communiquer avec moi.



Une communication verbale et non verbale inhabituelle ou absente

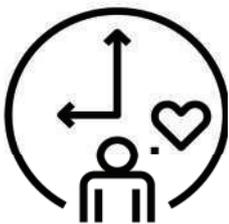


### Par exemple :

J'utilise peu mes mains et mon regard quand je parle à quelqu'un.

Conséquence :

C'est plus difficile pour les autres de me comprendre et ils peuvent trouver cette attitude «bizarre».



Des intérêts spécifiques et restreints, qui occupent beaucoup de temps et qui ne sont pas toujours partageables avec les autres



### Par exemple :

- Je parle trop de ce qui m'intéresse.

- Je néglige de manger et dormir.

Conséquences :

- J'ai des difficultés à m'intégrer dans un groupe d'amis.

- Je risque d'avoir des problèmes de santé.



Des routines/habitudes plus ou moins envahissantes dans le quotidien et qui s'accompagnent souvent de difficultés à accepter les changements



Par exemple :  
Je ne peux pas changer mon organisation quotidienne : courses, ménage, déplacements...  
Conséquences :  
Je suis angoissé ou en colère en cas d'imprévu.



Des difficultés dans le traitement sensoriel : recherche ou évitement de certaines sensations



Par exemple :  
Je suis gêné par les bruits et odeurs dans les transports en commun.  
Conséquences :  
Je suis très fatigué ou je dois trouver une solution alternative (marcher, prendre un taxi, me faire accompagner...)

Le repérage des «bonnes» informations dans l'environnement est parfois difficile en raison :

>>> de difficultés pour reconnaître les émotions sur les visages et comprendre les pensées et les intentions des autres personnes quand elles ne sont pas clairement énoncées ;

>>> de difficultés pour comprendre l'implicite dans le discours des autres, le langage imagé, c'est-à-dire les termes qui peuvent avoir un autre sens, et parfois l'humour ;

>>> d'une tendance à privilégier des détails peu importants et non l'ensemble de la situation.

## Certaines fonctions cognitives sont souvent impactées dans l'autisme :

Elles sont pourtant très importantes, voire nécessaires, pour s'adapter à de nouvelles situations et s'ajuster dans les relations avec les autres.

### Exemple : faire des courses

La **flexibilité mentale** :  
S'adapter en fonction  
des informations de  
l'environnement



Si je ne trouve pas le produit habituel (marque, poids, aspect ou packaging...), je ne sais pas quoi choisir à la place : je n'achète rien !

La **planification** des actions à  
venir



Je ne sais pas toujours quand faire les courses, ou quoi acheter, faire une liste...

L'**inhibition** des stratégies  
inefficaces : trouver une autre  
solution quand une stratégie ne  
fonctionne pas



Si le magasin est fermé, je ne vais pas dans un autre magasin ; s'il y a une file d'attente à la caisse, je préfère rentrer chez moi sans mes achats.

L'**attention portée à son  
environnement** : focalisation  
sur des détails ou perturbation  
par des stimuli sensoriels



S'il y a trop de choix, de perturbations sensorielles (musique, lumière...), j'ai du mal à rester concentré sur mon objectif d'achat, je passe trop de temps dans le magasin.

La **mémoire de travail** : retenir  
les informations utiles



J'ai du mal à retenir la liste de ce que je dois acheter.

À cela s'ajoutent souvent des difficultés de **gestion des émotions et une fatigabilité importante.**

## L'Autisme sans déficience intellectuelle au féminin : quelques particularités qui les différencient des hommes

Selon des recherches et des observations, les femmes autistes sans trouble du développement intellectuel associé peuvent :

- utiliser davantage la communication non verbale = gestes, regards ;
- être plus attentives à leur environnement social = observatrices ;
- avoir davantage de motivation sociale (envie d'avoir des amis) d'où une meilleure initiation des relations, une meilleure socialisation et une meilleure adaptation scolaire dans l'enfance ;
- avoir davantage tendance à imiter des comportements observés et être souvent moins en conflit avec les autres, ce qui a été qualifié de comportements de «camouflage».



