

- Disclaimer -

Peut-être que c'est l'autisme...

NB: Les éléments partagés dans ce document ne constituent aucunement des recommandations de traitement préventif ou curatif, d'ordonnance ou de diagnostic, ni ne doivent être considérés comme tels. Ces informations ne représentent pas un avis médical et ne visent pas à remplacer l'avis d'un professionnel qualifié ou à s'y substituer. En outre, ils ne se substituent pas à un suivi médical.

Je vous invite donc au discernement. Cet outil n'est en aucun cas un outil diagnostic étalonné selon des critères psychologiques, seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic TSA.

Cependant, les résultats obtenus à ce test d'auto-évaluation peuvent permettre l'échange, la discussion entre soi et son entourage proche et/ou avec son thérapeute. Cet outil peut apporter des précisions sur vos ressentis et/ou une meilleure estimation de vous-même.

À noter que certains dysfonctionnements peuvent relever de traumatismes ou d'autres particularités. Si tel est le cas, parlez-en à votre médecin.

PEUT-ÊTRE QUE C'EST L'AUTISME...

Test d'auto-évaluation selon
10 caractéristiques du
Trouble du Spectre de l'Autisme

TABLE DE MIXAGE DU SPECTRE AUTISTIQUE©											Index	
Marcel												1. Communication Total : 7 ∞
Dupont												2. Interactions sociales Total : 10 ∞
21/12/2021												3. Gestes stéréotypés Total : 6 ∞
 												4. Intérêts spécifiques Total : 10 ∞
												5. Hyper/Hypo sensoriel Total : 9 ∞
											6. Routines Total : 10 ∞	
											7. Rituels Total : 9 ∞	
											8. Fonctions exécutives Total : 6 ∞	
10 Caractéristiques											          	9. Masking Total : 10 ∞
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10. Comorbidités Total : 4 ∞		
Caractéristiques officielles							non officielles					

PEUT-ÊTRE QUE C'EST L'AUTISME...

Sommaire

Grâce à cet outil, tu vas pouvoir...	P.03
Qui suis-je ?	P.04
Témoignages de personnes autistes	P.05
Les 4 étapes à suivre	P.06
Étape 1 : Table de mixage du spectre autistique	P.07
Étape 2 : 10 caractéristiques du TSA + questions d'auto-évaluation	P.10
Étape 3 : Interprétation des résultats de ton auto-évaluation	P.42
Étape 4 : Outils en ligne pour aller plus loin	P.44

Grâce à cet outil ludique d'évaluation personnelle TSA, tu vas pouvoir :

- Comprendre le Trouble du Spectre de l'Autisme à travers 7 caractéristiques officielles et 3 caractéristiques non-officielles (souvent présentes chez les personnes autistes)
- Mettre en lien ton propre fonctionnement avec le TSA grâce aux questions d'évaluation
- Savoir comment les caractéristiques du TSA se manifestent chez toi et pourraient avoir un impact négatif sur ton quotidien grâce à la table de mixage du TSA que tu devras colorier

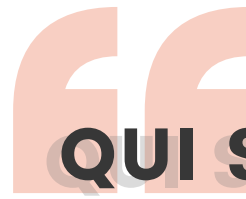
Un outil d'auto-évaluation comme une première piste diagnostique...

Ce test d'auto-évaluation permet de s'évaluer personnellement et d'avoir une idée d'où on se situe par rapport au spectre de l'autisme.

Cet outil peut être un levier avant d'entamer une démarche diagnostique TSA avec un ou plusieurs professionnel(s) de santé public ou privé.

⚠ ATTENTION : cet outil ne vaut en aucun cas un diagnostic officiel TSA. Seul un professionnel de santé, en faisant une anamnèse et une pluralité de tests, peut poser un diagnostic d'autisme.

AVANT DE DÉMARRER...



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Claire et je suis autiste & haut potentiel diagnostiquée sur le tard, à 29 ans.

Je cumule ces fonctionnements neurologiques avec des troubles associés :

- trouble du sommeil
- trouble anxieux généralisé
- anxiété sociale
- trouble dépressif...

Après un long parcours (du combattant), j'apporte aujourd'hui mon soutien aux adultes autistes, dans leur quotidien, en leur proposant :

- des plateformes de soutien et d'échanges
- des outils concrets (comme celui-ci) pour aider à cheminer vers un potentiel diagnostic officiel TSA
- des outils d'auto-accompagnement pour les personnes autistes

Belle découverte de toi-même =)

PEUT-ÊTRE QUE C'EST L'AUTISME...

