

## MAI 2026

 *Edito :*

Avec le printemps, j'aurais aimé parler d'avancées positives pour les personnes autistes.

Mais, Hugo et Benjamin ont choisi de quitter un monde devenu trop violent pour eux. Noé et Lucien, leurs familles et tant d'autres nous expriment, chaque jour, leur souffrance face au manque de lieux adaptés.

On nous répond souvent que le temps des institutions n'est pas celui des familles. Pourtant, ce décalage n'est plus acceptable aujourd'hui. Comme l'a rappelé Thomas Bourgeron, l'espérance de vie des personnes autistes reste inférieure de 20 ans à celle de la population générale — un constat qui nous oblige collectivement.

Dans certains territoires, des pratiques inadaptées persistent encore face à des comportements dits « problèmes », Mais ces situations ne sont pas une fatalité.

Nous savons désormais qu'un comportement est toujours l'expression d'un besoin ou d'une difficulté, qu'elle soit somatique, sensorielle ou autre. Les solutions existent.

C'est pourquoi la formation des professionnels joue un rôle déterminant. Elle progresse aujourd'hui, ce qui est encourageant, mais elle doit encore être renforcée et généralisée pour permettre des réponses réellement adaptées, respectueuses et efficaces. Se former, c'est se donner les moyens de comprendre, d'anticiper et d'accompagner autrement.

Entendre ces souffrances est sans doute ce qu'il y a de plus éprouvant pour notre association. Nous ne pouvons pas y répondre seuls. C'est pourquoi il est essentiel que l'ensemble des acteurs institutionnels se mobilise pleinement, en s'appuyant sur les initiatives qui fonctionnent déjà sur nos territoires. Elles existent, et elles prouvent qu'un accompagnement plus juste et plus humain est possible.

Jeanne-Marie Minodier Présidente

## à la conférence de Nelly Corroir sur la bientraitance et l'autodétermination du 31 mars 2026 à Valence

Sur les 101 participants, 75 étaient des professionnels en institutions.

### **Nelly Corroir a débuté la conférence en listant toutes les actions qui favorisent la bientraitance dans l'accompagnement**

1. Personnaliser l'accompagnement
2. Informer la personne de ses droits et recours possibles quelque soit son niveau de fonctionnement : la prévisibilité est fondamentale ainsi que la régularité
3. Évaluer et communiquer: le but étant que la personne utilise les outils de communication de manière autonome, quelque soit son âge
4. S'assurer de l'adéquation des projets et actions correspondant aux besoins et attentes des personnes
5. Accompagner l'autonomie en s'appuyant sur les compétences évaluées; le but étant que les personnes puissent revendiquer leurs besoins, les compétences fondamentales étant :
  - Savoir manger proprement
  - Savoir aller aux toilettes
  - Savoir s'occuper dans ses loisirs seul
  - Savoir attendre
  - Savoir communiquer
6. Savoir faire avec et pas à sa place
7. S'interroger régulièrement sur ses pratiques personnelles ; supervision et analyse de la pratique étant essentielles dans la bonne marche des institutions
8. Respecter les droits des personnes accueillies (à l'information, à l'intimité, au respect... )
9. Maintenir une vie active, sociale, culturelle et familiale
10. Faire alliance avec les proches aidants, pour la généralisation des acquis

### **Pour illustrer son propos la conférencière nous a proposé l'organisation d'un accompagnement bienveillant**

- a) Le projet doit être personnalisé avec des objectifs à long terme et d'autres à plus court terme . Ce plan sur mesure doit répondre aux besoins et aspirations individuels.
- b) La participation, en impliquant activement les personnes autistes
- c) L'autonomie : soutenir l'indépendance et les compétences des personnes autistes
- d) Le travail d'équipe qui implique une collaboration entre les professionnels, les familles et les partenaires
- e) La prévention de la maltraitance en assurant la sécurité et le bien être grâce à la vigilance et aux protocoles [ définir les situations à risques]
- f) L'amélioration continue par des évaluations et adaptations régulières pour un accompagnement optimal (une fois par mois )

## **Elle nous a aussi précisé la notion de maltraitance**

Il y a maltraitance quand il y a

- un geste, une parole, une action, un défaut d'action qui portent atteinte à la personne, à son développement, à ses droits, à ses besoins fondamentaux, à sa santé.

Cela intervient dans une relation de confiance, une relation de dépendance, une relation de soins, une relation d'accompagnement.

Cela est la définition légale du code d'action sociale de la famille; donc opposable.

Il existe un numéro vert pour les signaler **3133**

## **L'autodétermination , c'est**

- Pouvoir faire des choix en fonction de ses envies et de ses besoins
- prendre des décisions
- être acteur de sa vie

Pour travailler l'autodétermination , il est important

- d'être encouragé
- d'avoir confiance en soi

« donner le pouvoir à la personne » chaque fois qu'on peut.

Pour bien communiquer, une personne doit avoir des outils de communication. Si elle ne les maîtrise pas, il faut les lui enseigner.

L'autodétermination peut s'apprendre à tous âges de sa vie.

Elle se travaille tous les jours . L'important est d'avoir une réelle collaboration entre la famille et les professionnels.

