

# Santé mentale des personnes autistes et structures de soutien

## Aperçu

- Le présent chapitre contient des renseignements succincts sur les structures de soutien, sur les diverses formes de soutien et où on peut s'en prévaloir.
- Les personnes autistes peuvent profiter de différents types de soutiens en santé mentale, notamment du soutien psychosocial (avec intervention d'autrui) et des médicaments.
- Des soutiens en santé mentale sont offerts par différentes structures de soins, p. ex. des organismes et des hôpitaux, ou des spécialistes (p. ex. des psychologues, des travailleurs sociaux ou travailleuses sociales ou des psychiatres).
- Il existe de nombreux types de soutiens professionnels, et le fait de comprendre les différences entre ceux-ci peut aider à déterminer celui qui convient le mieux.
- Les médicaments peuvent aussi être utiles, mais il est important d'en comprendre les effets secondaires possibles lors de la prise de décision.

Les personnes autistes s'en tirent mieux quand le soutien est coordonné, c.-à-d. quand toutes les personnes travaillant avec elles connaissent le plan et y contribuent. Il est préférable de coordonner les différents types de soutiens et de services se concertent plutôt que d'offrir un service distinct pour chaque type de problème. Si les problèmes sont traités de cette manière, les gens sont plus susceptibles de vivre en bonne santé mentale. Comme nous l'avons mentionné tout au long de ce guide, les personnes autistes qui ont des problèmes de santé mentale comptent parmi les personnes les plus vulnérables de la société et de notre système de soins de santé. Pour bon nombre d'entre elles, le processus leur permettant d'obtenir les soutiens et les services adaptés à leurs besoins individuels est long et complexe.

Ce chapitre traite brièvement des services où une personne autiste peut recevoir des soutiens structurés (c.-à-d. en dehors de leur domicile) et il décrit les différentes formes de soutiens offerts.

Il importe de prendre bonne note que certaines personnes ne se sentent pas à l'aise de recevoir du soutien en santé mentale en raison d'expériences passées marquées par de la condescendance, de la discrimination ou de la violence. Qui plus est, les soutiens psychosociaux et la médication ne conviennent pas à tous

et à toutes. Certaines personnes veulent du soutien ou se sentent plus à l'aise de parler à des amis et amies proches ou à des membres de la famille. Financièrement, certaines personnes autistes qui ne reçoivent pas le soutien d'organismes subventionnés par l'État ou qui n'ont pas droit au remboursement des assurances ou qui ne touchent pas de prestations d'invalidité ne sont pas en mesure de se prévaloir des services dont elles ont besoin.

## Où obtenir du soutien?

Les groupes de défense des autistes peuvent constituer un bon point de départ. Les personnes qui dirigent de tels groupes connaissent les politiques sur les soins de santé et peuvent conseiller les personnes autistes ou leur donner des listes de vérification fort utiles quand elles cherchent du soutien.

Même si chaque province et territoire du Canada a son propre système de soins de santé et de santé mentale, certaines structures générales sont similaires et peuvent être familières. Il faut manœuvrer au sein de nombreux réseaux pour profiter des ressources ou du soutien les plus utiles. Ces systèmes comprennent notamment les soins de santé, les services communautaires, les organismes axés sur l'autisme et les organismes communautaires en santé mentale et en services sociaux. Le tableau qui suit décrit certains de ces réseaux.

Généralement, il y a peu de soutien en santé mentale pour les personnes autistes et il n'y a guère de cohésion, ce qui crée énormément de confusion pour les personnes autistes et les membres de leur famille. Les services sont souvent fragmentés, c'est-à-dire qu'ils sont offerts séparément et ne tiennent pas compte de domaines de spécialisation des autres services. Les organismes d'aide peuvent aussi essayer d'offrir les mêmes soutiens et d'utiliser les mêmes approches qu'avec les personnes non autistes, sans prendre en compte l'autisme, et ceci peut être préjudiciable.

	<p><b>Quel est ce type de soutien et en quoi consiste-t-il?</b></p>	<p><b>Quels sont les services offerts?</b></p>	<p><b>Qui procure le soutien?</b></p>
<p><b>Organismes axés sur l'autisme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils offrent un soutien précis aux personnes autistes et à leurs familles.</li> <li>• Ils peuvent accepter les personnes sans recommandation d'un médecin ou aiguillées par leurs familles.</li> <li>• Après une première évaluation initiale, la personne sera orientée vers le service le plus adéquat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains organismes offrent seulement un ou deux types de services (p. ex. gestion de cas, thérapie, programmes d'éducation, soutien social).</li> <li>• Ces organismes peuvent aiguiller la personne vers des services spécialisés s'ils jugent que c'est nécessaire.</li> <li>• Certains services spécialisés exigent des frais. Si les frais ne sont pas abordables, cela pose des obstacles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailleurs sociaux et travailleuses sociales, travailleuses et travailleurs auprès des jeunes (de moins de 18 ans), psychothérapeutes, psychologues, stagiaires en thérapie, etc.</li> <li>• Certains prestataires peuvent ne pas avoir la même formation en autisme. Les services peuvent donc varier d'un organisme à l'autre.</li> <li>• Certains prestataires peuvent ne pas avoir une formation spécialisée en santé mentale.</li> </ul>
<p><b>Organismes communautaires en santé mentale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent particulier sur la santé mentale.</li> <li>• Les services peuvent ne pas être conçus sur mesure pour chaque personne.</li> <li>• Les services et les soutiens peuvent aussi être utiles aux autres membres de la famille.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils peuvent offrir la gestion de cas, le counseling, la thérapie de groupe, les services infirmiers et d'autres types de soutien en santé mentale.</li> <li>• Il peut aussi y avoir des programmes récréatifs et professionnels pour les gens ayant des problèmes de santé mentale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailleuses et travailleurs sociaux, travailleuses et travailleurs auprès des jeunes (de moins de 18 ans), psychothérapeutes, psychologues, stagiaires en psychothérapie, etc. Il peut aussi y avoir des psychiatres, des médecins et du personnel infirmier reliés aux organismes communautaires en santé mentale</li> <li>• Les prestataires peuvent ne pas avoir d'expertise en autisme. Ils ou elles peuvent ne pas être au courant des approches les plus efficaces pour intervenir avec les personnes autistes.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Soins primaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soins de santé quotidiens fournis par des professionnels de la santé.</li> <li>• Ils examinent la santé physique et les antécédents familiaux de la personne et confirment ou excluent la présence de problèmes qui pourraient influencer ou altérer l'humeur, les pensées ou le comportement d'une personne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'occasion, les prestataires de soins primaires peuvent faire l'évaluation de la santé mentale, particulièrement pour des troubles courants comme la dépression ou l'anxiété. Parfois, ils conseillent la personne de consulter un psychiatre ou d'autres spécialistes en santé mentale.</li> <li>• La recommandation d'un médecin est presque toujours requise pour consulter les psychiatres. Les médecins de famille ont souvent une liste de psychiatres vers qui ils orientent leurs patients ou patientes, mais ces psychiatres ne s'y connaissent pas nécessairement en autisme. <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les aiguillages en santé mentale peuvent varier suivant l'endroit. L'attente pour obtenir un rendez-vous peut être de quelques semaines ou alors de six mois ou même d'une ou de deux années.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les prestataires de soins primaires (p. ex. les médecins de famille, les infirmières praticiennes, les équipes de santé familiale) sont souvent les premiers professionnels à qui les gens parlent de leur problème de santé mentale.</li> <li>• Souvent, les médecins de famille n'ont pas d'expertise auprès des adultes autistes et peuvent ne pas être au courant des approches qui fonctionnent le mieux avec les personnes autistes.</li> <li>• Même si les médecins de famille et les infirmiers ou infirmières n'ont pas d'expertise en autisme, ils ont souvent de l'expertise auprès des patients et ont des liens de longue durée avec leurs patients et parfois avec la famille de ces derniers.</li> </ul> <p>Étant donné que pour comprendre les problèmes de santé mentale chez les personnes autistes il faut savoir reconnaître à quel point l'état de la personne est différent de son état habituel, le médecin peut constater la mesure des différences. Aussi, il souvent a déjà établi une relation de confiance avec la personne et peut être à même de faire le lien entre ce qui se passe sur le plan de la santé mentale et ce qui se produit dans les autres aspects de la santé de cette personne.</p>
---	---	--	---