Témoignages de personnes autistes

“J’ai du mal à me faire comprendre par les autres. Je fais souvent des “faux-pas” sociaux. Les codes sociaux sont une énigme. Démarrer une conversation, interagir, c’est au cœur de mes difficultés depuis petit...”

Clément

“C’est compliqué pour moi de verbaliser mes émotions, je n’arrive même pas à les identifier.”

Caroline

“Je fais souvent des crises explosives lorsque je suis frustrée... Mais je ne le réalise souvent qu’une semaine après.”

Laetitia

“Je suis une grande sensible et passionnée par la psychologie sociale, les neurosciences, l’entrepreneuriat, la broderie, la peinture, les origamis... J’aime comprendre comment fonctionnent les gens, le monde et j’ai besoin d’être libre dans mes créations artistiques....”

Juliette

“J’aime souvent être seul et dans ma bulle. Surtout sur mon intérêt spécifique. Je suis plutôt mono-maniaque. Certains disent que je n’ai pas d’empathie, alors que c’est juste vécu différemment.”

Ronan

Cet outil se présente sous la forme d'un PDF de 44 pages avec 4 étapes :

ETAPE 1 > Impression de ta table de mixage TSA

J'ai créé une table de mixage du TSA qui te sert de grille d'auto-évaluation. Une belle métaphore pour comprendre le spectre autistique. Imprime-la dès le début !

ETAPE 2 > Découverte des 10 caractéristiques du TSA

Découvre les 7 caractéristiques officielles du TSA selon le DSM-5* et 3 caractéristiques non-officielles qui se retrouvent fréquemment chez des personnes autistes. Puis imprime, souligne et réponds aux questions d'auto-évaluation petit à petit sous chaque caractéristique.

ETAPE 3 > Interprétation des résultats

Maintenant que tu as répondu aux questions, tu devras reporter tes résultats sur ta table de mixage en coloriant suivant le code couleur. C'est plutôt fun non ?

ETAPE 4 > Kit d'Auto-Analyse TSA + tests en ligne

À la fin, tu as des QR codes pour accéder au Kit d'Auto-Analyse TSA que j'ai créé pour les personnes qui pensent faire partie du spectre de l'autisme, puis à des tests en ligne gratuits si tu veux affiner ta recherche.

**Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

Le référencement officiel des pathologies mentales sur lequel se basent les médecins et psychiatres pour poser un diagnostic.

- Étape 1 -

Impression de ta table de mixage TSA



Le spectre de l'autisme, c'est un peu comme une table de mixage avec différents curseurs qui bougent selon les situations, l'environnement, l'entourage, l'état de fatigue, l'état émotionnel, les stratégies de compensation etc.

Comme si chaque personne autiste qui appartient à cette grande table de mixage partage la même table mais les curseurs varient et diffèrent.

Chaque autiste est unique.

Imprime ta table
de mixage vierge selon les
10 caractéristiques officielles
et non-officielles du T.S.A

page
suivante



Ta Table De Mixage[©] du Spectre Autistique

TABLE DE MIXAGE DU SPECTRE AUTISTIQUE©										Index	
Prénom											   
Nom										2. Interactions sociales Total : ∞	
Date/...../.....										3. Gestes stéréotypés Total : ∞	
										4. Intérêts spécifiques Total : ∞	
										5. Hyper/Hypo sensoriel Total : ∞	
										6. Routines Total : ∞	
										7. Rituels Total : ∞	
										8. Fonctions exécutives Total : ∞	
										9. Masking Total : ∞	
10 Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Caractéristiques officielles non officielles											

Imprime dès maintenant ta table de mixage !

Reporte tes résultats (**étape 3**) en coloriant les cases correspondantes avec le bon code couleur pour chaque caractéristique.

Si tu présentes plusieurs caractéristiques avec des scores élevés, je te recommande de passer à **l'étape 4** ou bien de t'adresser directement à un professionnel de santé.

Exemple :

TABLE DE MIXAGE DU SPECTRE AUTISTIQUE©											Index	
Marcel											1. Communication	Total : 7 ∞
Dupont											2. Interactions sociales	Total : 10 ∞
21/12/2021											3. Gestes stéréotypés	Total : 6 ∞
											4. Intérêts spécifiques	Total : 10 ∞
											5. Hyper/Hypo sensoriel	Total : 9 ∞
											6. Routines	Total : 10 ∞
											7. Rituels	Total : 9 ∞
											8. Fonctions exécutives	Total : 6 ∞
											9. Masking	Total : 10 ∞
											10. Comorbidités	Total : 4 ∞
10 Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Caractéristiques officielles							non officielles				

⚠ **Rappel** : la table de mixage du spectre de l'autisme que j'ai créé n'est en aucun cas le résultat d'un diagnostic officiel TSA.