L'autodétermination c'est essayer de faire des choses tout seul, sans danger. Ça marche ou ça ne marche pas, ce n'est pas grave . Ce qui est important est d'essayer.

Autodétermination et indépendance ne sont pas la même chose.

## **Nelly Coroir a terminé la conférence en nous rappelant des notions d'éthique**

L'éthique peut se définir comme une réflexion sur le sens et la valeur de nos actions. Elle a pour objectif de définir « le bien agir » en tenant compte des contraintes propres à la situation vécue. Elle vise à rendre les pratiques plus responsables, justes et respectueuses envers la personne.

Dans l'éthique, l'important étant de trouver un équilibre entre la sécurité et la liberté.

# On y était également . . .

## à une journée de sensibilisation à l'autisme au collège Berthon de Saint-Rambert-d'Albon

Le vendredi 27 mars 2026, le collège Fernand-Berthon de Saint-Rambert-d'Albon a accueilli une journée dédiée à la sensibilisation à l'autisme, organisée par l'association Planète Autisme Drôme Ardèche. Une initiative pédagogique et humaine qui s'inscrit dans la continuité des actions menées depuis plusieurs années dans les établissements scolaires du territoire.

Inspirée du programme « Vis ma vie d'autiste », cette intervention a permis aux élèves de mieux appréhender les réalités du trouble du spectre de l'autisme (TSA), à travers des ateliers immersifs et interactifs. Comme lors de précédentes actions, les élèves ont été invités à expérimenter certaines particularités sensorielles et cognitives vécues par leurs camarades autistes, favorisant ainsi une compréhension concrète et bienveillante des différences.

Encadrés par des bénévoles engagés, les ateliers ont abordé de manière accessible des thématiques telles que les perceptions sensorielles, les spécificités cognitives et les codes sociaux.



### Une sensibilisation élargie et innovante

Cette journée s'est distinguée par une évolution importante du dispositif. En plus des classes de sixième habituellement ciblées, deux classes de quatrième ont également participé à cette sensibilisation. Une ouverture qui a permis d'aborder plus largement les enjeux liés au vivre-ensemble.

Dans cette dynamique, les interventions ont été enrichies par une réflexion autour du harcèlement scolaire. En établissant un lien direct entre méconnaissance du handicap et risques d'exclusion ou de moqueries, les intervenants ont encouragé les élèves à développer des attitudes de respect, d'empathie et de solidarité.

Par ailleurs, une réunion d'une heure a été proposée aux professeurs sur le temps de midi. Ce temps d'échange a permis aux enseignants de partager leurs interrogations avec les bénévoles de l'association, experts par leurs expériences en tant que personnes autistes, proches aidants et/ou professionnels. Une approche plurielle particulièrement riche et instructive pour tous.

Les retours sont très positifs, tant du côté des élèves que des équipes éducatives. Ces journées apparaissent comme une véritable richesse, contribuant à construire une école plus inclusive, fondée sur la compréhension et la bienveillance.

À l'origine de ce projet, Marine Carrée poursuit son engagement avec conviction, se disant toujours fière et enrichie, journée après journée, par ces rencontres humaines. Elle remercie chaleureusement les bénévoles engagés dans cette action. Une nouvelle session est d'ores et déjà prévue début décembre 2026. Nous espérons que vous serez encore nombreux à vous mobiliser afin de pouvoir répondre favorablement aux sollicitations des collèges de Drôme et d'Ardèche.

On y sera . . .

à l'Agora sur le thème : « Le couple et la sexualité d'aujourd'hui »

Cette agora sera animée par Sophie RAMIREZ, sexologue et thérapeute de couple.  
Elle se déroulera le jeudi 4 juin à 19h à la Maison Relais Santé à Valence.

Inscription obligatoire à : [secretaireplaneteautisme26@gmail.com](mailto:secretaireplaneteautisme26@gmail.com).



Planète  
autisme & Sophie RAMIREZ  
Sexologue &  
Thérapeute de Couple



vous proposent leur

## 1ère AGORA CULOTTEE

Le couple et la sexualité d'aujourd'hui

Vous allez adorer ce temps d'échange, si:

Vous vous posez des questions, ou rencontrez des difficultés autour de l'intimité:

- Trouver les mots justes pour en parler
- Partager son intimité, tout en respectant nos particularités, nos blocages, nos envies...
- Oser le rapport aux corps (le sien, celui de l'autre)
- Poser ses limites ou exprimer ses envies...



**JEUDI 4 JUIN à 19h00**  
**Maison Relais Santé**  
4, rue du Clos Gaillard - 26000 Valence



Vous pouvez venir seule(e), en amoureux, ou entre amis..  
(Chacun sera libre se prendre la parole ou de juste écouter,  
avec le respect & la bienveillance de tous



 Inscription obligatoire:  
[secretaireplaneteautisme26@gmail.com](mailto:secretaireplaneteautisme26@gmail.com)

Vous souhaitez avoir des informations, merci de nous contacter :  
[secretaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secretaire.planeteautisme@gmail.com)

On y sera aussi . . .