Moins d'isolement



**Épuisement** important  
car cela est coûteux  
**Vulnérabilité** = plus exposée  
socialement

### D'autres particularités :

- Les intérêts restreints sont parfois moins inhabituels : animaux, mode, lecture, activités artistiques...;
- Elles présentent davantage de symptômes d'anxiété, de dépression, de fatigue, de troubles du sommeil, de douleurs mal comprises et des conduites alimentaires.

#### Références des études :

- Lai & Baron Cohen, 2017 ;
- Duvekot, 2017 ;
- Sutherland, 2017 ;
- Frazier, 2017 ;
- Dean, 2017 ;
- Backer, 2017 ;
- Sutherland, 2017.
- Hull, 2019.



## **Je présente d'autres troubles associés à l'autisme ?**

*Par exemple : à l'anxiété sociale, au TDAH...*

Si vous avez de nouvelles questions, vous avez la possibilité de revenir vers les personnes qui vous ont annoncé le diagnostic.

Un entretien dans les semaines qui suivent l'annonce du diagnostic vous sera proposé au CRA.

**Ne restez pas seul, vous pouvez en parler à un psychiatre, un psychologue, votre médecin traitant, à vos proches...**

Les troubles du  
spectre de  
l' **autisme**

Guide explicatif pour les  
personnes avec un TSA sans  
trouble du développement  
intellectuel

2

**Comment parler de mon autisme ?**

## En parler aux proches

Les personnes de votre entourage (famille, amis, collègues) ont peut-être remarqué que vous vous comportiez de manière différente des autres.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aborder la question de l'autisme et du handicap à partir de vos connaissances et d'expériences concrètes que vous avez vécues.

Vous pouvez pour cela vous appuyer sur ce livret ou sur de la documentation disponible au CRA, et vous pouvez également leur faire lire ce livret pour les aider à mieux vous comprendre.

Cette discussion peut être l'occasion de parler des **diverses difficultés** que rencontrent les personnes ayant un TSA sans trouble du développement Intellectuel en donnant des exemples concrets :

### DIFFICULTÉS DANS LES INTERACTIONS AVEC LES AUTRES

Difficultés pour participer à une discussion, propos blessants sans le vouloir...



### DIFFICULTÉS DANS LA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS

Par exemple, difficultés pour savoir si quelqu'un est triste ou fait de l'humour...



### LES ROUTINES

Par exemple, difficultés pour s'adapter aux changements et aux imprévus dans le quotidien, en famille ou dans un environnement d'études/professionnel...



## Est-ce que j'en parle aux autres ?

Le choix d'annoncer à votre entourage que vous êtes autiste n'appartient qu'à vous. Il s'agit d'un choix personnel qui comporte des avantages et des inconvénients.

En tant que personne autiste, il n'est pas facile de répondre seul à cette question et de savoir s'il est pertinent de le dire. Vous pouvez prendre cette décision avec un membre de votre famille déjà informé ou, si vous bénéficiez d'un service d'accompagnement, avec les intervenants qui vous suivent.

Il se peut que vous ne veuillez pas dire que vous êtes autiste pour les raisons suivantes :

- par peur que les relations avec les autres (collègues, amis...) changent et d'être rejeté(e) et pour ne pas être perçu(e) comme quelqu'un ayant un handicap et faire face aux préjugés,
- pour être considéré(e) comme n'importe qui d'autre,
- Parce que l'impact de l'autisme dans le quotidien n'est pas majeur,
- Parce qu'en parler est peut-être difficile...et que vous pensez ne pas pouvoir répondre à des questions.

Si vous rencontrez des difficultés relationnelles, d'adaptation aux situations sociales, sensorielles... il peut être pourtant utile de le dire.

### AVANTAGES A EN PARLER (MILIEU PROFESSIONNEL, FAMILIAL, AMICAL, LOISIRS...

- Cela permet aux autres de comprendre vos particularités mais aussi vos forces. L'autisme n'est pas seulement un handicap : vos points forts peuvent être mis en avant (honnêteté, loyauté, soucis du travail bien fait...).
- Il sera possible de prévoir des adaptations de votre poste professionnel, de vos activités culturelles et/ou sportives, de vos cours si vous êtes étudiant (horaires, aménagements...).
- Permettre aux autres de mieux comprendre votre façon de fonctionner en lien avec l'autisme pour améliorer les relations professionnelles (employeur, collègues), sociales, amicales et familiales au quotidien.
- Votre employeur pourra également bénéficier des aides à l'emploi.