Elle est conçue pour t'aider à cheminer vers un potentiel diagnostic auprès d'un ou plusieurs spécialiste(s) de santé. Elle te permet de visualiser globalement comment les caractéristiques du TSA sont présentes chez toi et peuvent avoir un impact négatif sur ta vie.

Certaines particularités peuvent se retrouver, par exemple, chez des personnes à Haut Potentiel ou TDA.H* ou même encore chez des personnes neurotypiques.

Seulement : chez les personnes autistes, certaines particularités citées sont vécues de manière plus intense, plus fréquente et dans différents contextes, et ce depuis l'enfance ou avant l'âge de 16 ans en général.

Tu peux aussi te servir de ce document comme un outil de médiation entre toi et ton entourage et/ou ton thérapeute.

*Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

- Étape 2 -

Découverte des 10 caractéristiques du TSA

Maintenant tu peux découvrir les
7 caractéristiques officielles et
les 3 non-officielles* de l'autisme...

*caractéristiques ne figurant pas officiellement dans les manuels diagnostiques, cependant elles se retrouvent fréquemment chez des personnes autistes selon des témoignages et études sur le sujet.

1. COMMUNICATION
2. INTERACTIONS SOCIALES
3. GESTES STÉRÉOTYPÉS
4. INTÉRÊTS SPÉCIFIQUES
5. HYPER/HYPOSENSORIALITÉ
6. ROUTINES
7. RITUELS
8. FONCTIONS EXÉCUTIVES
9. MASKING
10. COMORBIDITÉS

...puis faire ta propre évaluation...
C'est parti !!!



10

caractéristiques
officielles et non-
officielles du T.S.A



Questions
d'auto-évaluation

Tu vas découvrir :

- 1 page qui introduit chaque caractéristique officielle et non-officielle
- 1 page qui regroupe des exemples du quotidien pour chaque caractéristique afin de t'aider à mieux comprendre
- 1 page de questions pour que tu t'auto-évalues sur :
La fréquence - L'intensité - La durée
+ tes observations et/ou celles de tes proches

Échelle de score de 0 à 10 pour t'aider :

	∞	∞		∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien	Faible	Moyen	Élevé
0 à 3	4 à 6	7 à 10	0 à 3	4 à 6	7 à 10

À toi de t'observer et d'y aller à ton rythme, rappelle-toi que ce n'est pas un test officiel, mais bien une piste pour apprendre à mieux te connaître sous le prisme de l'autisme et d'envisager ou non un diagnostic.



1 COMMUNICATION



TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**communication**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

La **communication** peut être particulière chez les personnes autistes et peut parfois amener de grandes difficultés dans le quotidien...

1 COMMUNICATION

La communication pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

J'ai un ton souvent monotone

Je ne parle pas très fort ou au contraire le volume est trop haut

Je parle très doucement ou trop vite parfois

J'ai du mal à argumenter, expliquer, synthétiser, justifier...

J'ai le regard plutôt fuyant ou bien je fixe les autres

Je m'attarde beaucoup sur les détails, sur le sens juste de chaque mot

Je ramène souvent ce que je dis à mon intérêt du moment

J'aime souvent partager des informations que je connais sur un sujet

J'ai des difficultés à verbaliser mes émotions, mes ressentis

On me dit que je suis quelqu'un de franc.he

J'analyse tout sur les autres pendant que je parle

Je regarde souvent ailleurs quand je parle

Mes gestes paraissent exagérés ou, au contraire, j'ai peu d'expressions non verbales

Je prends tout au premier degré

J'ai du mal à comprendre les blagues (ironie, sarcasme)

J'ai besoin de grande précision, d'éclaircissements lorsque l'on me parle

Je perçois mal les intentions, les implicites, le sens caché du discours des autres



Fréquence : À quel point les particularités de **communication** sont-elles présentes dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point la **communication** est-elle une galère dans les domaines de ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir ces particularités de **communication** ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

1. COMMUNICATION
Note ton
résultat ici Total ∞ /10



2 INTERACTIONS SOCIALES

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**interactions sociales**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

Qui dit difficultés de communication et/ou atypies, dit également quelques particularités au niveau des **interactions sociales** chez les personnes appartenant au spectre de l'autisme...