à l'Agora sur le thème : «Neuromusicothérapie, TSA et Troubles neurodéveloppementaux»



**Agora**

**Lundi 15 Juin 19:00**

## **NEUROMUSICOTHERAPIE, TSA & TROUBLES NEURODÉVELOPPEMENTAUX**

Animé par **PASCAL VIOSSAT**

*Musicothérapeute, Spécialisé en musicothérapie neurologique*

La musicothérapie est une approche de soin utilisant la musique et le son pour soutenir la communication, la régulation émotionnelle et le mieux-être des personnes avec autisme vous présentant un trouble envahissant du développement apparenter à l'autisme

Elle s'appuie sur l'écoute, l'improvisation musicale et des protocoles structurés pour favoriser la détente, l'attention, l'expression de soi et les interactions sociales.

### Programme

- Présentation des différents apports de la musicothérapie auprès des personnes avec TSA et troubles neurodéveloppementaux
- Relaxation, massage et voyages sonores (bols, instruments acoustiques, paysages sonores guidés)
- Communication au moyen d'instruments de musique intuitifs, et d'instruments de musique électronique
- Protocole de musicothérapie neurologique (NMT) pour soutenir l'attention, le langage, les fonctions exécutives et la motricité
- Temps d'échange interactif : questions / réponses avec les participants

### Repères théoriques

- Les techniques psychomusicales utilisées en musicothérapie s'appuient sur des recherches scientifiques en neurosciences, et psychologie du développement.
- Elles sont adaptées à l'âge, au profil sensoriel et aux besoins spécifiques de chaque personne (enfant, adolescent, adulte).

### Infos pratiques

- Nombre de places limité (sur inscription)
- Public : parents, proches, professionnels, personnes autistes intéressées

inscription auprès de  
[secrtaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secrtaire.planeteautisme@gmail.com)



à son atelier de Musicothérapie  
chemin de Comberland  
à ST Péray.  
(pour une navigation GPS  
indiquer « Pascal Viossat »)



Vous souhaitez avoir des informations, merci de nous contacter :

[secrtaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secrtaire.planeteautisme@gmail.com)

On y sera également . . .

## à la Conférence : « Etat des lieux des connaissances sur l'Autisme »

Cette conférence sera animée par Gwendoline GIRODIN, psychologue. Elle se déroulera le jeudi 2 juillet de 10h à 16h30, Salle Rose des Sables à Saint Donas sur l'Herbasse.

Inscription obligatoire avant le 20 juin à : [secretaireplaneteautisme26@gmail.com](mailto:secretaireplaneteautisme26@gmail.com).

S'INSCRIRE PAR MAIL  
[secretaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secretaire.planeteautisme@gmail.com) AVANT LE 20 JUIN

# Conférence

animée par Gwendoline Girodin, psychologue

2 juillet

## État des lieux des connaissances sur l'Autisme

10h à 16h30

CETTE CONFÉRENCE EST GRATUITE ET S'ADRESSE À TOUS

Partenaires



Salle Rose des Sables  
101 RUE DU CANAL,  
SAINT DONAT SUR L'HERBASSE

Programme

# Conférence

ANIMÉE PAR GWENDOLINE GIRODIN, PSYCHOLOGUE

## État des lieux des connaissances sur l'Autisme

2 juillet Programme 10h à 16h30

Au regard des préconisations de la HAS, les points suivants seront abordés :

- DÉFINITION ET DESCRIPTION DE L'AUTISME
- ÉPIDÉMIOLOGIE
- FONCTIONNEMENT DES PERSONNES AVEC AUTISME
- PATHOLOGIES ASSOCIÉES
- DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE
- ORIENTATION DES PERSONNES
- INTERVENTIONS RECOMMANDÉES
- LIEUX RESSOURCES RÉGIONAUX ET LOCAUX



Salle Rose des Sables  
101 RUE DU CANAL, SAINT DONAT SUR L'HERBASSE

### Le livre s'intitule : Je suis né un jour bleu de Daniel Tammet édition les arènes

« Je suis né le 31 janvier 1979 à Londres. Un mercredi. Je le sais, parce que dans mon esprit, le 31 janvier 1979 est bleu. Les mercredis sont toujours bleus de même que le nombre 9... »

C'est ainsi que débute le livre de Daniel Tammet, le ton du sujet du livre est donné.

1. Bébé il pleura jour et nuit, les médecins disaient que c'était dû à des coliques. Les études les plus récentes penchent pour des douleurs neurologiques, en rapport direct avec le développement neurologique, rien à voir avec les troubles du système digestif.

Plus tard, vers l'âge de 2 ans, il commença à se taper la tête de manière répétitive contre le mur du salon, en se balançant d'avant en arrière selon un tempo précis et régulier.

De son entrée à la garderie il eut un souvenir : le bac à sable, car chacun des grains de sable en les éparpillant, le fascinaient. De là naquit sa passion pour les sabliers.

A la garderie on disait à ses parents que c'était un enfant dans son monde.

Il n'avait plus rien à voir avec l'enfant geignard, se tapant contre le mur, il était un enfant paisible, il était devenu trop gentil, trop calme, trop conciliant.

Il a un besoin presque obsessionnel d'ordre et de routine, qui peut virtuellement affecter chaque aspect de sa vie.

Il a ce que l'on appelle le « syndrome savant » Un syndrome rare et peu connu.

