

Du diagnostic d'autisme à la compréhension de soi : comment la théorie des cuillères et les particularités sensorielles peuvent transformer le quotidien

Carmen Zecca-Tagan

Introduction

Dans ma pratique de psychothérapeute, j'ai plusieurs cordes à mon arc. L'une d'entre elles est de faire du diagnostic clinique des troubles du spectre de l'autisme (TSA dans le DSM 5, anciennement dénommé syndrome d'Asperger, dans le DSM-IV-TR). J'ai déjà évoqué cette pratique du diagnostic dans « *Asperger's syndrome, obsessive-compulsive disorder and attention deficit comorbidity* » et dans « *De l'errance diagnostique au soulagement d'être parmi les Asperger* », où je parle également de la pratique des groupes de parole.

Je vais vous parler à présent de la séance de retour que je fais après avoir terminé l'évaluation. Il est important pour moi que les personnes qui ont reçu un diagnostic d'autisme puissent repartir avec certains outils à appliquer dans la vie de tous les jours, ainsi que de répondre à certaines questions qu'ils se posent suite à la découverte ou la confirmation du diagnostic. La psychoéducation est alors la première étape afin de comprendre son fonctionnement neuro-atypique. Ensuite, l'enjeu est de découvrir d'autres façons de faire, car jusqu'alors la personne s'est principalement construite à partir de normes sociales et de modes de fonctionnement neurotypiques. Il faut souvent désapprendre ces normes (neurotypiques) pour laisser une place au fonctionnement autistique et voir comment être avec les autres personnes sans s'épuiser, trop camoufler et en arriver jusqu'au burn out.

Lors de cette séance de psychoéducation, je présente la théorie des cuillères (qui explique comment fonctionne la gestion de l'énergie) et la manière dont elle peut être appliquée au quotidien et sur le long terme. J'aborde ensuite les notions d'hypersensibilité sensorielle qui peuvent également affecter grandement leur énergie. En effet, les particularités sensorielles représentent souvent l'un des principaux postes de dépense énergétique au quotidien. Comprendre ses sensibilités permet donc aussi de mieux comprendre où "partent" ses cuillères.

Je leur présente également différents aménagements envisageables dans leur vie quotidienne et leur environnement. Dans cette perspective, la théorie de la neurodiversité ne cherche pas à « corriger » l'autiste pour qu'il soit un « bon neurotypique », mais à aménager l'environnement pour respecter le fonctionnement cérébral de la personne autiste.

La théorie des cuillères

Pour moi, il est important de comprendre son fonctionnement neuroatypique, ses spécificités et les différences avec le fonctionnement neurotypique, afin de trouver des manières de vivre dans ce monde rempli de stimulations diverses et variées. Je partage alors à mes patients tout un set de ressources accumulées avec le temps (vidéos, PDF, sites, images...) afin qu'ils commencent à développer leurs connaissances sur l'autisme. Comprendre comment on fonctionne permet de mettre en place différentes choses pour se respecter dans sa différence et ménager les surcharges de l'environnement, avec un cerveau qui peine à filtrer les nombreuses informations du quotidien. L'une des vidéos que je partage est celle de Julie Dachez sur YouTube (*Syndrome d'Asperger et fatigabilité*) qui explique d'où vient la théorie des cuillères et comment elle quantifie son énergie au quotidien. Cette théorie a été créée par Christine Miserandino en 2003 et elle explique à une amie comment se passe une journée avec un lupus, qui est une maladie très invalidante et que chaque activité lui coûte plus ou moins d'énergie. Les cuillères représentent une métaphore permettant de visualiser l'énergie disponible au cours d'une journée. Chacun choisit ce qui est le plus représentatif, pour certains comme Madame Miserandino 12 unités (cuillères), d'autres 100 comme le pourcentage de la batterie du téléphone et d'autres encore une autre unité de mesure propre à eux-mêmes.