<p><b>Urgences des hôpitaux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une personne autiste peut se présenter aux urgences d'un hôpital en dernier recours.</li> <li>• Si la situation n'exige pas de soins médicaux immédiats, l'étape suivante pourrait consister en une évaluation en profondeur par un intervenant en situations de crise.</li> <li>• Parfois, ces visites donnent lieu à une hospitalisation. Sinon, des soins sont recommandés, puis la personne rentre à la maison.</li> <li>• Le milieu clinique dans les urgences pose des difficultés sensorielles uniques pour les personnes autistes, p. ex. lumière vive, sons aigus et bruits aléatoires, lesquels peuvent être des éléments déclencheurs source de stress et peuvent amplifier la situation de crise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les services sont fournis aux personnes qui ont besoin de soins médicaux urgents, en raison de blessures et de maladies graves.</li> <li>• Il est possible d'y avoir accès à une vaste gamme de spécialistes en soins de santé et d'équipements diagnostiques.</li> <li>• Les gens peuvent se prévaloir de ce service sans recommandation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent, un infirmier ou une infirmière ou un travailleur social ou une travailleuse sociale.</li> <li>• Vous pouvez aussi voir un urgentologue ou un psychiatre de l'urgence. Les urgences peuvent servir de point d'entrée pour des soins psychiatriques à l'hôpital si la santé mentale de la personne est telle que cette dernière ne peut rentrer à la maison en toute sécurité. Un partenariat existe entre les services de soins en milieu hospitalier et les services de soins ambulatoires dans le but d'assurer le transfert harmonieux entre milieux des soins et une transition en douceur dans la collectivité.</li> <li>• Pour la plupart, le personnel des urgences des hôpitaux n'a pas de formation sur les modes de communication uniques des personnes autistes.</li> </ul>
-------------------------------------	---	--	---

Dans tous ces établissements, des évaluations peuvent être faites et servir de point de départ pour le soutien.

## Évaluation

L'évaluation commence habituellement par une conversation avec le prestataire de soins en santé ou en santé mentale. Des questionnaires sont souvent utilisés dans le cadre de l'évaluation. Le prestataire de soins de santé tente de trouver les raisons pour lesquelles la personne a des problèmes de santé mentale, p. ex. des causes psychologiques et celles liées à son milieu environnant.

### Procédure de détermination des problèmes de santé mentale

Le diagramme suivant illustre une procédure simplifiée permettant de déterminer les problèmes de santé mentale; la procédure peut toutefois différer d'une personne à l'autre.



La procédure commence par la rencontre avec un spécialiste. L'information est ensuite recueillie grâce à des entrevues ou des activités, pour tenter, entre autres, de connaître les principales difficultés que vit la personne ainsi que ses antécédents et ses symptômes. Parfois, de l'information supplémentaire est obtenue de la famille ou d'un aidant ou d'une aidante. Les spécialistes analysent ensuite toute cette information et font part de leurs premières impressions.

La **formulation** est le terme que les spécialistes de la santé mentale utilisent pour décrire leurs impressions et conclusions à la suite d'une évaluation. Parfois, la formulation comporte des étiquettes appartenant au jargon médical (c.-à-d., un diagnostic ou des diagnostics multiples) ou alors elle est plus détaillée et peut décrire le problème de santé mentale en cause. La formulation résume l'évaluation complète et sert à réunir toute l'information recueillie et à en dégager des impressions succinctes de manière utile et significative.

## En quoi consistent les soutiens psychosociaux?

Le terme « soutien psychosocial » peut avoir plusieurs sens. D'une part, il signifie de l'aide offerte grâce à des méthodes psychologiques et sociales. Il englobe les aspects psychologiques de ce que vit la personne autiste (p. ex. comment elle se sent, comment elle pense et comment elle agit) et l'aspect social du soutien des autres. D'autre part, les aspects sociaux qui font partie du terme « psychosociaux » impliquent que les sentiments et les comportements d'une personne autiste peuvent être influencés par sa façon d'interagir avec les autres et sont liés à ces interactions.

Le recours au soutien a pour but une amélioration du mieux-être de la personne, afin qu'elle puisse se sentir à même de faire les choses qui lui plaisent ou qu'elle aime. Il importe de connaître les types de soutiens offerts pour s'assurer de se prévaloir de celui qui convient le mieux.