Son expérience visuelle émotionnelle des nombres correspond à ce que les scientifiques appellent la synesthésie. Il s'agit d'une confusion neurologique des sens, très rare ; le plus souvent la capacité de voir les lettres et/ou les nombres en couleur. Il vit depuis toujours dans un univers synesthésique, il a grandi avec la capacité de manier et de calculer de tête, de très grands nombres sans aucun effort conscient . En réalité, beaucoup de personnes atteintes de ce syndrome savant, possèdent cette capacité (on les nomme parfois des « calculateurs ultra rapides »).

On ne sait pas combien de personnes atteintes du syndrome savant bénéficient de procédés synesthésiques qui accroissent leurs performances, parce que beaucoup d'entre elles souffrent de déficience mentale ou physique . Cela les empêche d'expliquer aux autres comment elles font ce qu'elles font.

En ce qui concerne Daniel Tammet, il a la chance de ne pas souffrir de l'un de ces handicaps sévères.

Comme la plupart des individus qui souffrent du syndrome savant, il relève de ce qu'on appelle le « spectre autistique ». Il a été diagnostiqué à 25 ans.

Il vit de manière tout à fait autonome. Il a une vie amoureuse, un métier, et ce livre nous dit comment il en est arrivé là.

**J'ai trouvé ce livre charmant, intéressant et agréable à lire. La lecture de cet ouvrage est reposante, même avec une vie bien remplie telle que la sienne.**

**Daniel Tammet m'a fait découvrir qu'on peut être autiste et vivre une vie agréable et sympathique.**

*Vous souhaitez avoir des informations, merci de nous contacter :*

*secrtaire.planeteautisme@gmail.com*



L'association SESAME autisme propose un groupe d'entraînement aux habilités sociales pour les enfants, adolescents et adultes porteur de TSA, TDAH, Dys sans déficience intellectuelle sur le secteur de Crest / Aouste, le lundi après-midi et soir sur la période de septembre à juillet.

## Groupes d'Entraînement aux Habilités Sociales

Enfants, Adolescents et Adultes  
avec TSA, TDA-H, Dys  
(sans déficience intellectuelle)

Animée par Zoé Laisman, Éducatrice spécialisée et  
Vinciane Ramillon, Art-thérapeute

le lundi après-  
midi et soir

4 à 6  
personnes par  
groupe

21 séances d'1h  
de sept à juin

Tarif: Année 920 € et  
60€ d'adhésion à l'association  
Bilan écrit en fin d'année

### Objectifs travaillés :

- Savoir se présenter et être dans un groupe
- Identifier, exprimer et réguler ses émotions
- Identifier et appliquer les règles de conversation
- Développer ses relations sociales

Salle de la MJC Nini Chaize  
à Aouste-sur-Sye

contact, infos et inscription:

Laurence Humbert

04.72.98.31.81

[l.humbert@sesame-autisme-ra.org](mailto:l.humbert@sesame-autisme-ra.org)

DAJA : Dispositif  
d'accompagnement  
des jeunes avec  
autisme de SARA  
(Sesame Autisme  
Rhône Alpes)



## “Une fille autiste accède moins facilement au diagnostic précoce qu'un garçon”

Adeline Lacroix, docteure en sciences cognitives, psychologie et neurocognition, postdoctorante au Centre for Addiction and Mental Health de Toronto. Chercheuse en neuropsychologie, Adeline Lacroix est l'autrice d'un ouvrage intitulé “Autisme au féminin, approches historique et scientifique, regards cliniques”. Elle revient sur les biais de genre et les comorbidités qui doivent alerter les professionnels. Quatrième épisode de notre fil rouge femmes & santé à retrouver chaque fin de mois.

Par Emmanuelle Deleplace



Crédit photo : For Women in Sciences, fondation L'Oréal Droits réservés

**Hospimedia :** “Si vous avez choisi de consacrer vos recherches à l'influence du sexe dans l'autisme, ce n'est pas un hasard. Vous avez vous-même été dépistée tardivement.

**Adeline Lacroix :** J'ai été professeure des écoles et rapidement enseignante spécialisée. J'ai travaillé en institut médico-éducatif notamment. Je me suis intéressée aux enfants handicapés parce que je me sentais plus proche d'eux, même si je n'avais pas eu de difficultés scolaires moi-même. Mais j'avais du mal à m'organiser. Le bruit, la gestion de la classe, le fait de devoir faire plusieurs choses en même temps, de gérer de nombreuses interactions me fatiguaient énormément. J'ai donc essayé de comprendre d'où cela pouvait venir. J'ai d'abord consulté une psychologue puis je me suis rendue dans un centre de ressources autisme où j'ai été diagnostiquée, en 2014, à l'âge de 31 ans. Je me suis alors beaucoup documentée. Ma reconversion professionnelle étant devenue une nécessité, j'ai décidé de reprendre des études en psychologie et d'essayer de comprendre pourquoi les femmes étaient peu diagnostiquées et souvent plus tardivement. Avec le recul je me suis rendu compte que j'avais été une élève solitaire qui avait du mal à avoir des relations sociales. Quand j'étais dans un groupe, j'étais observatrice, incapable d'interagir. Néanmoins, je n'ai jamais été harcelée comme d'autres personnes autistes ont pu l'être. J'avais mis en place des stratégies pour ne pas me confronter aux autres. Plus petite, j'avais des problèmes de sommeil, j'étais incapable d'avaler certaines textures, j'avais des débordements émotionnels mais à l'époque personne n'aurait pensé à l'autisme, d'autant plus pour une fille.