Cette théorie a été reprise par la communauté autistique qui vit le même manque d'énergie. Elle permet de déculpabiliser les personnes autistes, car ce n'est pas parce qu'elles ne font pas assez d'efforts qu'elles n'arrivent pas à faire un afterwork à 18 heures ou un repas entre amis ou sortir en boîte le samedi soir. Chaque activité prend plus ou moins d'énergie et varie selon les personnes et le moment où elle est faite. En effet, prendre une douche peut être un moment revitalisant pour certaines personnes ou alors une expérience sensorielle horrible ! Imaginez la scène, on rentre dans la salle de bains où la température ambiante est différente, on se dévêt en

faisant plusieurs mouvements contraignants pour enlever ses vêtements. On se retrouve alors tout nu et on peut avoir froid si la salle de bain n'est pas suffisamment chauffée.

On entre dans la douche et si vous avez un rideau de douche et que quelqu'un s'est douché avant vous, il colle à votre corps et cette sensation peut être extrêmement désagréable. Une fois rentré, il faut trouver la bonne température de l'eau, c'est trop froid, puis trop chaud, ensuite il y a la sensation du jet d'eau sur la peau, qui peut être très agressive. Avoir de l'eau dans les yeux ou, pire encore, du savon qui pique dans l'œil et qu'il faut alors rincer, est également une épreuve. L'odeur et la texture des produits de douche peuvent également être inconfortables. Ensuite, quand on sort et prend son linge, le corps n'est pas forcément bien sec et les chaussettes ou les autres vêtements collent quand on les enfle. De plus, si par manque de chance, on marche dans une flaque d'eau, la sensation de la chaussette mouillée peut être un véritable cauchemar. Comme vous pouvez alors le constater, prendre une douche n'est pas du tout une activité relaxante comme pour une autre personne et fait perdre plusieurs cuillères. Il y a aussi le moment où l'on fait l'activité qui peut avoir une influence. Par exemple, écouter de la musique le matin peut être énergisant et l'écouter le soir peut être « le bruit de trop » et devenir insupportable. C'est pourtant la même activité.

D'autres facteurs peuvent également influencer la valence des différentes activités, comme le moment du cycle menstruel chez la femme, ou alors la température ambiante. Pour certaines personnes, en été, toute l'énergie passe à survivre à la chaleur. Le fait d'avoir eu une bonne nuit de sommeil ou non a également une influence, car si la nuit n'a pas été ressourçante, on commence la journée avec des cuillères en moins. La journée à venir est alors difficile et, lorsque les cuillères commencent à manquer, une fatigue intense, des meltdowns ou des shutdowns peuvent survenir. Il s'agit de crises autistiques pouvant être explosives (meltdown) ou implosives (shutdown) et la personne autiste aura alors besoin de repos et de se retirer ou de se calmer après cette crise. La récupération peut prendre entre plusieurs minutes et plusieurs jours selon l'intensité de la crise, la saturation et l'état de fatigue. Et si cela continue encore, cela peut mener à un burn out autistique caractérisé par une tolérance réduite aux stimuli et une perte de compétences, d'énergie et d'intérêts, une grande fatigue, des dysfonctions exécutives et un retrait social (Dachez, 2026).

L'objectif n'est pas d'éviter systématiquement les activités coûteuses en énergie, mais d'apprendre à les anticiper, à les planifier et à les compenser par des périodes de récupération. Une bonne gestion des cuillères consiste donc moins à se restreindre qu'à mieux répartir son énergie.

Comment appliquer cette théorie dans la vie quotidienne ?