## Quels sont les différents types de soutiens psychosociaux?

### Psychoéducation

La psychoéducation est une forme d'éducation sur les problèmes de santé mentale. Les gens qui sont au courant de leurs problèmes sont mieux préparés à faire des choix avisés. La psychoéducation vise à fournir de l'information pour que les personnes autistes soient mieux renseignées et préparées. La connaissance peut les aider ainsi que leurs familles à gérer leurs problèmes grâce à une meilleure compréhension de ceux-ci et elle peut leur permettre de faire des plans pour prévenir les problèmes à l'avenir. Les séances de psychoéducation peuvent comprendre des discussions sur les sujets suivants :

- les causes des problèmes de santé mentale;
- l'aide offerte;
- la façon d'autogérer ses problèmes (si possible);
- les stratégies pour éviter de futurs problèmes de santé mentale;
- les ressources existantes au niveau local.

### Psychothérapie

La psychothérapie est un type de soutien psychosocial qui suppose de parler à une autre personne, et c'est pourquoi on l'appelle parfois « thérapie par la parole ». Elle aide les gens à composer avec leurs problèmes en les amenant à regarder leur façon de penser, d'agir et d'interagir avec les autres.

La psychothérapie peut aussi être appelée « counseling ». On parle souvent de counseling quand l'approche est centrée sur des conseils ou sur la diminution de la détresse immédiate et ne vise pas des changements en profondeur. Mais, bien souvent, les mots psychothérapie et counseling sont utilisés de manière interchangeable.

Il existe de nombreux types de psychothérapies. La psychothérapie peut se faire dans le cadre de séances individuelles ou en groupe. Parfois, l'accent est mis sur la personne et, à d'autres occasions, il est mis sur la famille ou le couple. La plupart des types de psychothérapie supposent :

- la participation d'une autre personne qui est une professionnelle;
- des séances personnelles et privées;
- l'établissement d'une relation qui favorise la guérison;
- une langue de communication (soit parlée, des signes ou écrite).

Quels sont les types de psychothérapie les plus courants?

### Thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) se fonde sur la théorie selon laquelle les pensées (cognition) influent énormément sur le comportement et les sentiments. Des recherches indiquent que la TCC pourrait être utile pour certaines personnes autistes qui ont des problèmes de santé mentale<sup>1,2</sup>. Durant les séances de TCC, les thérapeutes aident les gens à observer leurs pensées (p. ex. des pensées négatives) et leurs comportements (p. ex. des comportements dommageables qui découlent des pensées négatives) qui leur nuisent, et ils les aident à adopter des modes de pensée et des comportements sains (p. ex. des aptitudes et des habitudes utiles). Lors des séances de TCC, la personne autiste et le ou la thérapeute peuvent fixer et choisir ensemble des objectifs et des stratégies. L'accent est mis sur l'importance de mettre en pratique les aptitudes entre les séances.

La **psychothérapie** peut être de courte durée ou de longue durée :

- La thérapie de courte durée met l'accent sur un sujet précis et a une structure particulière : ce type de soutien s'étend habituellement sur 10 à 20 séances.
- La thérapie de longue durée est souvent moins structurée.



## Thérapie sensible aux traumatismes

Bon nombre de psychothérapies mettent l'accent sur les antécédents de traumatismes d'une personne. De telles approches sont souvent appelées des thérapies sensibles aux traumatismes, lesquelles peuvent aussi inclure la TCC sensible aux traumatismes. Voici d'autres types de psychothérapies qui visent à aider une personne à composer avec un vécu traumatique :

- l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (en anglais, désignée par le sigle EMDR) : une approche intégrée de psychothérapie se fondant sur les mouvements oculaires pour libérer les sentiments négatifs reliés aux événements traumatisants;
- la thérapie centrée sur les émotions : une approche thérapeutique qui se concentre sur une sensibilisation accrue à ses émotions, une meilleure régulation des émotions et le processus de transformation d'une émotion en une autre.

## Thérapie comportementale dialectique

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est un type de thérapie cognitivo-comportementale. Elle sert à traiter toute une gamme de comportements et de problèmes émotionnels. Dans la TCD, les gens apprennent comment leurs antécédents personnels et leurs expériences de vie influent sur la manière dont ils maîtrisent leurs émotions et dont ils interagissent avec d'autres gens. Elle s'est avérée utile pour certaines personnes autistes<sup>3</sup>. La TCD combine des techniques cognitivo-comportementales de l'Occident et des philosophies zen de l'Orient. Elle enseigne plusieurs aptitudes qui peuvent aider à la maîtrise des émotions et au bien-être général.

Voici certaines de ces aptitudes :

- apprendre à mieux prendre conscience de ses pensées et de ses actions (aussi appelé « pleine conscience »);
- savoir comment tolérer la détresse et la douleur affective;
- savoir gérer ses émotions;
- apprendre à mieux communiquer avec les autres (pour les personnes autistes, les aspects de la communication et des interactions sociales peuvent être discutés plus ouvertement, et les difficultés en la matière sont validées);
- savoir comment améliorer les relations avec l'entourage d'une personne autiste.

## **Thérapie d'acceptation et d'engagement**

La thérapie d'acceptation et d'engagement (désignée par le sigle ACT en anglais) encourage les gens à accueillir leurs pensées et sentiments plutôt qu'à lutter contre ceux-ci ou à en éprouver de la culpabilité. L'ACT mise sur l'acquisition de « souplesse psychologique » grâce à laquelle la personne prend conscience de ses pensées et sentiments, est en accord avec ceux-ci et maintient ou change ses comportements de manière à obtenir des résultats qui comptent pour la personne (qu'elle valorise). L'ACT vise à valider les difficultés de la personne et à ne pas juger ces difficultés. L'ACT combine les aptitudes de pleine conscience à l'acceptation de soi. Dans le cas de l'ACT, la personne peut s'engager à attaquer de front ses problèmes plutôt qu'à tenter d'éviter le stress, et ce, d'une manière sécuritaire et réconfortante. L'ACT peut aussi aider une personne à comprendre ses valeurs personnelles en mettant en évidence ce qui lui importe dans la vie.

## **Thérapie familiale**

La thérapie familiale est une forme de thérapie par la parole à laquelle participe au moins un membre de la famille de la personne. Le ou la thérapeute aide les membres de la famille à communiquer et à interagir d'une manière plus saine. Les thérapeutes familiaux procèdent en expliquant à l'un et à l'autre les points de vue de l'autre membre de la famille de sorte à améliorer la compréhension au sujet des propos et des actions de chacun et de ses motivations. L'objectif est souvent d'améliorer les relations familiales.