**H. :** La prise en compte de l'autisme au féminin a-t-elle évolué depuis quarante ans ?

**A. L. :** Oui cela a franchement évolué mais les études scientifiques montrent qu'il reste encore un décalage. Les filles ont des profils plus subtils. Elles sont diagnostiquées plus tardivement, à moins d'avoir des symptômes très typiques et très précoces. Elles sont encore victimes des représentations selon lesquelles les troubles autistiques touchent essentiellement les garçons. Longtemps on a évalué le sexe-ratio à une fille pour quatre à cinq garçons. Les études les plus récentes et les plus complètes estiment le sexe-ratio d'environ deux garçons pour une fille. Pourtant, partout dans le monde, à symptômes égaux, une fille autiste accède moins facilement au diagnostic précoce qu'un garçon. Les biais de genre sont encore très présents.

Je pense notamment à une étude américaine réalisée en 2020 auprès d'enseignants à qui l'on a présenté des descriptions d'enfants qui pouvaient avoir un autisme, un autre trouble ou rien. Pour l'autisme, deux présentations ont été faites, l'une avec phénotype plutôt masculin donc une description d'un autisme assez classique, l'autre avec un phénotype plus féminin. À ces vignettes cliniques, les chercheurs ont associé parfois un nom de garçon et parfois un nom de fille. Les professeurs identifiaient bien le phénotype "masculin" qu'il ait un prénom de fille ou de garçon et estimaient utile d'adresser cet enfant à un professionnel de santé. En revanche avec le phénotype "féminin", ils ne pensaient à l'autisme qu'avec un prénom de garçon.

## **H. : Pouvez-vous expliquer en quoi les profils féminins sont souvent plus "subtils" ?**

**A. L. :** Les filles et les femmes ont des capacités socio-communicationnelles un peu plus préservées, si elles n'ont pas de trouble du développement intellectuel (TDI) associé. En cas de TDI associé c'est l'inverse, elles ont plutôt des capacités socio-communicationnelles moindres que les garçons. Elles portent davantage d'attention à ses visages. Il semblerait qu'elles aient aussi un petit peu plus de motivations sociales, qu'elles donnent de meilleures impressions lorsqu'elles interagissent avec les gens parce qu'elles ont aussi souvent des capacités de communication qui sont un peu plus typiques avec davantage d'utilisations de mots sociaux, un langage qui est souvent un peu plus précoce. La précocité des filles sur les garçons qu'on observe en population générale existe aussi pour un public autiste. Dans la cour de récréation, les filles autistes vont souvent rester près des autres filles. Elles ne vont pas forcément interagir mais elles sont physiquement là, ce qui fait que les enseignants ne voient pas forcément leurs difficultés.

Au niveau des intérêts spécifiques, elles ont aussi des centres d'intérêt plus discrets. Une petite fille qui a une passion pour les animaux ou la littérature passera plus inaperçue qu'un garçon obsédé par les chemins de fer ou les statistiques. Leurs mouvements stéréotypés sont aussi plus discrets donc moins observés. Évidemment, tout cela reste des tendances.

Une petite fille qui a une passion pour les animaux ou la littérature passera plus inaperçue qu'un garçon obsédé par les chemins de fer ou les statistiques.

## **H. : On parle souvent de camouflage chez les femmes autistes. De quoi s'agit-il exactement ?**

**A. L. :** Il s'agit de l'utilisation de stratégies conscientes ou inconscientes pour masquer les caractéristiques de l'autisme afin de paraître "normale". Ce n'est pas propre aux femmes, les hommes peuvent aussi le faire, mais les études montrent que c'est beaucoup plus fréquent et intense chez les femmes autistes sans handicap intellectuel. Derrière ce camouflage, il y a d'abord l'imitation. Beaucoup de femmes racontent qu'elles ont passé des heures à observer les autres filles à l'école pour apprendre comment s'habiller, comment se tenir ou quels mots utiliser. Elles apprennent des scripts de conversation du type : "Si on me pose cette question, je dois répondre ça, puis je dois poser cette question en retour pour montrer que je m'intéresse." En fait c'est une analyse intellectuelle de ce qui devrait être intuitif. Il y a aussi le fait de forcer le contact visuel. On leur a dit qu'il fallait regarder dans les yeux pour être polie, alors elles le font, même si c'est inconfortable ou que ça les empêche de se concentrer sur ce que la personne dit.

Dans mon postdoc, j'ai étudié comment le cerveau traite les informations visuelles, notamment les visages. On sait que dans l'autisme en général, il y a une tendance à privilégier le traitement des détails locaux plutôt que la forme globale. Mais chez les femmes autistes, on observe un profil plus intermédiaire. Cela suggère une forme de normalisation de certains processus sensoriels ou perceptifs, soit par des mécanismes biologiques, soit par un entraînement intensif dès le plus jeune âge. D'un point de vue clinique, ce camouflage rend le diagnostic difficile. Une femme qui camoufle très bien peut ne pas atteindre le score seuil des tests classiques qui reposent sur l'observation des comportements alors qu'elle est bel et bien autiste. Elle compense tellement bien que le clinicien ne voit pas les difficultés sociales. Il ne faut pas se contenter d'observer le comportement de surface mais interroger le ressenti interne et l'effort fourni.