Je propose aux patients de s'auto-observer pour évaluer quelles activités prennent de l'énergie et quelles sont celles qui en redonnent. À ce propos, les activités ressourçantes sont souvent les suivantes : dormir ou faire des siestes, être dans des endroits calmes (avec moins de bruits et de luminosité), faire du sport, être en contact avec la nature et les animaux, faire ses intérêts spécifiques, faire du stimming ou arrêter de faire du camouflage. De plus, je suis partisane du fait que les autistes peuvent faire la plupart des activités, mais en aménageant l'environnement ou le planning. L'exemple que je donne souvent est le suivant. Si vous voulez aller à un concert le samedi soir, il serait judicieux d'économiser ses cuillères pendant la journée du samedi et éviter d'aller faire les courses, un brunch et un verre avec des amis avant d'aller au concert. Par ailleurs, le lendemain, prenez un temps calme pour récupérer, comme en faisant une grasse matinée ou des activités au calme et ressourçantes. C'est alors un travail à long terme de réaménager son planning afin de ne pas s'épuiser, ni hypothéquer des cuillères, qui sont souvent, malheureusement, en déficit. À ce propos, certains patients ont déjà ressenti ce besoin d'avoir une vie moins chargée et avec plus de temps pour eux et ont commencé à aménager leurs horaires avant même de faire le diagnostic. Ce moment de psychoéducation post-diagnostic leur permet alors de mettre des mots sur des ressources qu'ils ont déjà, de comprendre leur quotidien ou encore d'ajuster ou ajouter des stratégies d'adaptation déjà observées et mises en place.

L'hyper et l'hypo sensibilité sensorielle

Je leur explique ensuite qu'il y a un aspect, parfois méconnu de l'autisme, qui peut avoir une influence importante sur l'énergie à disposition. Il s'agit de l'hypersensibilité et de l'hyposensibilité sensorielle. Les personnes neuroatypiques naviguent souvent entre les deux : l'hypersensibilité est une réponse forte à une petite stimulation et l'hyposensibilité est, quant à

elle, une réponse faible ou un besoin de stimulation plus intense, soit plus forte ou plus longtemps pour que la réponse au stimulus se déclenche. Il arrive souvent que les autistes évitent les stimulations qui provoquent de l'hypersensibilité, alors qu'ils vont rechercher activement à stimuler les sens en hyposensibilité pour ressentir des sensations. Un autre aspect à tenir en compte est également le fait que sur un même sens, la personne peut être en hypo, puis après une stimulation, basculer en hyper et arrêter la stimulation car cela sera trop. Ils ont l'impression de passer en mode ON/OFF comme le bouton de la lumière. Cette sensation de tout ou rien apparaît aussi parfois avec les émotions, il n'y a rien, puis tout d'un coup une explosion de colère ou de tristesse. L'enjeu est de repérer les signaux corporels qui sont présents mais où la personne a souvent de la peine à mettre un sens dessus. Il s'agit là aussi de psychoéducation à faire pour donner un sens à ce que la personne perçoit. Il peut également y avoir de l'alexithymie qui complique la détection des émotions, par manque de mots, mais aussi par manque d'intéroception et donc de repérage des signaux corporels.

Ensuite je passe en revue les différents sens en donnant des exemples, en me référant aux livres de Attwood et à celui de Bogdashina, ainsi que de mon expérience clinique, pour expliquer ce qui peut être dérangement dans l'environnement et quelles peuvent être les aménagements envisageables.

L'ouïe

Les personnes hypersensibles vont être dérangées par les bruits ambiants comme ceux d'un magasin, le brouhaha de la ville ou d'un open space. Avez-vous déjà remarqué les différents bruits d'un open space ? À ce propos, Spachat (2025, p.57) explique :

« Pour l'Asperger que je suis, travailler dans un bureau ouvert aux côtés de mes collègues a été une épreuve bien plus difficile que je ne l'avais imaginée. L'atmosphère y était souvent oppressante, étouffant toute possibilité de concentration. Le bruit ambiant, constant et inévitable, ressemblait à une radio allumée en permanence, envahissant mon espace personnel sans répit. Les conversations, les éclats de rire, et même les bruits les plus intimes et infimes des postes de travail voisins perçaient la bulle que je m'étais créée, me faisant perdre le fil de mes pensées comme si j'essayais de lire au milieu d'un concert des Iron Maiden.