## QUELQUES INCONVENIENTS AUSSI...

- Vous devrez peut-être faire face à des préjugés et de l'ignorance sur l'autisme.
- Votre entourage se focalisera peut-être sur votre autisme et vos difficultés plutôt que sur vos forces et votre personnalité.
- Vos proches se sont peut-être aperçus que vous êtes différent et ils ne comprennent pas cette différence ou il se peut qu'ils se soient fait leur propre idée. Il est possible qu'ils ne croient pas que vous êtes autiste.
- Dans le milieu professionnel, il est possible que l'on vous sous-estime ou que l'on vous donne des tâches en-dessous de vos capacités.

La décision d'en parler ou non dépend aussi de votre situation personnelle, familiale, professionnelle. Vous pouvez aussi choisir d'en parler à certaines personnes de votre entourage et pas à d'autres en fonction des difficultés que vous rencontrez ou de votre souhait qu'ils vous comprennent le mieux possible.

Vous pouvez vous entraîner à expliquer l'autisme et votre fonctionnement avec quelqu'un de votre famille ou de votre service d'accompagnement.

### Quelques ressources :

**Participe !** : <https://www.participe-autisme.be/go/fr/trouver-des-ressources.cfm>

**Guide simon** : [https://www.handisup.asso.fr/docs/Nos\\_actions/Projet\\_SIMON/handisup\\_-\\_guide\\_simon\\_2018.pdf](https://www.handisup.asso.fr/docs/Nos_actions/Projet_SIMON/handisup_-_guide_simon_2018.pdf)

**Atypie friendly** : <https://atypie-friendly.fr/>

### Pour vous :

**Groupe ETP** (éducation thérapeutique du patient) : participer au groupe ETP permet d'apprendre et s'entraîner à expliquer l'autisme aux autres personnes.

### Pour les proches :

Chaque année, des formations entièrement gratuites à destination des aidants familiaux, sont proposées par le CRA, n'hésitez pas à en parler à vos proches (conjoint, parents, enfants, fratrie...).

Pour toute question relative à ces formations, vous pouvez envoyer un email à :

[formationcra-aquitaine@ch-perrens.fr](mailto:formationcra-aquitaine@ch-perrens.fr) ou consulter le site internet du CRA :

<https://cra.ch-perrens.fr/se-former/vous-etes-un-proche-aidant>



The screenshot shows the website for CRA Aquitaine. At the top, there is a logo for CRA Aquitaine and a navigation menu with items: LE CRA, SE DOCUMENTER, COMPRENDRE L'AUTISME, SE FORMER, and RÉ. Below the menu, there is a section titled 'Vous êtes un proche aidant'. The text in this section states that the formations are free and conform to the recommendations of the high authority of health, and that they are organized in partnership with professionals and families. It also provides the contact email: [prochesaidants-cra@ch-perrens.fr](mailto:prochesaidants-cra@ch-perrens.fr). At the bottom of the screenshot, there are three icons: 'FORMATIONS 2023', 'PROCEDURE D'INSCRIPTION', and 'BULLETIN D'INSCRIPTION'.

Les troubles du  
spectre de  
l' **autisme**

Guide explicatif pour les  
personnes avec un TSA sans  
trouble du développement  
intellectuel

**3**

**Comment puis-je être aidé.e ?  
Mon projet, mes ressources, mes  
droits.**

# Accompagnements

## A QUI M'ADRESSER ?

### QUE PUIS-JE FAIRE ?

	ASSOCIATION DE FAMILLES & PERSONNES AUTISTES	STRUCTURES Médico-sociales (SAMSAH, SESSAD ...)	ÉDUCATEUR	ERGOTHÉRAPEUTE	ORTHOPHONISTE	PSYCHIATRIE (Hôpitaux, libéral, etc.)	PSYCHOLOGUE	PSYCHOMOTRICIEN	CRA
Améliorer la COMMUNICATION / INTERACTIONS									
Habiletés sociales		X			X		X		
Améliorer le FONCTIONNEMENT									
Remédiation cognitive						X	X		
Thérapie Comportementale et Cognitive						X	X		
Réhabilitation psychosociale		X				X	X		
Accompagner la sensorialité		X		X					
Améliorer l'accès à l'EMPLOI									
Habiletés socioprofessionnelles		X	X	X	X		X	X	
Adaptation de l'environnement		X		X					
Améliorer la COMPRÉHENSION DU TSA									
Education thérapeutique du patient (ETP)		X				X			X
Pair aideance	X								
Améliorer la prise en charge des COMORBIDITÉS PSYCHIATRIQUES						X	X		

## Le dossier MDPH

MDPH = Maison Départementale des Personnes Handicapées

Créées par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH) sont en place sur l'ensemble du territoire national depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2006.