## **H. : La santé des femmes autistes est souvent plus fragile, pourquoi ?**

**A. L. :** Le camouflage d'abord a un coût cognitif absolument colossal qui mène à une fatigue chronique qu'on appelle le burn-out autistique. Les études montrent que les femmes autistes présentent des taux d'anxiété et de dépression bien plus importants que les hommes autistes et, bien sûr, que les femmes non-autistes. Elles sont aussi beaucoup plus atteintes de troubles du comportement alimentaire. Des recherches récentes suggèrent qu'une proportion non négligeable de femmes hospitalisées pour anorexie sont en réalité des femmes autistes non diagnostiquées. Pour elles, le contrôle de l'alimentation ou la sensorialité très particulière des aliments deviennent une manière de gérer un monde trop chaotique ou trop intense. Si on ne traite que le trouble alimentaire sans prendre en compte la base autistique, les chances de rémission sont beaucoup plus faibles.

Des recherches récentes suggèrent qu'une proportion non négligeable de femmes hospitalisées pour anorexie sont en réalité des femmes autistes non diagnostiquées.

Il y a aussi la question de la régulation émotionnelle. Beaucoup de femmes autistes sont diagnostiquées à tort avec un trouble de la personnalité borderline. Pourquoi ? Parce que les psychiatres voient des tempêtes émotionnelles, une grande sensibilité au rejet et des difficultés relationnelles. Ce qu'ils ne voient pas, c'est que ces réactions sont souvent des réponses à des surcharges sensorielles ou à une incompréhension des codes sociaux. Les femmes autistes souffrent également plus fréquemment de troubles neurologiques comme l'épilepsie, des troubles fonctionnels comme des problèmes gastro-intestinaux, des troubles du sommeil, des troubles endocriniens, hormonaux. Pour toutes ces raisons, le dépistage des filles est un enjeu de santé publique.

## **H. : Selon l'Association francophone des femmes autistes, plus de quatre femmes autistes sur cinq auraient été victimes de violences sexuelles, comment expliquer une telle proportion ?**

**A. L. :** Il y a peu d'études sur le sujet et celles qui existent sont souvent biaisées donc je ne peux pas affirmer que la proportion soit aussi importante. Ce qui est certain c'est que les femmes autistes ont du mal à comprendre les codes sociaux, interprètent mal les signes, ont des difficultés à dire non. Elles ont vécu de la solitude et du rejet alors qu'un garçon se montre gentil, même si en fait il est intéressé, elles le croient sincère et peuvent être facilement abusées d'où l'importance en thérapie d'aborder la sexualité et le repérage des comportements malveillants."

# Cercle de parole entre femmes autistes

Isabelle JARRAY, qui anime les cafés rencontres adultes, propose un cercle de parole entre femmes autistes.

Ce cercle est proposé un samedi par mois à la MPT du Petit Charran à Valence.

Le nombre de places est limité à 10.

Si vous souhaitez vous inscrire : [isabellejarraysophro@gmail.com](mailto:isabellejarraysophro@gmail.com) ou au 06.16.41.67.01.



## CERCLE DE PAROLE entre femmes autistes

**animé par Isabelle Jarray (animatrice des cafés rencontres adultes)**  
inscription [isabellejarraysophro@gmail.com](mailto:isabellejarraysophro@gmail.com) ou au **06.16.41.67.01**