2 INTERACTIONS SOCIALES

Les interactions sociales pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Je me sens souvent en décalage dans un groupe social

J'ai du mal avec les "smalltalk" (conversations avec des banalités/bavardages)

J'ai un rapport plus fluide avec des personnes atypiques

On me dit souvent que je parais froid.e et/ou distant.e

Mes relations sont souvent ambiguës

Je me confie plus à des inconnus qu'à mes amis

On me dit souvent que je manque de réciprocité sociale

Être au téléphone est difficile

Je suis doué.e pour imiter les autres

Les pauses-café au travail sont une angoisse

J'ai des difficultés à adapter mon comportement en fonction du contexte social

J'aime les échanges profonds qui m'apprennent quelque chose

J'ai du mal à maintenir les relations dans le temps

Je trouve difficile de me faire de nouveaux amis

Je fonctionne souvent mieux seul.e ou en binôme

Je prépare souvent mes scripts conversationnels à l'avance

Je peine à comprendre des choses qui selon les autres sont simples dans les échanges

J'intellectualise les conversations, surtout dans les situations nouvelles

Je peine à comprendre les codes sociaux



Fréquence : À quel point les difficultés dans les **interactions sociales** sont-elles présentes dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point les **interactions sociales** sont-elles vécues comme une galère dans ton quotidien ?

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir ces difficultés dans les **interactions sociales** ?

	∞	∞
	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

2. INTERACTIONS SOCIALES

Total∞/10

3 GESTES STÉRÉOTYPÉS

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**gestes stéréotypés**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

Les **gestes stéréotypés** peuvent être très présents dans le quotidien des personnes autistes et on peut y trouver quelques particularités...

À noter que, régulièrement, les stéréotypies peuvent être masquées si l'on a l'habitude de se camoufler socialement (voir **masking** p.36)

3 GESTES STÉRÉOTYPÉS

Les gestes stéréotypés pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Je fais de l'écholalie
(répétition de mots/sons de
mon interlocuteur)

Il m'arrive de me
balancer d'avant en
arrière ou sur le côté

Je fais souvent tourner des objets

Je sens mes cheveux

Il m'arrive de faire du
"flapping" (battements
des mains)

J'applaudis et je sautille
sur moi-même quand je
suis content.e

J'aime tourner sur moi-même

Je peux faire des allers-
retours en marchant quand
je suis nerveux.se

Je me sens souvent agité.e

Il m'arrive de me cogner la
tête et/ou de me faire du
mal lors de crises



Je fais souvent des
mouvements répétés
des doigts

J'aime trier et aligner
des objets

J'utilise des mots ou phrases
hors contexte, souvent
inventés (idiosyncrasie)

Je marche parfois sur la
pointe des pieds

On me dit souvent que j'ai
une posture étrange

Je peux faire des petits
bruits ou chanter pour
me concentrer sur une tâche

Je tire souvent sur mes
manches de pull et je peux
les mâchouiller

Je fais parfois des fixations sur
des effets sensoriels (sons,
lumières en mouvement...)

Je peux souvent être dans des
positions de contorsion,
mouvements complexes



3 GESTES STÉRÉOTYPÉS CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE



Coche la case
correspondant à
ton ressenti global

Fréquence : À quelle fréquence les
gestes stéréotypés sont-ils présents
dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point les **gestes stéréotypés** sont-ils
vécus comme une difficulté dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand
penses-tu avoir ces **gestes
stéréotypés** ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

3. GESTES STÉRÉOTYPÉS

Total∞ /10

4 INTÉRÊTS SPÉCIFIQUES

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**intérêts spécifiques**" (ou restreints) dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

.....

.....

.....

.....

.....

Les **intérêts spécifiques** peuvent être très présents dans le quotidien des personnes autistes et on peut y trouver quelques spécificités...