La MDPH est votre interlocutrice pour faciliter l'information et l'accès aux droits des personnes en situation de handicap.



### Les missions de la MDPH

- > L'information et la sensibilisation auprès des professionnels et du public ;
- > L'accueil, l'écoute, l'accompagnement dans les démarches ;
- > L'évaluation des besoins de compensation liés à une situation de handicap ;
- > Le suivi de la compensation du handicap et la gestion des recours et contestations d'une décision ;
- > La gestion du Fonds de Compensation du handicap chargé d'étudier des aides financières afin de faire face aux frais restant à charge après la participation de la prestation de compensation du handicap concernant les aides techniques, l'aménagement du logement, l'aménagement du véhicule.

## LA MDPH peut vous aider pour :

### LES PRESTATIONS (AIDES FINANCIÈRES)

AAH : Allocation Adulte Handicapé  
Revenu minimum pour les personnes qui, du fait de leur handicap, ne peuvent pas accéder et se maintenir en emploi.

PCH : Prestation de Compensation du Handicap

CMI : Carte Mobilité Inclusion (Invalidité, Priorité, Stationnement)



### L'ORIENTATION

Vers les SAMSAH : Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes en situation de Handicap.

Vers les SAVS : Services d'Aide à la Vie Sociale

Vers les foyer d'hébergement.

### LE TRAVAIL

Accompagnement pour :  
La RQTH : Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé ;

Le dispositif emploi accompagné ;

Orientation en ESAT : Établissement et service d'aide par le travail.

# Dossier MDPH : quels documents ?

## DOCUMENTS INDISPENSABLES



Formulaire MDPH



Certificat médical MDPH



Copie de pièce d'identité



Justificatif de domicile

## DOCUMENTS COMPLÉMENTAIRES



comptes rendus



courriers de professionnels appuyant votre demande



Tout document permettant de mieux comprendre votre situation actuelle



Pour être mis en attente de traitement, le dossier doit être complet (documents indispensables).

Ouverture des droits à partir de la date de réception du dossier complet.

### Le formulaire

Bien développer les parties des besoins pour faciliter la compréhension de votre situation mais aussi permettre à la MDPH d'être force de proposition. Dans les parties de rédaction libre, donner des exemples concrets.

### Grande importance du certificat médical :

- Vos difficultés doivent bien y être présentées sur la partie des compétences p.5 à 7 (n'hésitez pas à demander l'avis de votre entourage) : expliquez bien vos difficultés à votre médecin pour qu'il remplisse le certificat.
- Les demandes composant le dossier doivent figurer sur les préconisations médicales (p.8)
- Le certificat doit être complété entièrement. Dans l'autisme les difficultés peuvent évoluer.