s'exprimer librement

échanger

astuces

solutions

authenticité

écoute

se poser

s'accepter

se soutenir

s'accueillir

habilités sociales

sororité

confiance

se relier

présence à soi et aux autres

### Samedi

27/09

17/01

11/10

07/03

15/11

28/03

06/12

06/06

27/06



14h30 - 16h00



à la MPT du petit charran



1 samedi par mois  
à partir de septembre



places limitées  
à 10 personnes

**GRATUIT**

pour toutes les  
adhérentes

## •Atelier pour adultes autistes « autonomes ».

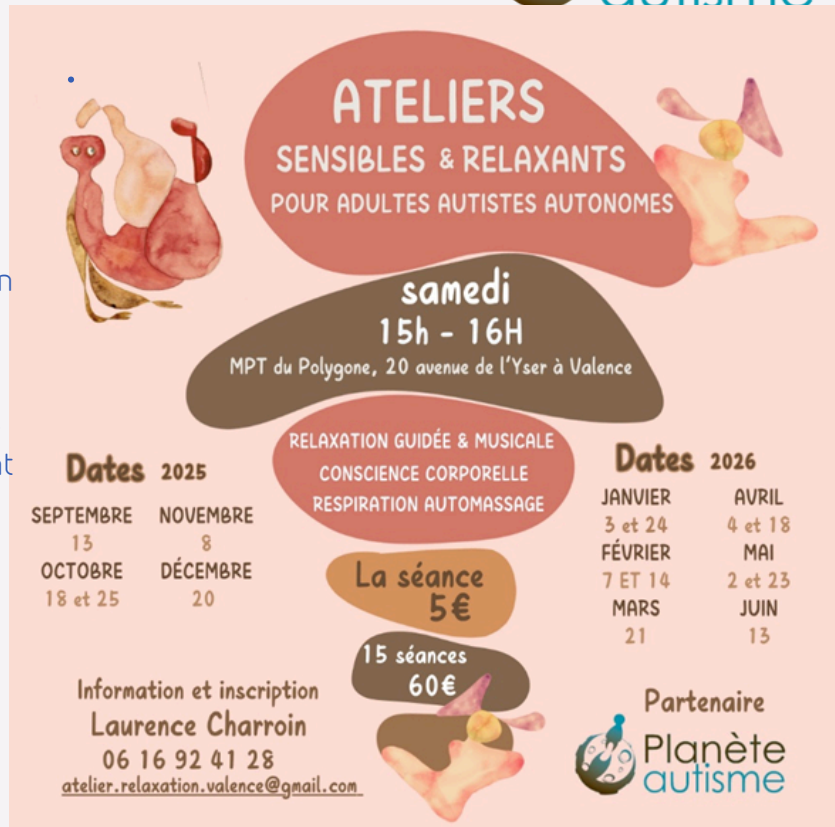
- oDurée : 1 heure.
- oHoraire : de 15 à 16 heures.
- oGroupe de petite taille limité à 6 personnes.
- oProgramme : respiration, automassage ; relaxation guidée par la voix, la musique et le chant.
- oModalités de participation :
- Ø Abonnement aux 15 séances : participation de 60 €.
- Ø Participation de façon ponctuelle à tout moment dans l'année : 5 €/séance.

## •Atelier pour adultes autistes accompagnés d'un aidant.

- oDurée : 45 minutes.
- oHoraire : de 13h45 à 14h30.
- oGroupe limité à 2 binômes « aidant-aidé ».
- oProgramme : temps de relaxation guidée par la voix, la musique et le chant.
- oModalités de participation :
- Ø Inscription pour le cycle complet afin de favoriser l'habitué dans un environnement stable.
- Ø p Participation financière : 120 € par binôme pour les 15 ateliers.

## Infos pratiques communes aux 2 ateliers :

- Lieu : MPT du Polygone, 20 avenue de l'Yser à Valence [26].
- Jour : samedi.
- Dates :
- o20 décembre 2025.
- o3 et 24 janvier, 7 et 14 février, 21 mars, 4 et 18 avril, 2 et 23 mai, 13 juin 2026.
- Ateliers proposés en partenariat avec Planète Autisme Drôme Ardèche.
- Animatrice : Laurence Charroin, animatrice d'ateliers à médiation corporelle, musicale et clownesque ; relayeuse de proches-aidants pour l'association Répit Bulle d'Air ; elle-même neurodivergente.



**ATELIERS SENSIBLES & RELAXANTS POUR ADULTES AUTISTES AUTONOMES**

**samedi 15h - 16H**  
MPT du Polygone, 20 avenue de l'Yser à Valence

RELAXATION GUIDÉE & MUSICALE  
CONSCIENCE CORPORELLE  
RESPIRATION AUTOMASSAGE

Dates 2025		Dates 2026	
SEPTEMBRE	NOVEMBRE	JANVIER	AVRIL
13	8	3 et 24	4 et 18
OCTOBRE	DÉCEMBRE	FÉVRIER	MAI
18 et 25	20	7 ET 14	2 et 23
		MARS	JUIN
		21	13

La séance 5€

15 séances 60€

Information et inscription  
Laurence Charroin  
06 16 92 41 28  
atelier.relaxation.valence@gmail.com

Partenaire Planète autisme

**ATELIERS SENSIBLES & RELAXANTS POUR BINÔMES "ADULTE AUTISTE - AIDANT"**

**samedi 13h45 - 14H30**  
MPT du Polygone, 20 avenue de l'Yser à Valence

RELAXATION GUIDÉE & MUSICALE

Dates 2025		Dates 2026	
SEPTEMBRE	NOVEMBRE	JANVIER	AVRIL
13	8	3 et 24	4 et 18
OCTOBRE	DÉCEMBRE	FÉVRIER	MAI
18 et 25	20	7 ET 14	2 et 23
		MARS	JUIN
		21	13

Groupe limité à 2 binômes

15 séances 120€/binôme

Information et inscription  
Laurence Charroin  
06 16 92 41 28  
atelier.relaxation.valence@gmail.com

Partenaire Planète autisme

- Inscription nécessaire auprès de l'animatrice, par mail à [atelier.relaxation.valence@gmail.com](mailto:atelier.relaxation.valence@gmail.com) ou par téléphone au 06 16 92 41 28.
- Que l'argent ne soit pas un frein. Contactez l'animatrice en cas de difficulté.