Dans cet espace sans cloison, les interactions non sollicitées étaient une source constante de perturbation. Les visites impromptues et les réunions de dernière minute brisaient ma routine, exigeant de moi une aisance sociale qui m'est tout sauf innée. Les stimulations sensorielles, comme le sentiment périphérique d'un écran d'ordinateur, l'odeur du déjeuner d'un collègue, ou les variations d'éclairage, se transformaient rapidement en source d'inconfort, rendant chaque jour au bureau une véritable épreuve. »

Comme vous pourrez le constater, il y a les gens au téléphone, le bruit de la photocopieuse, les collègues en pause à la machine à café, les bruits de claviers ou de stylo (clic clic!), les conversations ou les bruits de pas. Et souvent les autistes travaillant dans ce genre de lieu, ne comprennent pas pourquoi, à midi, ils n'ont plus d'énergie. Leur cerveau est en surrégime pour filtrer ces différents bruits afin de pouvoir se concentrer sur ses tâches ou les discussions avec ses collègues. Ce qui peut aider dans ce cas-là, ce sont les casques antibruit, les réducteurs de bruit (comme la marque Loop) ou écouter de la musique. Souvent, les bruits choisis, comme sa propre musique, permettent de se concentrer ou de camoufler les autres bruits externes.

À l'inverse, une personne hypo va stimuler ce sens en écoutant la musique à un volume très élevé ou en faisant elle-même beaucoup de bruit en chantant, parlant fort ou tapant sur des objets pour faire du bruit. Aller à un concert est également une manière de se stimuler car la musique est forte, les basses sont ressenties dans le corps et les lumières sont vives ou clignent. Certaines stimulations activent plusieurs sens à la fois. À ce propos, j'avais évalué une dame qui adorait regarder en boucle une courte vidéo d'une ballerine qui faisait un mouvement accompagné de la musique, c'était à la fois un stim visuel et auditif.

La vue

Beaucoup de personnes autistes sont sensibles à la luminosité, que ce soit du soleil, les éclairages intérieurs ou des écrans. Ce qui peut aider les personnes hypersensibles à l'extérieur, ce sont les lunettes de soleil polarisées ou porter une casquette. Un patient photographe m'avait expliqué que les filtres polarisés permettaient de moduler la luminosité et cela s'avère confortable lorsqu'il y a du soleil ou alors même lorsque le ciel est très gris et lumineux.

A l'intérieur, les lumières naturelles sont mieux tolérées ou alors les éclairages modulables (qui changent de couleur ou d'intensité) ou indirects, comme la lampe qui éclaire le mur et diffuse une lumière plus douce. À ce propos, les néons blancs et qui clignotent sont souvent difficiles à supporter et provoquent saturation, inconfort et parfois des maux de tête. Pour les écrans des téléphones, il y a la possibilité aussi de mettre en « mode nuit » et le texte est écrit en blanc sur fond noir, ou de changer la luminosité de l'écran pour le téléphone, la TV ou l'ordinateur.

Certaines personnes sont également sensibles à la surcharge de la décoration dans une pièce et une de mes patientes essaie d'éviter le « bruit visuel » en ayant des espaces épurés avec peu de décoration ou des murs blancs. Pour ceux qui ont besoin de stimulation, avoir des murs de couleurs vives ou avec de multiples décorations peut répondre à ce besoin.

Le goût

Certaines personnes apprécient la nourriture avec peu de saveur, voire fade ou industrielle car elle a toujours le même goût. D'autres personnes vont aimer mettre beaucoup d'épices pour stimuler ce sens-là. Pour la nourriture, la texture, la couleur, l'odeur, le mode de cuisson et la température ont aussi leur importance au moment de manger un plat. Il arrive d'ailleurs que certaines personnes autistes ne mangent pas certaines choses car il y a un combo désagréable : purée molle, jus de viande qui touche la purée, viande caoutchouteuse ou avec du gras et des haricots avec des fils. Il arrive parfois que ces particularités alimentaires soient confondues avec de l'anorexie. Il faut alors comprendre pourquoi la personne ne mange pas. Dans le cas de l'anorexie (qui est toutefois une comorbidité du TSA), c'est lié au poids et à l'image du corps et dans le cas de l'autisme, à la texture de la nourriture dans son assiette. Dans les deux cas la personne ne va pas manger, mais pas pour les mêmes raisons. De manière générale, il est intéressant de demander à la personne autiste ce qui la dérange dans telle ou telle situation, car nous pourrions être surpris de la réponse !