## **Thérapie du couple**

La thérapie du couple permet de réduire la détresse dans le cadre de la relation. Les relations amoureuses peuvent avoir un impact positif sur l'expérience de vie d'une personne. Toutefois, il peut être exigeant de maintenir une bonne relation amoureuse qui nécessite d'appuyer et de comprendre les besoins de chaque partenaire. La thérapie du couple peut être utile dans toute relation (p. ex. personne neurodivergente, autiste ou non autiste) en présence de problèmes provoquant des conflits ou des difficultés en matière de rapport, d'intimité ou de communication. Pour certaines personnes autistes en relations amoureuses, la thérapie du couple peut aider à améliorer la communication et la compréhension entre les partenaires<sup>4,5</sup>.

## Thérapie psychodynamique

La thérapie psychodynamique ou par la compréhension de soi repose sur la théorie selon laquelle les processus inconscients (dont on ne se rend pas compte) influencent les choix et le comportement de la personne. Cette approche vise souvent à aider les gens à régler des problèmes non résolus qui, souvent, auraient été causés par des difficultés relationnelles dans le passé ou des événements traumatisants.

### Témoignages de personnes autistes sur la psychothérapie

« J’ai suivi une TCC et une thérapie par la parole — et toutes les deux m’ont été utiles. J’avais avant tout besoin de parler à quelqu’un qui ne me juge pas, arrive à “voir” la situation sous un angle différent et me donne des conseils fiables et utiles. J’ai aussi besoin de quelqu’un à qui me “confesser”; si mes pensées tournent en boucle, si j’ai de mauvaises pensées qui me dégoûtent m’obsèdent, si je pense avoir fait quelque chose d’affreux, j’ai besoin de le dire à quelqu’un. Sinon ça me ronge jusqu’à ce que je tombe dans une spirale de panique. »

---

« Quand j’étais jeune, j’ai eu des séances d’orthophonie et, au secondaire, j’ai suivi une TCC pour un TOC, qui n’a pas été efficace. Ils ont tenté la technique de l’arrêt de la pensée, laquelle n’est pas très efficace avec les personnes ayant un trouble du spectre de l’autisme, du moins en ce qui me concerne. Ce qui aide vraiment et est validant, c’est de parler à d’autres personnes autistes rencontrant des difficultés similaires et à même de comprendre votre position et point de vue. C’est ce que je crois. Mon cousin a suivi une thérapie et continue en raison d’une rupture amoureuse, et ça l’a grandement aidé. Son frère [qui] est aussi autiste, mais demande plus de soins, a eu des séances d’orthophonie et suivi une autre thérapie, mais son langage ne s’est pas beaucoup amélioré et il n’a pas progressé autant que l’aurait voulu sa famille. »

## Autres formes de soutiens psychosociaux

Diverses autres thérapies peuvent miser sur l'expérience sensorielle de la personne et proposer de nouvelles façons d'accroître sa capacité à composer avec la détresse et peuvent améliorer l'état affectif de la personne. Elles peuvent aussi fournir à la personne des occasions créatives d'exprimer ses émotions et lui permettre des interactions positives avec une autre personne. Ces thérapies servent souvent à développer l'estime de soi ou aident la personne à trouver de nouvelles façons de composer avec le stress.

### **Musicothérapie**

La musicothérapie est une discipline dans laquelle un musicothérapeute s'emploie à créer des liens entre les émotions de la personne et la musique qu'elle écoute ou qu'elle crée lors de la séance de musicothérapie.

### **Art-thérapie**

L'art-thérapie repose sur l'expression artistique avec l'assistance d'un ou d'une art-thérapeute. Tout comme la musicothérapie, elle vise à créer des liens entre le ressenti et l'expression artistique grâce à la création axée sur les émotions.

### **Groupes de soutien par les pairs**

Un groupe de soutien par les pairs consiste en un groupe de personnes qui rencontrent des difficultés similaires. Les membres du groupe peuvent discuter de leurs problèmes dans un environnement sûr et réconfortant. Parfois, les groupes de soutien par les pairs sont dirigés par des spécialistes et, parfois, par des pairs.

## Questions à poser avant de se joindre à un groupe

1. Le groupe est-il sensibilisé aux particularités des personnes autistes ou dirigé par des personnes autistes?
2. Ce groupe accueille-t-il de nouveaux membres?
3. Le ou la spécialiste ou les membres du groupe me respectent-ils?
4. Le groupe me convient-il vu ma situation, mes préoccupations et mes besoins?
5. Dois-je répondre à certaines exigences pour participer à ce groupe (p. ex. payer des droits d'adhésion)?
6. Les spécialiste ou le groupe respectent-ils la diversité des membres (p. ex. appartenance ethnoculturelle ou religieuse, genre, race et situation économique)? Le groupe compte-t-il des participants issus de la diversité?
7. Les séances ou le groupe offrent-ils tous deux soutien et éducation?
8. Les séances individuelles ou de groupe sont-elles offertes en permanence ou sont-elles limitées dans le temps?
9. Le ou la spécialiste ou le groupe a-t-il ou elle une attitude positive à l'égard d'une aide professionnelle pour les familles?
10. Qui aide le groupe ou anime les séances et comment le processus de groupe est-il géré?

### Zoothérapie

La zoothérapie ou thérapie assistée par les animaux fait appel à des animaux, notamment des chiens et des chevaux, pour aider les gens à composer avec leurs difficultés en santé mentale (p. ex. l'anxiété ou la dépression). Les animaux peuvent procurer du réconfort ou alerter la personne si elle est en danger. Le type de zoothérapie peut varier selon les problèmes de la personne.

« Si un traitement ne fonctionne pas pour vous, vous *n'avez* pas échoué, c'est seulement qu'il ne vous convient pas. Essayez-en un autre et un autre encore. Vous finirez bien par trouver quelque chose qui marche pour vous. Mais si vous n'y arrivez pas, ne pensez pas que vous êtes trop mal en point. C'est le système qui a échoué à vous offrir un soutien adéquat, ce n'est pas vous qui avez échoué. »

## Trouver un bon thérapeute ou une bonne personne de soutien

Pour que la thérapie réussisse, il faut tisser des liens de confiance avec la personne de soutien ou le thérapeute et se sentir à l'aise avec cette personne. Bon nombre de spécialistes peuvent agir à titre de thérapeutes, p. ex. les médecins, les travailleuses et travailleurs sociaux et les psychologues. Les thérapeutes pourraient avoir une formation dans différents types de psychothérapie. Ils ou elles peuvent travailler dans des hôpitaux, des cliniques ou des cabinets privés.