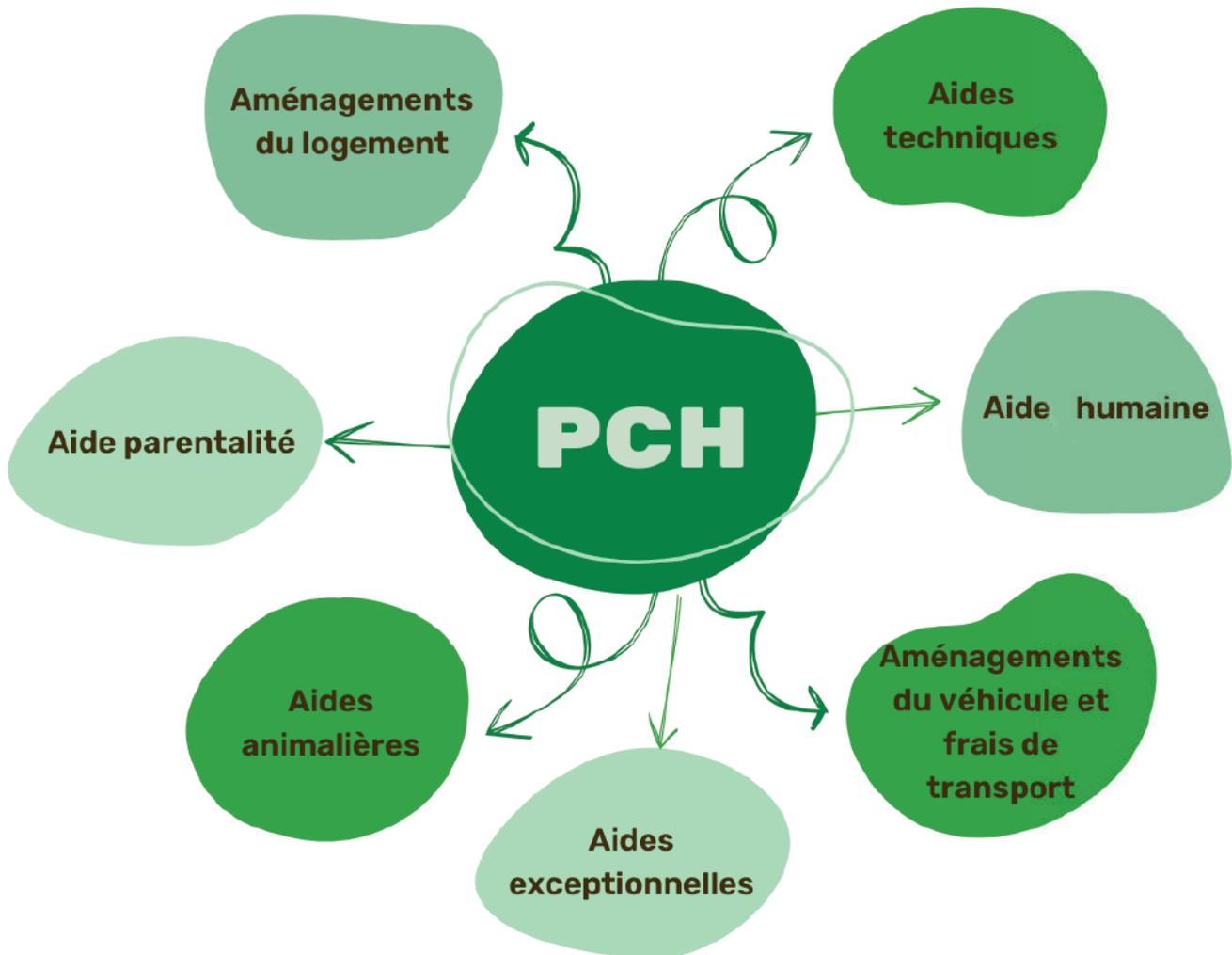


## La PCH : Prestation Compensatoire du Handicap



### QU'EST-CE QUE LA COMPENSATION ?

En matière de handicap, compenser c'est agir pour favoriser l'autonomie des personnes handicapées. Le fonds d'insertion des personnes handicapées de la fonction publique (FIPHFP) finance une grande diversité de moyens de compensation.



### Conditions d'accès

#### PCH de manière générale :

- Avoir moins de 60 ans (sauf exceptions) ;
- Résider en France ;
- Avoir au moins 1 difficulté absolue ou 2 difficultés graves parmi les 20 activités du référentiel.

#### PCH aide humaine :

- En supplément des précédentes .
- Avoir au moins 1 difficulté absolue ou 2 difficultés graves parmi les 7 actes essentiels (toilette, habillage, alimentation, élimination, déplacements, gestion de son comportement, réalisation de tâches multiples).

## Logement et projet



### QUEL TYPE DE LOGEMENT ET POURQUOI ?

Les SAMSAH et SAVS sont des organismes médico-sociaux, financés par l'Agence Régionale de Santé (ARS) ou le département, ayant pour objectif d'accompagner la personne :

- vers plus d'autonomie ;
- dans la mise en oeuvre de son projet qu'il soit professionnel, de logement, de loisir, etc.