Beaucoup de mes patients m'ont également fait part de diverses intolérances alimentaires : gluten, lactose, histamine et certains adoptent même une alimentation sans sucres fermentables de type FODMAP (*Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides And Polyols*).

Dans son E-book sur l'alimentation et les troubles digestifs, Demourant-Nef explique que certaines personnes autistes n'arrivent pas à manger de la nourriture qui n'a pas été préparée par eux-mêmes ou par une personne de confiance, car cela génère une anxiété trop élevée. Ils ont besoin de s'assurer que la nourriture est « safe ». Elle explique également que certaines personnes vont avoir leurs plats réconfortants surtout en période de grande fatigue ou de dépression et quand ils se sentent mieux, ils ont l'énergie de varier plus leur nourriture. Cet argument-là, je le retrouve souvent lorsque je fais l'évaluation diagnostique et que les personnes racontent leurs routines, beaucoup achètent les mêmes aliments et mangent les mêmes choses, parfois par saison ou par périodes.

L'odorat

Il arrive que des personnes aient un odorat extrêmement développé et qu'elles soient dérangées par l'environnement olfactif et parfois même par leur propre odeur. Une personne en évaluation racontait qu'il avait l'impression de sentir constamment mauvais (car il sentait l'odeur subtile de sa peau) et prenait plusieurs douches dans la journée. Pour d'autres personnes, il y a des odeurs rassurantes. Une patiente emploie une crème pour les mains dont elle aime l'odeur et la texture comme un stim rassurant. Pour les personnes qui sentent trop les odeurs, il est parfois aidant, dans une certaine mesure, de pouvoir employer des lessives ou cosmétiques qui ne laissent pas d'odeurs pour saturer un peu moins le système nerveux. Par ailleurs, lorsque les odeurs sont incommodantes (odeur de poubelle ou de transpiration dans les transports en communs), mâcher un chewing-gum à la menthe permet à l'odeur de remonter dans le nez et camoufler un peu l'odeur ambiante. Ou alors employer une écharpe avec son parfum ou des bijoux poreux où vous pouvez glisser une goutte de parfum ou d'huile essentielle pourrait également aider dans ces ambiances olfactives désagréables. Il faut cependant faire attention au subtil équilibre entre camoufler l'odeur et en ajouter une qui risque de saturer la personne autiste et lui provoquer une crise.

Dans l'autre extrême, il y a des personnes qui ne sentent pas beaucoup, voire pas du tout les odeurs et parfois même leur propre odeur corporelle. Il s'agit alors de faire un aparté sur la psychoéducation de l'hygiène corporelle. J'ai pu remarquer que cette discussion peut parfois être très basique (savon, douche, brosse à dents, déodorant, sous-vêtements propres chaque

jour) car un de mes patients avait reçu des remarques au travail sur son odeur corporelle et on lui avait fourni plusieurs T-Shirts de rechange. En discutant avec lui, j'ai alors remarqué que le changement de vêtements n'était pas suffisant car il s'agissait des gestes de base qui n'étaient pas faits au quotidien (douche, déodorant, brosse à dents, vêtements et sous-vêtements propres). Dans un autre cas de figure, une dame m'a fait remarquer qu'elle avait compris qu'il fallait changer de vêtements régulièrement pour ne pas avoir de remarques au travail sur son habillement. Dans ces cas-là, il s'agit d'introduire dans la routine les soins de base et le changement régulier des vêtements. Parfois arrive alors d'autres problématiques en lien comme avoir à la maison le nécessaire pour le faire (articles d'hygiène, suffisamment de vêtements et sous-vêtements de rechange avant la prochaine lessive).