Voici certains éléments à prendre en considération lors du choix d'un ou d'une thérapeute :

- L'aspect personnel du ressenti à l'égard des relations avec cette personne. Comme l'une des personnes consultées l'a indiqué : « Ce n'est pas grave si vous n'aimez pas la personne, vous pouvez trouver un ou une autre thérapeute. »
- Fiez-vous à votre intuition quand vous décidez si vous aimez ou non votre thérapeute. Si vous ne vous sentez pas à l'aise chaque fois que vous êtes en présence de cette personne, mais que vous ne savez pas pourquoi, ce n'est probablement pas le bon choix pour vous.

Pour certains adultes autistes, il est important que le ou la thérapeute ait de l'expérience avec des personnes autistes. Vous êtes en droit de le lui demander. Le fait de trouver des thérapeutes ayant une telle expertise ou se spécialisant en autisme peut permettre d'éviter des consultations qui ne sont d'aucune aide.

Les personnes consultées ont mis en relief les points suivants à prendre en compte lors de la recherche d'une personne de soutien ou d'un ou d'une thérapeute :

## Choses qu'il faut rechercher

- La personne demande votre consentement.
- Elle vous écoute vraiment même si elle est en désaccord.
- Elle est prête à vous écouter et à travailler en fonction de vos besoins et désirs.
- Elle est ouverte d'esprit et disposée à apprendre à votre sujet.
- Elle s'efforce de comprendre ce qui vous amène à agir et à vous sentir comme vous le faites.
- Elle vous demande votre avis sur ce qui vous amène à agir et à vous sentir comme vous le faites.
- Elle accepte vos traits autistiques (p. ex. l'autostimulation, l'écholalie, le non-établissement de contact visuel, les besoins sensoriels) :
  - Ne tente pas de vous faire atténuer vos traits autistiques.
  - N'interprète pas vos traits autistiques comme les symptômes d'une quelconque maladie sous-jacente.
  - Donne toute l'information pour que vous puissiez prendre des décisions éclairées au lieu de prendre les décisions à votre place.
- Elle comprend la différence entre une crise de personne autiste et une colère (le cas échéant).
- Elle essaie différents modes de communication qui fonctionnent pour vous (le cas échéant).
- Elle respecte vos droits en tant que personne et votre identité.
- Elle est honnête.
- Elle est patiente.
- Elle met l'accent sur le bien-être affectif.
- Elle établit de bonnes limites.

## Choses dont il faut se méfier

- La personne ne considère pas vos propos comme valables quand elle est en désaccord.
- Elle ne cherche pas à comprendre ce qui vous amène à agir et à vous sentir comme vous le faites.
- Elle ne tient pas compte de votre avis sur ce qui vous amène à agir et à vous sentir comme vous le faites.
- Elle pathologise des traits autistiques (p. ex. l'autostimulation, l'écholalie, le non-établissement de contact visuel, les besoins sensoriels).
- Elle tente de vous faire atténuer vos traits autistiques.
- Elle interprète vos traits autistiques comme les symptômes d'une quelconque maladie sous-jacente.
- Elle dissimule de l'information pour vous amener à prendre des décisions qui, selon elle, sont dans votre intérêt supérieur.
- Elle ne connaît pas la différence entre une crise de personne autiste et une colère (le cas échéant).
- Elle insiste sur le fait que la parole est le seul mode de communication acceptable (le cas échéant).
- Elle met l'accent sur les faiblesses.
- Elle s'attend à ce que vous puissiez faire valoir vos besoins quand vous en êtes incapable.
- Elle vous dénigre.
- Elle remet en question votre diagnostic d'autisme.
- Elle n'est pas disposée à prendre en considération des problèmes liés à l'autisme ou à faire preuve de souplesse à l'égard de ceux-ci.

## Témoignages de personnes autistes sur les soutiens psychosociaux

« Mes expériences en matière de soutien psychosocial ont presque toutes été négatives, principalement du fait qu'environ la moitié d'entre elles ont eu lieu dans une clinique d'identité sexuelle, et que ça m'était désagréable pour de nombreuses raisons. Je voulais de toute urgence une hormonothérapie, mais j'ai dû attendre des années avant qu'on m'oriente vers des services spécialisés. Tout avantage que j'aurais pu tirer de la thérapie par la parole a été anéanti par le manque d'autonomie que j'éprouvais et le stress que je vivais du fait de ne pas savoir si j'aurais le traitement que je voulais et, si oui, quand je l'aurais.

Cette mauvaise expérience a teinté les interactions que j'ai ensuite eues avec des spécialistes psychosociaux — je dirais que les traumatismes liés aux mauvaises expériences constituent les problèmes les plus courants que vivent les clients et clientes de ces services. »

---

« Je n'ai pas eu à me prévaloir ni n'ai eu besoin d'essayer des soutiens psychosociaux depuis que j'ai terminé mes études secondaires. Toutefois, ma sœur cadette suit actuellement un atelier de thérapie par la danse en ligne deux fois par semaine. Le cours est animé par une thérapeute avec qui nous avons traité dans notre enfance. Voici mes conseils en la matière : Soyez honnête avec vous-même lorsque vous déterminez si le soutien psychosocial que vous recevez donne de véritables résultats. Sinon, passez à autre chose, mais si ça fonctionne pour vous, poursuivez. Aussi, demandez à vos réseaux sociaux de vous aider à trouver des soutiens psychosociaux que vous pouvez essayer et auxquels vous pouvez accéder (p. ex. tentez d'en trouver qui sont offerts dans votre communauté locale). Il peut aussi être utile de faire vos propres recherches sur le sujet. »

---

« Maintenant, la question de base que je pose à quiconque avant de lui demander de m'aider est : Connaissez-vous l'autisme et avez-vous déjà travaillé auprès de personnes autistes? On m'a conseillé de mauvais thérapeutes, on m'a prescrit les mauvais médicaments et j'ai reçu de mauvais soutiens qui m'ont nui et qui m'ont fait sentir que — même si je cherchais activement de l'aide — je vivais des échecs ou je faisais quelque chose de mal. On m'a accolé l'étiquette « non observant », car je ne suis pas capable de faire ce que l'on me recommande



même si j'en souffre. Dorénavant, j'ai tendance à poser des tas de questions aux prestataires de soins à l'avance pour m'assurer de recevoir des soins de qualité, mais les résultats sont aussi sous-optimaux, car les gens risquent alors d'être sur la défensive, même si je tente seulement de m'assurer qu'ils sont en mesure de m'aider avant de leur dévoiler toute ma vulnérabilité. »

## Médicaments en tant que soutien en santé mentale

Les médicaments peuvent constituer un élément important du soutien en santé mentale. Dans bien des cas, les médicaments peuvent être utiles s'ils sont combinés à une forme quelconque de soutien psychosocial ou de soins communautaires (voir **Chapitre 6**).