4 INTÉRÊTS SPÉCIFIQUES

Les intérêts spécifiques pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Je mets souvent mon intérêt au centre de mes discussions

Il m'arrive, lors d'échanges sociaux, de faire des monologues sur mon intérêt

J'organise souvent ma vie en fonction de mes intérêts

Je peux devenir un expert du sujet qui me passionne

Mes intérêts sont souvent assez précis et/ou spécifiques

J'ai des intérêts pour des effets et/ou objets sensoriels

Maîtriser un sujet réduit mon anxiété

Parfois j'oublie les besoins primaires (manger, boire) tellement je suis absorbé.e par mon intérêt

Mon/mes intérêt(s) est/sont une source de bien-être très importante pour moi

J'ai un fort attachement à des objets inhabituels

J'ai une ou des passions jugée.s peu commune.s ou peu utile.s

Je peux passer énormément de temps sur mon intérêt de façon "hors norme"

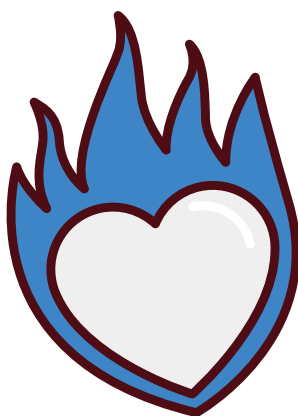
Il m'arrive de collectionner des objets

Il m'arrive de collectionner tout le savoir disponible sur un sujet qui m'intéresse

J'adore classer les choses

Je ressens que mes intérêts m'aident pour me canaliser, me réguler

J'aime parcourir et creuser un sujet en détail et en profondeur



Fréquence : À quelle fréquence tes **intérêts spécifiques** sont-ils présents dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point tes **intérêts spécifiques** ont-ils un impact négatif dans les domaines de ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir des **intérêts spécifiques** ?

	∞	∞
	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

4. INTÉRÊTS SPÉCIFIQUES

Total∞ /10

5 HYPER/HYPOSENSORIALITÉ

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**hyper/hyposensorialité**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

.....

.....

.....

.....

.....

Les **particularités sensorielles** (ou troubles sensoriels) peuvent être très présentes dans le quotidien des personnes autistes. Ici je vais te parler de la perception des sens mais aussi du vécu émotionnel...

5 HYPER/HYPOSENSORIALITÉ

Les particularités sensorielles pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Mes émotions sont confuses

Je me sens souvent envahi.e par mes émotions

J'ai du mal à traduire mes émotions et celles des autres

J'ai une hyper/hyporéactivité à des stimuli sensoriels

J'ai un intérêt inhabituel pour les aspects sensoriels de l'environnement

J'ai une certaine fascination visuelle pour des lumières en mouvement

Je porte des bouchons d'oreilles la nuit

Certains sons m'apaisent comme le bruit de la pluie

C'est compliqué pour moi d'aller chez le coiffeur

Je ne ressens pas la douleur

J'ai des difficultés à filtrer les informations sensorielles

Il faut que l'on me touche avec pression

J'ai beaucoup de mal avec les effleurements

Je ne supporte pas certaines textures

Je supporte mal les magasins, centres commerciaux

Je n'aime pas tout ce qui est fort en goût, piquant et trop amer/acide

Je suis souvent perturbé.e par les bruits soudains

J'ai l'impression de vivre en apnée, tellement je suis sensible aux odeurs

Les lumières néons, LED ou qui clignotent me sont insupportables

Je repère des détails autour de moi que la plupart des gens ne voient pas





Coche la case
correspondant à
ton ressenti global

Fréquence : À quel point tes
particularités sensorielles sont-elles
présentes dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point ton **hyper/hyposensorialité** est-elle
une galère dans ton quotidien ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand
penses-tu avoir ces
**particularités
sensorielles** ?

	∞	∞
	∞	∞
☐	☐	☐
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

5. HYPER/HYPOSENSORIALITÉ

Total∞/10

6 ROUTINES



TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**routines**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

Les **routines** peuvent être fréquemment utilisées dans le quotidien des personnes autistes face à un environnement perçu comme hostile. Ici je vais te parler des routines alimentaires, des tâches quotidiennes mais aussi des difficultés liées au temps, au changement et aux imprévus...

6 ROUTINES

Les routines pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Si les plans changent au dernier moment, je peux très mal réagir

Je suis très bouleversé.e lors de changements

Je suis perturbé.e quand il y a une présence non prévue chez moi

J'ai des difficultés avec les transitions (voyage, déménagement...)

Chaque chose chez moi est à sa place

Les objets doivent être rangés selon mes règles

J'ai mes habitudes de trajet quotidien

J'ai une routine alimentaire

Je peux être assez rigide sur les horaires

J'ai la même routine chaque matin et chaque soir

J'anticipe toujours mes déplacements et rendez-vous

J'ai besoin d'avoir des routines chaque jour sinon je suis déboussolé.e

J'ai besoin de tout ranger, classer, organiser

J'ai besoin de listes et de plannings pour faire avancer les choses

Je m'habille et me douche toujours dans le même ordre suivant un rituel



Fréquence : À quelle fréquence les **routines** sont-elles présentes dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point tes **routines** sont-elles prenantes dans les domaines de ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir besoin de **routines** ?