Le toucher

Il s'agit ici du contact avec la peau, par exemple la pression exercée sur celle-ci qu'il s'agisse d'un câlin ou d'un massage ou la pression des vêtements. À ce propos, il y a des personnes qui vont adorer que ces contacts soient soit très légers, comme des effleurements et ne supporteront pas qu'on les touche ou alors avoir des vêtements très larges.

À l'opposé, d'autres apprécieront les massages musclés, être pris fort dans les bras ou tout ce qui est compressif et lesté, comme des bas de contention, des tissus compressifs pour les vêtements ou des couvertures lestées pour dormir ou se reposer. À ce sujet, il est recommandé d'avoir une couverture qui fait un maximum de 10 % du poids de la personne pour que ce ne soit pas trop oppressant et avoir alors un effet contenant, sécurisant et apaisant. Il y a d'ailleurs des personnes qui se rendent compte apprécier avoir du poids sur elles pendant leur sommeil car en hiver elles sont recouvertes de plusieurs couches de duvets et couvertures. Alors qu'en été, ne plus avoir de couches à cause de la chaleur devient dès lors problématique. Il existe des tissus compressifs qui ressemblent à des sacs de couchage et qui peuvent procurer des effets similaires (par exemple la marque Calinea).

En lien avec la peau, il y a également la texture des vêtements qui la touchent et beaucoup de personnes vont favoriser des matières douces et naturelles comme le coton ou le lin. Il y a également tout un inconfort au sujet des étiquettes de vêtements ou des coutures des

chaussettes. Beaucoup de personnes autistes, dès l'enfance déjà, ne supportaient pas les étiquettes des vêtements et demandaient à les enlever car la sensation est extrêmement désagréable, comme avoir un cactus qui pique en permanence dans la nuque. Ou alors certains élastiques autour de la taille ou des bras dans les robes bouffantes des petites filles sont des souvenirs douloureux chez certaines femmes. J'ai à ce sujet plusieurs patientes qui m'ont rapporté trouver horrible la sensation du velours et ne pas supporter de mettre des vêtements de cette matière.

L'interoception

Il s'agit ici des ressentis à l'intérieur du corps. Certaines personnes sont très sensibles et peuvent savoir où ils en sont de leur digestion. Certaines femmes peuvent, lors de leurs menstruations, faire du flux libre instinctif et ne pas employer de protections menstruelles car elles sentent que c'est le moment d'aller évacuer le sang aux toilettes. D'autres personnes sentent très tôt qu'elles vont tomber malade ou que quelque chose dysfonctionne dans leur corps. J'ai eu l'exemple d'une femme qui sentait qu'elle avait une cystite et au test d'urine, cela ne ressortait pas encore, mais le lendemain il y avait assez de bactéries pour que le test sorte positif, mais en attendant elle avait souffert 24 heures car les médecins ou la pharmacie ne lui donnaient pas de médication pour se soigner.

Le sujet de la douleur est également important ici. Certaines personnes sont très sensibles à la douleur et j'ai l'exemple d'une femme qui avait tellement mal dormi la nuit et elle était allée aux urgences le matin car son doigt palpitait. Le médecin s'étonne et lui dit qu'il n'a jamais vu un début de panaris, car son doigt était un peu rosé, mais ma patiente n'avait pas pu dormir de la nuit. J'ai également entendu plusieurs personnes raconter être très sensibles aux médicaments. À ce propos, une dame devait prendre un antihistaminique de la taille d'un grain de riz et elle devait le couper en 4 pour avoir la dose adéquate. Ou alors un autre patient qui devait diminuer la dose d'un médicament pour l'arrêter et de passer de 5 à 0 provoquait des symptômes de sevrage et son médecin lui a prescrit des gouttes normalement réservées aux enfants pour terminer l'arrêt du médicament.

A l'opposé, il y a des ressentis corporels qui sont difficilement détectables par d'autres personnes comme l'envie d'aller aux WC, boire, manger ou la fatigue. Dans ces cas-là, il peut y avoir des routines à mettre en place avec des horaires pour chacun de ces éléments. Il existe aussi des grandes bouteilles d'eau avec un horaire inscrit dessus et il faut avoir bu tant d'eau avant telle heure, puis en milieu de journée remplir la bouteille pour avoir bu assez d'eau et éviter les maux de tête.

