

S'aider soi-même

Quand on vit avec l'autisme

La santé mentale avec l'autisme ça peut être plus compliqué à cause :

- De particularités présentes tout au long de sa vie
- D'autres troubles souvent associés
- De l'expérience de rejets répétés

Il existe **des stratégies pour préserver sa santé mentale** quand on vit avec l'autisme, **lesquelles ?**

Traiter l'information

- Proposer des pauses quand la discussion est longue
- Avant un échange, préparer une liste des informations à transmettre et celles souhaitées
- Demander que les informations soient transmises plutôt par écrit
- Pour des déplacements, s'aider d'applis de cartographie pour se familiariser avant avec les lieux

Prioriser les tâches

- Construire des routines et planifier si possible
- S'occuper d'une seule chose à la fois

Réagir de façon adaptée

- Face à une demande, poser des questions à son interlocuteur pour éviter les doutes
- Proposer de répondre par écrit pour se donner le temps de réfléchir
- S'aider de l'intelligence artificielle pour donner le ton voulu à son message de réponse, familier ou soutenu

Saisir une situation sociale

- Préparer les RDV à l'avance en se renseignant sur les personnes
- Envisager les conversations à l'avance pour réfléchir à ce qu'on pourrait dire
- Privilégier les têtes à têtes quand c'est possible
- Espacer ou limiter les interactions sociales

Tenir compte de sa fatigabilité

- S'autoriser des pauses
- Dans un lieu nouveau, repérer un endroit calme pour s'isoler si besoin
- Proportionner son emploi du temps à son niveau d'énergie
- Dédier du temps à ses passions, sources de bien-être et d'énergie

Avec des stratégies pour...

Identifier ses émotions

- Repérer les signes de nervosité et de détresse chez soi
- Ne pas chercher à tenir le coup à tout prix, se rappeler que les émotions peuvent se manifester en différé par rapport à l'événement
- Apprendre à reconnaître une crise (montées d'émotion), identifier ce qui peut aider et le partager à ses proches



Vivre avec l'autisme peut s'avérer plus compliqué **pour sa santé mentale**. Les personnes concernées développent de nombreuses **stratégies pour la préserver**. Des structures proposent du soutien adapté aux problématiques de l'autisme. **L'autisme** peut aussi permettre de **développer des facilités** qu'il faut apprendre à connaître pour qu'elles soient **bénefiques pour soi**.



Sur psycom.org, une page dédiée à la santé mentale avec l'autisme est disponible expliquant pourquoi c'est plus compliqué et détaillant des ressources.