**Mise en garde :** Il est essentiel de consulter des spécialistes de la santé qualifiés pour en savoir davantage sur les médicaments, y compris ceux mentionnés ci-après.

## Médicaments pour des problèmes de santé mentale

Quand une personne a un problème de santé mentale (p. ex. un trouble de l'humeur, un trouble anxieux, la schizophrénie), les médicaments peuvent constituer un élément du plan de soutien global. Les médicaments qui influent sur le mode de fonctionnement du cerveau et entraînent des modifications des émotions, des pensées, des sentiments ou du comportement sont appelés « psychotropes ». Ce type de médicaments vise principalement à modifier l'équilibre chimique du cerveau afin de réduire les symptômes. Ils peuvent ainsi aider à diminuer la fréquence ou la gravité des difficultés. Certains types courants de médicaments sont classés selon les problèmes pour le traitement desquels ils ont été initialement conçus :

### Antidépresseurs

Les antidépresseurs ont servi, à l'origine, à traiter la dépression, mais ils sont aussi utilisés pour de nombreuses autres raisons, comme la douleur chronique, la boulimie, la dysphorie prémenstruelle, le syndrome de fatigue chronique et les troubles anxieux. En fait, les antidépresseurs, particulièrement les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS), comme le Prozac, servent plus souvent au traitement des problèmes d'anxiété que les anxiolytiques traditionnels comme le Valium.

## Psychorégulateurs

Les psychorégulateurs aident à limiter les changements d'humeur (grande euphorie et immense tristesse) souvent reliés à la bipolarité et à prévenir d'autres épisodes de ce trouble. Le lithium a été le premier régulateur de l'humeur et il est toujours considéré comme un médicament utile. Parmi les autres médicaments agissant comme psychorégulateurs, nommons les anticonvulsivants, qui ont été créés au départ pour traiter l'épilepsie, notamment le diazépam (Valium) et le lorazépam (Ativan). Même si ce sont des médicaments approuvés pour les problèmes d'anxiété et les troubles du sommeil, ils peuvent entraîner une forte dépendance en cas d'usage quotidien pendant plus de quatre semaines. Un anxiolytique qui peut être utilisé sur une plus longue période est la buspirone (BuSpar).

## Anxiolytiques et sédatifs

Le principal groupe de médicaments de ce genre consiste en benzodiazépines, comme le diazépam (Valium) et le lorazépam (Ativan). Même si ce sont des médicaments approuvés pour les problèmes d'anxiété et les troubles du sommeil, ils peuvent entraîner une forte dépendance en cas d'usage quotidien pendant plus de quatre semaines. Un anxiolytique qui peut être utilisé sur une plus longue période est la buspirone (BuSpar).

## Antipsychotiques

Les antipsychotiques visent souvent à réduire les effets de la dopamine (composé chimique) dans le cerveau. Ils sont habituellement utilisés pour traiter la schizophrénie et d'autres troubles psychotiques. Les plus récents antipsychotiques servent aussi de psychorégulateurs, d'anxiolytiques et de médicaments contre la dépression.

## Stimulants

Les stimulants accroissent l'activité de différents neurotransmetteurs dans le cerveau, dont la dopamine et la norépinephrine. Ils sont souvent prescrits pour augmenter la capacité de la personne à se concentrer et pour réduire l'hyperactivité, quand une personne manifeste une impulsivité, une inattention et une agitation anormalement élevées. Les stimulants habituels comprennent l'Adderall, le Concerta et le Ritalin.

## Médicaments servant à la gestion des symptômes

La prise de médicaments pour des problèmes de santé mentale peut être complexe pour des personnes autistes. La plupart des recherches sur les médicaments pour des problèmes de santé mentale ont été menées auprès de personnes non autistes.

Les améliorations varient d'une personne à l'autre. Il faut procéder avec soin lors du choix du meilleur médicament pour la personne et il faut le faire en consultation avec un ou une spécialiste ou une équipe médicale. Il est important de savoir ce que cible chaque médicament et de connaître la nature exacte du problème avant le début de la médication afin de pouvoir observer les améliorations qu'apporte le médicament. **Les personnes autistes doivent prendre part au processus de prise de décision et être informées des avantages et des risques, y compris des effets secondaires des médicaments.** Il importe de savoir que les médicaments peuvent interagir entre eux et il faut en parler avec les médecins pour éviter tout problème de la sorte. Un bon nombre de questions utiles sur les médicaments doivent être posées au médecin qui fait l'ordonnance :

### Questions à poser aux médecins au sujet des médicaments psychoactifs

1. Quel est le nom du médicament? Comment fonctionne-t-il et quel effet est-il censé avoir?
2. Quand et comment faut-il le prendre? Quand doit-on cesser de le prendre?
3. Quels aliments, boissons ou autres médicaments doit-on éviter quand on prend le médicament prescrit?
4. Le médicament doit-il être pris à jeun ou avec des aliments?
5. Peut-on, sans risque, boire de l'alcool ou consommer des drogues récréatives (p. ex. du cannabis) quand on prend ce médicament?
6. Quels sont les effets secondaires et que faire s'ils se produisent?
7. Est-ce que tous les éléments ont été pris en compte, p. ex. la nutrition, le sommeil, les hormones ou un autre médicament?
8. Où peut-on trouver de l'information sur ce médicament?