En ce qui concerne la douleur, certaines personnes peuvent la ressentir très peu. J'ai l'exemple d'une femme qui avait fait une chute en skate board et qui était allée à la pharmacie car elle avait « un peu mal » et on lui donne une crème pour la soulager. Le soir, elle se rend à une fête en voiture, puis ramène plusieurs personnes, tout en ayant toujours « un peu mal ». Le lendemain matin, son pied avait gonflé et elle se rend au travail avec une basket et une chaussure Crocs car elle ne pouvait plus mettre son autre chaussure. Au travail, les collègues lui disent d'aller aux urgences et l'y emmènent. Sur place, elle attend des heures car elle a toujours « un peu mal ». Lorsque le médecin la reçoit et regarde la radio, il lui dit que son pied est cassé et il lui demande pourquoi elle avait attendu autant avant de consulter. Et là aussi elle répond qu'elle avait « juste un peu mal ». Souvent je mets en garde les personnes qui pourraient être hyposensibles à la douleur et je leur conseille d'aller consulter un médecin lorsqu'elles ressentent une gêne, même légère ou une douleur car il peut y avoir quelque chose de plus grave.

Un autre élément est souvent un grand pourvoyeur d'énergie, il s'agit de la température ambiante. Certaines personnes supportent bien le froid et il arrive même qu'elles sortent quand il neige en tong, short et t-shirt. Dans ce type de situation, il est utile qu'une personne proche lui rappelle de s'habiller afin d'éviter les engelures. Ou alors à l'inverse, il fait 30 degrés et l'autiste sort avec un pull en laine en plein soleil et transpire. L'entourage lui dira alors d'enlever son pull pour ne pas faire un malaise. Pour d'autres personnes encore, dès qu'il fait plus de 25 degrés, toute leur énergie passe dans le fait de survivre à cette chaleur estivale. Dans ces cas-là, il y a beaucoup de conseils donnés pour les personnes âgées ou les nourrissons qui s'appliquent comme fermer les stores la journée et ouvrir le soir, bien s'hydrater ou alors mettre des ventilateurs et ajouter une bouteille d'eau gelée fait baisser de quelques degrés la température ambiante. Aller se baigner au lac ou à la piscine ou aller dans des endroits climatisés permet aussi de rester au frais. D'autres personnes mettent leurs draps de lit au frais ou emploient des

packs réfrigérants, à placer sur le corps ou sous les draps de lit (tout en faisant attention à ne pas se brûler avec le froid). Une autre dame a une sorte de serviette qui reste humide plus longtemps et le met autour de sa nuque pour garder le corps frais plus longtemps, car rafraîchir là où le sang pulse (la nuque, les poignets, l'aîne ou les chevilles) permet de baisser la température corporelle et de mieux dormir par exemple.

Le vestibulaire

Ce sens est en lien avec les mouvements de la tête. Il y a alors les personnes très sensibles lorsque la tête bouge et peuvent avoir le mal de mer ou des transports, avoir de la difficulté avec les jeux de balle à l'école lorsqu'il faut se déplacer rapidement ou avoir la tête en bas dans certains exercices de gymnastique.

Au contraire, il y aura des personnes qui vont aimer se balancer, tourner sur elle-même ou faire des manèges dans les attractions pour stimuler ce sens.

Conclusion

Le diagnostic d'autisme est le début du chemin pour une meilleure compréhension de soi, pour s'apporter plus de douceur. En effet, la personne autiste fait beaucoup d'efforts au quotidien pour s'adapter à son environnement et aux interactions sociales et c'est son fonctionnement cérébral qui est différent, pas un manque de persévérance. Prendre un moment de recul et revisiter son parcours de vie avec de nouvelles lunettes en se disant par exemple, dans cette interaction sociale avec des camarades de classe dans la cour, j'étais trop timide pour aller parler aux autres. Cela devient alors : je suis autiste et il est difficile pour moi de parler avec des personnes que je ne connais pas bien et avec qui je ne partage pas d'intérêts en commun. Il faut toutefois faire attention à ne pas se servir du diagnostic comme échappatoire et explication à tous les maux. Le diagnostic ne constitue pas une explication qui dispense de toute responsabilité. Il offre avant tout une nouvelle grille de lecture permettant de mieux comprendre son fonctionnement afin de mettre en place des adaptations réalistes et respectueuses de ses besoins, tout en continuant à évoluer dans un environnement social partagé.