	∞	∞
	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

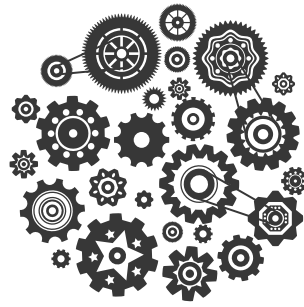
.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

6. ROUTINES
Total∞/10

7 RITUELS



TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**rituels**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

.....

.....

.....

.....

.....

Les personnes autistes peuvent avoir un attachement particulier à leurs modes de ritualisation. Les **rituels** peuvent être dans un ordre précis avec un sens profond derrière chaque action...

7 RITUELS

Les rituels pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Je ne supporte pas que l'on touche à mes affaires

J'ai un rituel spécifique pour certains jours/soirs de la semaine

Chaque matin, je développe des schémas dans ma tête, des séquentiels sur les actions à effectuer

J'aime écouter mon album préféré en boucle

Je compte parfois les bandes du passage piéton quand je marche

Quand je suis angoissé.e, je compte dans ma tête ou je répète un mot en boucle

Je mange tous les jours avec la même assiette, le même verre, les mêmes couverts. Je bois mon thé dans la même tasse...

J'ai besoin de me mettre en condition pour travailler et cela passe par une séquence d'actions ritualisées

J'aime prendre ma boisson chaude à la même heure et/ou au même endroit

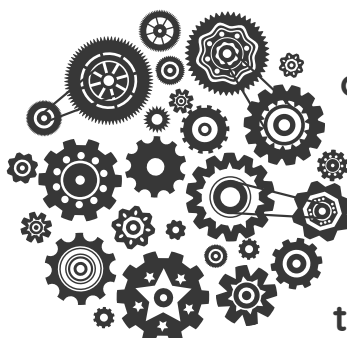
J'aime aligner des objets sur mon bureau avant de travailler

Je m'habille de manière ritualisée, toujours dans le même sens, le même ordre

Je suis assis.e à la même place du bus

Chez moi, mes objets sont agencés en suivant une organisation précise

Je me douche toujours dans le même ordre suivant un rituel défini



Fréquence : À quelle fréquence
pratiques-tu des **rituels** dans
ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point tes **rituels** sont-ils prenants dans
les différents domaines de ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand
penses-tu avoir besoin
de **rituels** ?

	∞	∞
	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

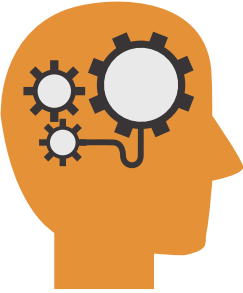
.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

7. RITUELS
Total∞/10



8 FONCTIONS EXÉCUTIVES

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE NON-OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**fonctions exécutives**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

Les personnes autistes peuvent avoir des difficultés au niveau de leurs **fonctions exécutives** qui aident à réguler, contrôler, gérer leurs pensées et leurs actions. Comme par exemple résoudre des problèmes, s'organiser, s'adapter à un nouvel environnement ou encore maintenir leur attention sur une tâche...

8 FONCTIONS EXÉCUTIVES

Les fonctions exécutives pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Je peine à retenir les informations orales

Je suis régulièrement distrait.e par mon environnement

J'ai du mal à estimer le temps que dure une tâche

Je m'éparpille souvent

Je peux mettre beaucoup de temps à m'adapter à un nouvel environnement

C'est difficile pour moi de savoir ce qui est le plus important à faire ou à dire

J'ai du mal à maintenir des relations dans le temps

Souvent, je ne sais pas par où commencer

J'ai du mal à savoir si une tâche est prioritaire ou ne l'est pas

Je peux avoir du mal à inhiber mes propos, je peux paraître assez impulsif.ve

J'oublie très souvent des choses

J'ai du mal à maintenir mon attention sur une tâche

Je n'arrive pas à aller au bout d'un projet

J'ai du mal à mémoriser des informations

Souvent je vais dans une pièce pour faire quelque chose, mais quand j'y suis, je ne m'en souviens plus

Je ne sais pas m'organiser, ça part dans tous les sens

La gestion des imprévus est très difficile pour moi

Il m'est difficile de trouver des solutions à des problèmes

J'ai du mal à passer à l'action



Fréquence : À quelle fréquence tes
fonctions exécutives
dysfonctionnent-elles dans ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point tes **dysfonctions exécutives** sont-elles une galère dans les domaines de ta vie ?