# Café des artistes à Annonay

**Fort de la demande, Planète Autisme Drôme Ardèche (Pada) ouvre une antenne sur Annonay pour les cafés des artistes**  
**Réservé aux artistes adultes sans DI. (Anciennement Asperger), diagnostiqués ou en cours de diagnostic.**

Si vous désirez en profiter, contactez-nous pour vous faire connaître, aux adresses mails suivantes [ceresoli.veronique@gmail.com](mailto:ceresoli.veronique@gmail.com)

Ou

[Secrtaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:Secrtaire.planeteautisme@gmail.com)

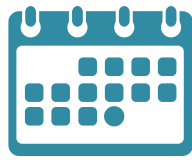
Cela nous permettra également d'avoir votre adresse mail pour vous contacter, afin de vous prévenir 6 jours avant la date de chaque café, et par la suite vous inscrire.

Chaque mois, tous ensemble, nous choisirons et aborderons différents thèmes.

Café mensuel de deux heures le samedi matin de 9h30 à 11h30 dans les locaux : « les ateliers d'Aurèlie », 8 bd de la république à Annonay.

**Dates des prochains artistes Annonay 2025/2026 :**

**23 mai – 20 juin**



## Café rencontres



à la Maison pour Tous du Petit-Charran (30, rue Henri Dunant à Valence)



**Les autistes de la Table ronde** de 14h – 16h.  
un premier contact par mail est souhaité :  
[cafe.rencontresasperger.valence@gmail.com](mailto:cafe.rencontresasperger.valence@gmail.com)



**Café-rencontres adultes** de 15h – 17h.  
un premier contact par mail est souhaité :  
[cafe.rencontresasperger.valence@gmail.com](mailto:cafe.rencontresasperger.valence@gmail.com)

**Café des proches** de 14h-17h (places disponibles)  
**Pas d'inscription nécessaire**

### REJOINS NOUS

#### CAFÉ RENCONTRE ADOS

Rencontre entre jeunes ados, pour échanger, partager, s'amuser, rire, jouer...

Animé par **Hamida LANTRI ARHAB**



#### SAMEDI

20/09, 4/10, 8/11, 13/12,  
10/01, 28/02, 14/03, 25/04, 30/05,  
20/06.



MPT Petit Charran,  
30 rue Henri Dunant  
26000 valence

COLLEGIENS :  
10h - 12h

LYCEENS:  
14h - 16h

Inscription uniquement sur :  
[cafeaspergerados@gmail.com](mailto:cafeaspergerados@gmail.com)  
ou **0618274362**

Dates des prochains cafés  
rencontres :

30 mai 2026 – 20 juin 2026



**Attention les coordonnées pour les  
cafés adultes ont changé :**  
[cafe.rencontreadultes@planete-  
autisme-drome-ardeche.org](mailto:cafe.rencontreadultes@planete-autisme-drome-ardeche.org)

# CENTRE DE FORMATION 2026

15 ET 19  
JANVIER 2026

LA COMMUNICATION ALTERNATIVE ET AMÉLIORÉE DES HAUTES TECHNOLOGIES D'ÉCARTÉ : LES APPLICATIONS DE COMMUNICATION SUR TABLETTE

23-23  
JANVIER 2026

LES PRINCIPES DE BASE EN ABA - L'ANALYSE APPLIQUÉE DU COMPORTEMENT

26-27 FEV  
2026

ANALYSER ET GÉRER LES TROUBLES DU COMPORTEMENT

9 ET 10  
MARS 2026

DÉCOUVRIR ET S'INITIER AU MASSAGE ET VOYAGE SONORE, À LA DÉTENTE PSYCHO MUSICALE DANS LE CHAMPS DES TSA

7 - 8 AVRIL  
2026

PARTICULARITÉS SENSORIELLES CHEZ DES TSA : DE LA COMPRÉHENSION À L'INTERVENTION

22 AVRIL  
2026

COMMUNICATION ALTERNATIVE ET AMÉLIORÉE : APPROFONDISSEMENT

28-29 MAI  
2026

LES TSA ET LES TROUBLES ALIMENTAIRES PÉDIATRIQUES

30 JUIN ET 01  
JUILLET 2026

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT INTERNE D'UNE PERSONNE AUTISTE ET SAVOIR MIEUX INTERRAGIR AVEC ELLE : REPÈRES ET OUTILS CONCRETS

26 SEPT ET 03  
OCT 2026

EDUCATION STRUCTURÉE ET SCOLARISATION

12-13 OCT.  
2026

UTILISER LA COMMUNICATION NON VERBALE SPONTANÉE ET L'IMPROVISATION MUSICALE INTUITIVE DANS LE CONTEXTE DES TSA

Retrouvez tous les détails sur le catalogue 2026

Renseignements et inscriptions :  
[centredeformation@planete-autisme-drome-ardeche.org](mailto:centredeformation@planete-autisme-drome-ardeche.org)

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Vous avez trouvé Pada Blabla sur notre site ou par connaissance interposée, et vous souhaiteriez le recevoir par e-mail dès sa parution ?

Envoyez un mail à  
[secretaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secretaire.planeteautisme@gmail.com).

Inversement, vous pourrez choisir de vous désinscrire en suivant la même procédure.

Une info à publier ? Écrivez-nous !

Retrouvez-nous également sur [planeteautisme-dromeardeche.fr](http://planeteautisme-dromeardeche.fr) et sur notre page Facebook !