Une autre métaphore que je donne souvent à mes patients est celle de la fusée et du kilo de pain. L'idée est la suivante. Chaque personne autiste a des domaines où elle excelle, comme la compétence de construire une fusée pour partir sur la lune ; par contre, elle se retrouve très démunie dans des activités du quotidien, comme aller acheter un kilo de pain. Il faudrait alors trouver une idée pour que le kilo de pain arrive sur la table en se faisant livrer ou en le déléguant à quelqu'un d'autre pour avoir du temps pour construire sa fusée. L'idée est de mettre son énergie dans ses forces et de développer des compétences plutôt que de s'épuiser à pallier à tout ce que la personne ne sait pas faire et essayer d'être moyen partout.

J'ai l'exemple d'une patiente qui a fait des cours pour travailler dans le secrétariat et elle n'aime pas faire les téléphones (cela la rend très mal à l'aise, comme beaucoup d'autres autistes), par contre elle adore faire du classement et de la mise sous pli. Elle a donc demandé à ses collègues de lui laisser cette tâche à faire et elle me raconte qu'après cela, elle ne revient pas avec son plein de cuillères, mais avec des louches d'énergie tellement cela lui fait du bien. Sa fusée est la mise sous pli et son kilo de pain est la permanence téléphonique. De plus, dans l'histoire, tout le monde est content car le travail de classement ou de mise sous pli déplaît à beaucoup de ses collègues qui préfèrent lui laisser cette tâche.

En conclusion, l'enjeu n'est peut-être pas d'apprendre à fabriquer du pain lorsque l'on est capable de construire une fusée, mais plutôt de trouver un moyen pour que le pain arrive sur la table afin de pouvoir consacrer son énergie à ce qui fait sa force.

Bibliographie :

American Psychiatric Association. (2015). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd.). Elsevier Masson.

Attwood, T. (2018). *Le syndrome d'Asperger : Guide complet* (trad. J. Schovanec, 4e éd.). De Boeck Supérieur.

Bogdashina, O. (2020). *Questions de perception sensorielle dans l'autisme et le syndrome d'Asperger : Des expériences sensorielles différentes, des mondes perceptifs différents* (2e éd.). Autisme France Diffusion.

Dachez, J. (2015, 23 avril). *Autisme et fatigabilité : la théorie des cuillères* [Vidéo]. YouTube. <https://youtu.be/joucXLKXb08>

Dachez, J. (2026). *Burn-out autistique* [Formation en ligne]. Julie Academy. <https://www.julieacademy.com/formation-burnout-autistique>

Demourant-Nef, F. (s. d.). *L'autisme en bref: Alimentation et troubles digestifs* [Ebook PDF]. Auto-thérapie TSA. Repéré à <https://www.auto-therapie.fr/category/all-products>

Galli Carminati G., Carminati F., Zecca G., Zecca-Tagan C. (2022). *Asperger's syndrome, obsessive-compulsive disorder and attention deficit comorbidity*. *Psychology*, 2022, in publication Vol. 13 No. 7, July 2022 <https://www.scirp.org/journal/psych>

Spachat, J. (2025). *La nouvelle vie d'un caméléon : La vie d'une femme d'affaires avec le syndrome d'Asperger*. Le Lys Bleu Éditions.

Tagan, C. & Ronchietto, C. (2022). *De l'errance diagnostique au soulagement d'être parmi les Asperger*. *European Journal of Intellectual Disability, Journal 16/22*. Repéré à <https://ejid.name/281/editorial/journal-16-22>