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand
penses-tu avoir des
difficultés au niveau des
fonctions exécutives ?

	∞	∞
	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

8. FONCTIONS EXÉCUTIVES

Total∞ /10



TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE NON-OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**masking**" dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

.....

.....

.....

.....

.....

Les personnes autistes peuvent utiliser des stratégies de camouflage social pour compenser leurs difficultés, ne pas être perçu.e comme "bizarre" et se sentir inclus dans des groupes. Ces stratégies **masquent** souvent le TSA chez la personne et créent une grande souffrance dans leur quotidien.

*masking = stratégie de camouflage social

9 MASKING

Les stratégies de camouflage pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

J'ai trouvé des stratégies pour qu'on pense que je regarde dans les yeux

Je m'entraîne pour maintenir le contact oculaire ou au contraire ne pas fixer les autres

Je me cache souvent derrière mon humour

Je fais semblant de rire à des blagues quand les autres rient

On me dit que je suis plutôt sociable, spontané.e

Je suis doué.e pour mémoriser les règles sociales des autres

Je peux me créer des scripts mentaux avant une interaction sociale

Je réécris plusieurs fois mes sms avant d'envoyer pour éviter mes maladresses sociales

J'observe, j'analyse les comportements humains et je tente de les reproduire pour m'insérer dans les groupes

Je cache souvent certains gestes d'auto-stimulation en société

Je pose beaucoup de questions à l'autre pour éviter que l'attention se porte sur moi

Je porte un masque social, surtout dans les situations stressantes

Je suis un caméléon social : je me fonds dans la masse pour ne pas être démasqué.e

Je suis doué.e pour imiter les expressions faciales des autres

J'apprends certains codes sociaux dans les films ou séries

Après des interactions sociales, je suis très fatigué.e, j'ai besoin de m'isoler



Fréquence : À quel point utilises-tu des **stratégies de camouflage** pour te fondre dans la masse ?

	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point ton "**masking social**" est-il vécu comme une problématique dans ta vie ?

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir eu besoin de te **masquer** socialement ?

	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

9. MASKING
Total∞/10

10 COMORBIDITÉS*

TU VAS DÉCOUVRIR DANS LA PAGE SUIVANTE : DES EXEMPLES DE PHRASES DE CETTE CARACTÉRISTIQUE NON-OFFICIELLE QUE L'ON PEUT RETROUVER CHEZ DES PERSONNES DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Tu peux d'abord lire toutes les phrases de cette caractéristique "**comorbidités**" (ou troubles associés) dans la page suivante
- Tu peux ensuite souligner les phrases où tu te reconnais globalement
- Et si tu ne te retrouves pas dans certains exemples de phrases que j'ai cités, tu peux tout à fait ajouter les tiennes ici :

.....

.....

.....

.....

.....

Les personnes autistes ont fréquemment une ou plusieurs **comorbidité.s** à leur neuroatypie, comme par exemple : le Trouble Déficit de l'Attention avec/sans Hyperactivité (TDAH) ou le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) ou encore le trouble dépressif, le Trouble Obsessionnel Compulsif (TOC), l'anxiété sociale, le trouble du sommeil...

- N'hésite pas à aller consulter un professionnel de santé si tu te sens isolé.e et que tu as une ou plusieurs de ces comorbidité.s -

10 COMORBIDITÉS

Les troubles associés pour moi ça peut être...

Souligne les phrases où tu te reconnais puis réponds aux questions associées à cette caractéristique dans la page suivante

Il m'arrive de ruminer très longtemps après une conversation avec quelqu'un

Je dois faire un plan précis avant de sortir de chez moi

Il m'arrive de totalement paniquer lors d'un imprévu

Dès qu'il y a un changement, je peux faire une crise

Je fais régulièrement des insomnies

Je ressens souvent un profond vide, une grande solitude

Il m'arrive de faire des terreurs nocturnes

J'ai besoin de vérifier de manière excessive si je n'ai pas oublié des affaires

J'imagine les pires scénarios quand il y a un imprévu

J'anticipe tout, tout le temps

Il m'arrive d'être maladroit.e et d'oublier des choses

J'ai des difficultés à m'endormir

Il m'arrive de faire des crises d'angoisse après une situation sociale

Je dois tout prévoir à l'avance avant une situation sociale

Je suis souvent obsédé.e par des objets, des chiffres ou des personnes

J'ai du mal à trouver comment bien m'organiser dans mon quotidien

J'ai parfois des idées noires, voire des envies suicidaires

Je ne supporte pas le regard des autres sur moi



Fréquence : À quelle fréquence les **comorbidités** sont-elles présentes dans ta vie ?