## Détermination et minimisation des effets secondaires

**Il importe de comprendre que presque tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires.** Les gens ne ressentent pas tous des effets secondaires ou ne les sentent pas avec la même intensité et, souvent, il existe des solutions pratiques pour composer avec ceux-ci. Parfois, les effets secondaires peuvent constituer un problème si la personne autiste prend différents médicaments en même temps. Parfois, des effets secondaires peuvent se produire quand la dose du médicament est trop élevée pour la personne, et une dose moindre peut être tout aussi efficace sans provoquer autant d'effets secondaires.

Il est important de prêter attention aux effets secondaires, car ils peuvent intensifier la détresse ou augmenter les problèmes, et la personne autiste doit être à même de faire part de ses expériences à l'équipe médicale. Il est essentiel de faire un suivi attentif, particulièrement si la personne qui prend le médicament ne peut communiquer ses réactions aux médicaments et indiquer les effets secondaires. En plus de profiter d'une équipe de soutien (c.-à-d., un groupe de gens qui peuvent offrir du soutien : famille, médecin, pharmaciens, thérapeute, amie ou ami, etc.), il peut être bénéfique de noter les effets secondaires possibles de chaque médicament et de trouver des moyens de les observer.

Les effets secondaires peuvent croître ou diminuer au fil du temps et ils peuvent varier d'un léger inconfort à de graves problèmes qui peuvent empêcher la personne de faire face aux réalités quotidiennes. Les gens arrêtent souvent de prendre des médicaments en raison d'effets secondaires désagréables sans en informer qui que ce soit. **Il peut être dangereux d'interrompre ou de changer des médicaments sans consulter au préalable un ou une spécialiste en soins de santé.**

Une équipe de soutien peut suggérer des façons de minimiser les effets secondaires. Voici certaines des stratégies possibles :

- prendre de plus petites doses du médicament, mais à plusieurs reprises au cours de la journée;
- prendre le médicament après avoir mangé;
- prendre un autre médicament pour traiter les effets secondaires particuliers;
- prendre le médicament à un autre moment de la journée;
- changer le médicament.

Il est parfois étonnant de constater à quel point un minuscule changement peut faire toute une différence dans la réaction d'une personne aux médicaments ou dans les effets secondaires qu'elle ressent. Ainsi, même si une personne peut avoir besoin d'une dose supérieure à certains moments (p. ex. si ses symptômes d'anxiété s'aggravent à cause d'un facteur de stress qui se prolonge), elle peut, à d'autres moments, être soulagée de ses symptômes avec une dose moins forte. La quantité de médicaments que prend une personne peut aussi devoir être changée au fil des ans.

Certaines personnes autistes peuvent sentir que les médecins ne les écoutent pas ou que ceux-ci et celles-ci ne leur parlent pas ouvertement des effets secondaires des médicaments ou qu'ils ou elles les minimisent. Certaines personnes autistes s'inquiètent que les médecins soient contrariés ou contrariées si leur patient ou patiente décide de ne pas prendre un médicament qu'ils ou elles lui avaient recommandé ou décide d'interrompre la médication. Il peut être profitable pour une personne autiste de se faire accompagner chez le ou la médecin (p. ex. par un proche, une amie ou un ami ou un mentor ou une mentore), pour poser des questions au sujet des médicaments et de leurs effets secondaires.

### **Témoignages de personnes autistes sur la médication**

« Les antidépresseurs m'ont permis de "me maintenir à flot" sur le plan émotif quand j'ai atteint le creux de la vague. Mais je ne les considère certainement pas comme des solutions adéquates pour moi de façon permanente. Un pansement ne guérit pas la cause profonde d'une blessure. »

« J'ai pris de l'Abilify, sans grand succès. On m'a ensuite prescrit de la venlafaxine, qui a semblé m'aider au début, mais finalement l'état dépressif a repris le dessus. Craignant de développer une tolérance qui pourrait aggraver ma dépression à long terme, j'ai indiqué au psychiatre que je voulais graduellement cesser de prendre ce médicament. Il n'a pas appuyé ma démarche et mes rencontres avec lui étaient rares. J'ai donc pris les choses en main et j'ai opté pour un "sevrage brutal", allant ainsi à l'encontre de tous les conseils reçus. J'ai été très malade pendant un mois environ, mais comme mon emploi du temps à ce moment-là me le permettait, j'ai pris mon mal en patience. Au bout du compte, mon état s'est nettement amélioré. Je ne sais si c'est en raison de la réaction chimique ou de la fierté que j'éprouvais d'avoir cessé de prendre un médicament dont il est particulièrement difficile de se désaccoutumer. J'aurais

aimé, au moment où j'ai accepté de prendre ce médicament, savoir à quel point il est difficile de cesser de consommer un tel médicament. »

« J'ai pris du Zoloft pendant plus de dix ans. Ça m'a généralement aidée. J'en prends chaque jour. Quand j'étais plus jeune, un psychiatre que je voyais voulait me prescrire une faible dose d'un antipsychotique en plus des 200 mg de Zoloft. Les résultats ont été très bons pendant un certain temps, mais des effets secondaires neurologiques sont ensuite apparus et on m'a avisé que, même s'ils étaient peu prononcés au début, ils pouvaient devenir permanents. Le risque que présentait la consommation d'un médicament puissant comme un antipsychotique aurait dû m'être expliqué dès le départ, mais il y a déjà longtemps de cela. La liste des effets secondaires est toujours fort utile; peu importe l'intensité de ces effets. »

## Interactions médicamenteuses

Les médicaments servent à traiter différents problèmes et ils peuvent fonctionner différemment quand ils sont combinés à d'autres. Il importe donc que la personne qui prescrit un médicament ait la liste complète des médicaments que la personne prend déjà. On parle d'interaction médicamenteuse quand un médicament change l'action ou les effets d'un autre médicament. Certaines interactions peuvent avoir des effets minimes, mais d'autres peuvent être dangereux et peuvent même mettre en danger la vie de la personne.

Voici quelques scénarios possibles quand une personne prend plusieurs médicaments :

- Chaque médicament agit indépendamment, sans effet sur les autres.
  - Par exemple, il semble n'y avoir aucune contre-indication à consommer de l'alcool même si l'on prend des vitamines ou des contraceptifs par voie orale ou vice versa.
- Chaque médicament accroît les effets des autres.
  - Une telle situation peut se produire quand chaque médicament agit sur la même partie du cerveau ou quand l'un des médicaments modifie la concentration de l'autre dans le corps. Par exemple, l'alcool et les antihistaminiques sont tous deux des déprimeurs du système nerveux central. Si on les prend ensemble, ils peuvent augmenter l'effet déprimeur, ce qui est un grave danger.