	SAMSAH	SAVS
Équipe de rééducation et paramédicale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Médecin, psychiatre</li><li>• Ergothérapeute, psychomotricien</li><li>• Orthophoniste</li><li>• Psychologue</li></ul>	/
Équipe éducative	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éducateurs spécialisés</li><li>• Coordinateurs de parcours</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éducateurs spécialisés</li><li>• Coordinateurs de parcours</li></ul>
Travailleurs sociaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conseiller en économie sociale et familiale</li><li>• Assistant de service social</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conseiller en économie sociale et familiale</li><li>• Assistant de service social</li></ul>
Durée de la prise en charge	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4ans maximum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sans limite</li></ul>



### HABITAT INCLUSIF, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit de petits ensembles de logements indépendants, caractérisés par la volonté de ses habitants de vivre ensemble, et par des espaces de vie individuel associés à des espaces de vie partagés, dans un environnement adapté et sécurisé.

Ces habitats sont à l'initiative d'associations gestionnaires (médico-social) ou d'associations de familles.



**NOTIFICATION MDPH indispensable pour accéder à un accompagnement par l'un de ces services**

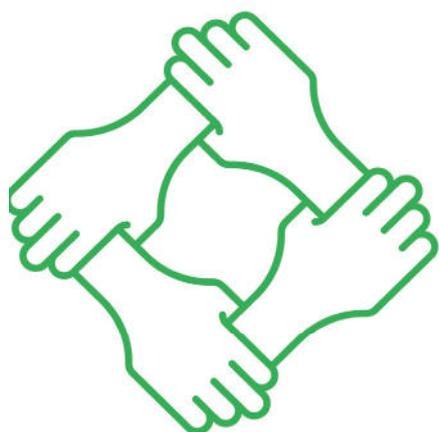
# Acteurs dans l'emploi

## Insertion et projet



France travail (anciennement appelé pôle emploi, CAP emploi et mission locale)

Dispositif d'emploi accompagné



## Maintien en poste



France travail (notamment le référent handicap)

Dispositif d'emploi accompagné

Service handicap en entreprise (pour certaines)

Médecin traitant



**RQTH INDISPENSABLE pour accéder à un accompagnement adapté à vos difficultés**

## Acteurs de soutien



### EMPLOI

- France travail (notamment le référent handicap)
- Dispositif d'emploi accompagné
- Service handicap en entreprise (pour certaines)
- Médecin du travail

### ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

- Cellule handicap
- Atypie-Friendly
- Santé étudiante
- Médecin scolaire (pour BTS...)
- Enseignants référents handicap (BTS...)

### GESTION DU QUOTIDIEN

- Service d'aide à domicile (grâce à la PCH aide humaine) Médecin du travail
- Service dans lequel vous êtes pris en charge (comme le SAMSAH, SAVS)

### CONSTITUER LE DOSSIER MDPH

- APPV
- Service social du département ou de la commune d'habitation
- Structure qui vous accompagne
- Antenne MDPH
- Assistant.e social du CRA

### DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- APPV
- Service social du département (si présence d'un enfant à domicile)
- Service social de la commune d'habitation
- Structure dans laquelle vous êtes pris en charge

# Loisirs et sociabilisation

## POUR QUOI ?

Pour :

- Passer un moment agréable ;
- Réaliser une activité de plaisir ;
- Se sociabiliser ;
- Développer des compétences ;
- Améliorer l'estime de soi ;
- Réaliser une activité où on est en réussite.

## QUELLE FORME CELA PEUT PRENDRE ?

- Activité individuelle ;
- Activité en groupe (avec personnes autistes ou non).



## OÙ ?

- En association sportive ;
- En milieu associatif ;
- Dans le sport adapté ;
- À domicile ;
- Avec un GEM (Groupe d'Entre-aide Mutuelle) ;
- Dans des lieux culturels : bibliothèques, médiathèques, musées, cinéma, concerts...



### LES TEMPS CALMES

Ce sont des moments où lumières et musiques sont modérés. Ils se développent dans les supermarchés et dans certains lieux culturels. Ces temps sont organisés de manière régulière. N'hésitez pas à prendre contact auprès des lieux directement pour connaître les aménagements qu'il proposent.

# Mesures de protection

## QU'EST-CE QU'UNE MESURE DE PROTECTION

La maladie, le handicap, l'accident peuvent modifier les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique par laquelle une autre personne l'aide à protéger ses intérêts. La protection doit être la moins contraignante possible, et en priorité être exercée par la famille.