	∞	∞
Rarement	Parfois	Quotidien

Intensité : À quel point tes **comorbidités** sont-elles ressenties comme une difficulté dans ta vie ?

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Au travail - étude

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

À la maison

	∞	∞
Faible	Moyen	Élevé

Vie sociale

Durée : Depuis quand penses-tu avoir des **comorbidités** ?

	∞	∞
Jamais ou seulement quand j'étais jeune	Seulement maintenant	Maintenant et quand j'étais jeune (avant 16 ans)

Tes observations et/ou celles de tes proches :

.....

.....

.....

.....

Additionne le nombre total de ∞

10. COMORBIDITÉS
Total∞ /10

- Étape 3 -

Interprétation des résultats de ton auto-évaluation

- Reporte maintenant les résultats sur ta table de mixage p.8 -

TABLE DE MIXAGE DU SPECTRE AUTISTIQUE®											Index	
Marcel											  	1. Communication Total : 700
Dupont												2. Interactions sociales Total : 1000
21/12/2021												3. Gestes stéréotypés Total : 600
 												4. Intérêts spécifiques Total : 1000
												5. Hyper/Hypo sensoriels Total : 900
												6. Routines Total : 1000
												7. Rituels Total : 900
												8. Fonctions exécutives Total : 600
												9. Masking Total : 1000
10 Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		10. Comorbidités Total : 400
Caractéristiques officielles non officielles												

As-tu des scores élevés ?

Si tu penses que tu présentes plusieurs caractéristiques avec des scores élevés...

...Lis la suite



⚠ Comme expliqué plus haut, ceci n'est en aucun cas un diagnostic officiel TSA.

Cet outil est une piste afin de voir comment les caractéristiques du TSA sont présentes chez toi et peuvent avoir un impact négatif dans ton quotidien.

Si tu découvres que tu as des scores élevés, alors peut-être appartiens-tu à ce spectre. Si tu le sens, tu peux envisager une démarche diagnostique auprès d'un professionnel spécialisé.

Mais avant, je peux t'aider à aller un peu plus loin sans entrer tout de suite dans ce parcours du combattant...

...Je te propose dès maintenant :

>> 1 kit d'Auto-Analyse TSA complet : plateforme de soutien avec + de 20 outils et un forum privé pour les personnes qui sont en phase de réflexion ou en démarche diagnostique TSA...

>> Des tests en ligne gratuits que j'ai sélectionnés pour t'aider dans ce parcours du combattant...

Ces différents outils ont pour objectif de t'aider tout au long du parcours diagnostique TSA (avant et pendant).

Je sais à quel point cette période de questionnements intenses est vraiment très difficile à vivre... Alors j'espère que ces ressources t'aideront à obtenir les réponses que tu cherches.

- Étape 4 -

Kit d'Auto-Analyse TSA + tests en ligne



KAAT© Kit d'Auto-Analyse TSA

Le **Kit d'Auto Analyse TSA** s'adresse à toutes les personnes qui pensent appartenir au spectre de l'autisme mais qui se sentent illégitimes de passer un diagnostic officiel. Il s'adresse surtout aux femmes.

Le **KAAT** est une plateforme de soutien avec + de 20 outils d'analyse personnelle sous le prisme de l'autisme (tests, journal intime, carte mentale sur le TSA, sources partagées, audios témoignages, e-book informatifs...)

Mais pas que : je parle aussi de burn-out, d'illégitimité, de démarche diagnostique, de biais cognitifs...

Tu as aussi accès à un forum privé pour échanger avec des personnes dans la même situation que toi.

Le **KAAT** est 100% digital et disponible à vie.

Si besoin, contacte-moi via Instagram : @la.vie.en.pause
ou par mail lavieeenpausepodcast@gmail.com
À bientôt =) Claire.

LES TESTS EN LIGNE



Scanne le QR code ou
RDV directement sur
<https://bit.ly/3E9FPs7>