## TYPE DE MESURES DE PROTECTION

	Curatelle simple	Curatelle renforcée	Tutelle	Habilitation familiale
Gestion compte bancaire et règlement des dépenses	Fait par la personne	Fait par la personne avec assistance du curateur	Fait par le tuteur (au nom de la personne)	Fait par l'habilité familial (si habilitation générale)
Actes engageants le patrimoine <i>Exemple : vente ou achat d'un logement</i>	Fait par la personne avec assistance du curateur	Fait par la personne avec assistance du curateur	Fait par le tuteur (au nom de la personne)	Fait par l'habilité familial

\* L'habilitation familiale est un contrat entre l'habilité et le juge des tutelles, ce qui réduit la charge administrative de la mesure (absence de cahier des comptes). La mesure peut durer jusqu'à 10 ans.

### POUR QUI ?

- Pour la personne faisant facilement confiance aux autres, même aux inconnus
- Pour la personne qui manque d'intérêt et de compréhension pour la valeur «argent»
- Pour la personne qui a des difficultés à gérer les dépenses et les prioriser
- Pour un aidant qui fait les démarches en son nom

### COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

La demande se constitue d'un formulaire unique à envoyer au tribunal des tutelles avec le certificat médical réalisé par le médecin expert (inscrit dans la liste des médecins agréés par le tribunal).

La décision du type de mesure est réalisée après une audience dans le bureau du juge des tutelles, en fonction :

- Des échanges lors de l'audience
- De l'avis médical
- De la situation familiale

## Contacter le Centre Ressources Autisme Aquitaine

Les Centres Ressources Autisme s'inscrivent dans la politique d'amélioration du dépistage et de l'évaluation des Troubles du Spectre de l'Autisme. Ils exercent leurs missions auprès des enfants, des adolescents et des adultes, de leur entourage, des professionnels qui assurent leur suivi et de toute personne intéressée.

L'équipe du CRA de Bordeaux est constituée de médecins (pédo-psychiatre coordinateur(trice) du CRA, psychiatre, pédopsychiatre, pédiatre, généraliste), de psychologues, d'orthophonistes, d'un psychomotricien, d'un ergothérapeute, d'éducateur(trice)s spécialisés, d'une infirmière, d'une assistante sociale, d'une enseignante spécialisée, d'une coordinatrice de parcours diagnostique, d'une documentaliste, d'une coordinatrice de formation, de secrétaires, d'une cadre de santé et d'un chef de pôle.

Les antennes du CRA Nouvelle Aquitaine (Agen, Pau, Bayonne, Mont de Marsan, Bergerac) sont des unités constituées d'équipes plus restreintes (médecins psychiatres, psychologues et d'orthophonistes) qui assurent l'ensemble des missions du CRA. Le pôle ressources basé à Bordeaux, reste en appui pour toutes les antennes.



Tous les contacts téléphoniques sur notre site : <https://cra.ch-perrens.fr/le-cra/nous-contacter>



**Nous écrire :**  
CRA Aquitaine  
Centre hospitalier Charles Perrens  
121 rue de la Béchade  
CS81285  
33076 Bordeaux Cedex



Trouver une antenne du CRA pour vous y rendre lors d'un rendez-vous : <https://cra.ch-perrens.fr/le-cra/nos-antennes>



Portail documentaire du CRA : <https://cra.ch-perrens.fr/se-documenter>



Les ressources présentes sur le territoire ex-Aquitaine : <https://cra.ch-perrens.fr/reseau>

Les troubles du  
spectre de  
l' **autisme**

Guide explicatif pour les  
personnes avec un TSA sans  
trouble du développement  
intellectuel

**4**

**Glossaire**

- AAH : Allocation Adulte Handicapé. Il s'agit d'un revenu minimum pour les personnes qui du fait de leur handicap ne peuvent pas accéder et se maintenir en emploi
- APPV : Assistant au projet et au parcours de vie
- ARS : Agence Régionale de Santé
- CCAS : Centre Communal d'action sociale
- CIM : Classification Internationale des Maladies. Appelée également ICD en anglais pour International Classification of Diseases.
- CMI : Carte Mobilité Inclusion  
Invalidité  
Priorité  
Stationnement  
<https://www.cnsa.fr/actualites-agenda/actualites/la-carte-mobilite-inclusion-expliquee-en-facile-a-lire-et-a-comprendre-et-en-images>
- CMP : Centre Médico-Psychologique
- CRA : Centre Ressources Autisme <https://cra.ch-perrens.fr/>
- DSM : En français Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, publié par l'Association américaine de psychiatrie (APA, en anglais The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,
- ESAT : Établissement et service d'aide par le travail
- ETP : Education Thérapeutique du Patient. Elle a pour objectif d'aider la personne à acquérir ou à maintenir les compétences dont elle a besoin pour gérer au mieux sa vie avec le TSA.
- France Travail : organisme rassemblant Pôle Emploi, Cap Emploi et Mission Locale à partir de 2024  
Pôle Emploi : Référent pour les demandeurs d'emploi  
Cap Emploi : institution spécialisée dans l'emploi des personnes en situation de handicap (pour demandeur d'emploi, salarié, employeur)  
Mission Locale : Institution responsable de l'accompagnement des personnes de moins de 25 ans dans leurs démarches d'emploi.
- GEM : Groupe d'Entraide Mutuelle  
Espace où des pairs peuvent s'entraider et développer des compétences dans la vie sociale et citoyenne. Il est géré pour et par les personnes elles-mêmes.  
<https://cra.ch-perrens.fr/nos-adherents/geo>
- HAS : Haute Autorité de Santé  
<https://www.has-sante.fr/>
- MDPH : Maison Département des Personnes en situation de Handicap  
Institution qui évalue les freins liés au handicap et les besoins de compensations.

<https://mdph.dordogne.fr/>  
<https://mdph33.fr/>  
<https://www.handicaplandes.fr/>  
<https://www.mdp47.fr/>  
<http://www.mdp64.fr/accueil.html>

- MDS : Maison Département de Solidarité.  
<https://www.dordogne.fr/>  
<https://www.gironde.fr/>  
<https://www.landes.fr/>  
<https://www.lotetgaronne.fr/accueil>  
<https://www.le64.fr/>
- Mesure de protection : décision prise par le juge de tutelle de votre secteur suite à une demande réalisée avec notamment un formulaire un certificat médical.  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R50473>
- PCH : Prestation de Compensation du Handicap.
- PCPE : Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées.  
<https://cra.ch-perrens.fr/nos-adherents/geo>
- Réhabilitation psychosociale : interventions qui visent à promouvoir la réinsertion sociale et/ou professionnelle en replaçant l'individu dans son contexte.
- Remédiation cognitive : thérapie psychosociale qui vise à optimiser les aptitudes cognitives des personnes ayant un déficit dans les domaines attentionnels ou exécutifs.
- RQTH : Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé
- SAMSAH : Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes en situation de Handicap <https://cra.ch-perrens.fr/nos-adherents/geo>
- SAVS : Service d'Aide à la Vie Sociale  
<https://cra.ch-perrens.fr/nos-adherents/geo>
- Sport adapté : offre à toute personne en situation de handicap, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté.  
<https://sportadapte.fr/>
- TDAH : Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble du neurodéveloppement.
- TCC : Thérapie Cognitive et Comportementale  
Cela permet d'améliorer le fonctionnement de la personne dans un domaine précis (comportemental, affectif, cognitif ou social). Il s'agit de diminuer les manifestations anxieuses et/ou de dépression. Exemples : techniques d'affirmation de soi, amélioration de la régulation émotionnelle, ...



Les troubles du  
spectre de  
l' **autisme**

—  —  
Guide explicatif pour  
personne avec un TSA sans  
déficience itellectuelle

Réalisé par le Centre Ressources Autisme Aquitaine.

Équipe éditoriale :

Directrice de la publication : Anouck AMESTOY,  
PUPH coordonnatrice du CRA Aquitaine

Ont participé à la rédaction de ce livret :  
Julie DURAND, assistante de service social et Virginie  
POMIES, psychologue du centre expert TSA SDI

Relecture : Léa DIXNEUF, orthophoniste

Mise en page et conception graphique : Stéphanie  
VIDAL, Julie DURAND

*Crédits photos et illustrations : Canva, pixabay, freepik, DR.*

Mars 2024