- Chaque médicament réduit les effets escomptés des autres.
  - Une telle situation peut se produire quand un médicament entrave ou empêche l'effet de l'autre ou des autres médicaments. C'est aussi possible quand deux médicaments ont des effets contraires dans le cerveau.

## Surveillance des médicaments

Il est important de s'assurer que la personne autiste, un membre de sa famille ou une personne de confiance connaît le nom et le dosage de chaque médicament prescrit et la raison pour laquelle il a été prescrit. La solution la plus facile consiste à obtenir de la pharmacie locale la liste imprimée des médicaments sous ordonnance actuels et précédents. Cette information doit être rangée dans un endroit facilement accessible en cas d'urgence ou d'une visite chez un médecin qui n'a pas en dossier la liste à jour des médicaments que prend la personne. Voici certains points à prendre en considération lors de la surveillance des médicaments (voir Activité 7.1) :

- Classer les symptômes du problème sur une échelle de 1 à 10 (où 1 correspond à « aucune amélioration » et 10 à « une amélioration majeure ») et indiquer toute amélioration.
- Faire le suivi des émotions et des comportements dans un journal pour tenter de voir si un médicament fonctionne (p. ex. que s'est-il passé quand un certain dosage a été changé?).
- Noter les effets secondaires et en discuter avec l'équipe de soutien.
- S'informer auprès du médecin ou du pharmacien des interactions médicamenteuses avant de commencer à prendre un nouveau médicament (sur ordonnance ou en vente libre).
- Les commentaires sont importants en cas de changement de médicaments. Indiquer comment se passe le changement : Les symptômes se sont-ils aggravés? Les effets secondaires sont-ils moindres?
- Il est aussi important d'examiner ses médicaments de temps à autre et il est également correct de demander à son spécialiste de la santé de les examiner avec lui.

## Activité 7.1 – Médicaments et suivi des effets secondaires

Cette grille permet de faire le suivi des médicaments et des effets secondaires.

Date	Médicament	Dose	Symptôme	Amélioration des symptômes (échelle de 1 à 10)	Effets secondaires

Il est parfois impossible de savoir quelle part du changement est attribuable à un changement de la situation de vie de la personne et laquelle provient du médicament. Si la personne autiste vit des événements significatifs ou d'importants changements dans sa routine ou sa situation de vie, songez à interrompre tout changement de médicament.

### Usage de médicaments à long terme

Dans certains cas, les médicaments seront pris pour une courte durée, p. ex. des somnifères pour des problèmes de sommeil temporaires. En cas d'épisode de dépression, les médicaments pourraient être pris pendant plus longtemps. Pour la schizophrénie, la prise de médicaments pourrait être ininterrompue pour éviter la réapparition des symptômes. Certains problèmes de santé mentale sont



permanents, donc le soutien à l'aide de médicaments peut ne jamais prendre fin. D'autres sont temporaires, et c'est pourquoi il importe de prévoir des rendez-vous réguliers pour faire le suivi des médicaments afin d'examiner à intervalles si ceux-ci sont toujours requis.

## Non-efficacité des médicaments

Il importe d'informer l'équipe de soutien ou les spécialistes de la santé du degré d'efficacité des médicaments. Pour chaque nouvelle ordonnance, il est conseillé de fixer un rendez-vous de suivi pour voir si les médicaments produisent les changements escomptés.

Certaines personnes autistes ayant des problèmes de santé mentale peuvent se faire prescrire des médicaments sans que se fassent une surveillance et un suivi adéquats. Certains médicaments exigent un suivi régulier en raison des effets secondaires (p. ex. des prises de sang régulières pour vérifier les effets des antipsychotiques sur le corps). Une fois que des médicaments ont été prescrits, un examen régulier des médicaments utilisés, de leurs effets, de leurs effets secondaires et de la nécessité de chacun doit être fait (p. ex. dans le cadre de la visite médicale annuelle ou, plus souvent, si les symptômes de problèmes de santé mentale ne sont pas traités adéquatement).

## Arrêt des médicaments

Les personnes autistes et leurs familles pourraient hésiter quant à l'usage à long terme de médicaments. Elles pourraient vouloir l'interrompre pour diverses raisons :

- effets secondaires désagréables;
- sentiment de bien-être et impression que les médicaments ne sont plus nécessaires;
- messages d'autrui à l'effet que les médicaments sont nuisibles et inutiles;
- inquiétudes quant aux interactions médicamenteuses.

L'arrêt des médicaments doit se faire sous la supervision d'un spécialiste de la santé qualifié. L'arrêt ou le changement des médicaments doit se faire avec prudence. Il est habituellement préférable de diminuer graduellement plutôt que d'arrêter d'un seul coup.

Les médicaments peuvent représenter un élément important du soutien des personnes autistes ayant des problèmes de santé mentale, mais le processus peut être long et frustrant avant qu'une personne autiste trouve le médicament ou la

combinaison de médicaments les plus efficaces. Il peut être utile de s'informer des avantages et des risques associés aux médicaments et de parler aux personnes de soutien ou à votre médecin du fonctionnement des médicaments et de leurs effets secondaires. Il est aussi conseillé de faire évaluer les médicaments et leur dosage sur une base régulière. Il ne faut pas hésiter à demander une seconde opinion au besoin.

## Références bibliographiques

1. Weson, L., Hodgekins, J., & Langdon, P. E. (2016). Effectiveness of cognitive behavioral therapy with people who have autistic spectrum disorders: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, 49, 41-54. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.08.001>.
2. Gaus, V. L. (2011). Cognitive behavioural therapy for adults with autism spectrum disorder. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 5(5), 15-25. <https://doi.org/10.1108/20441281111180628>.
3. Huntjens, A., Weis van den Bosch, L. M. C., Sizoo, B., Kerkhof, M. J. H., & van der Gaag, M. (2020). The effect of dialectical behaviour therapy in autism spectrum patients with suicidality and/or self-destructive behaviour (DIASS): Study protocol for a multicentre randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02531-1>.
4. Smith, R., Netto, J., Gribble, N. G., & Falkmer, M. (2020). 'At the end of the day, it's love': An exploration of relationships in neurodiverse couples. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04790-z>.
5. Bostock-Ling, J., Cumming, S., & Bundy, A. (2012). Life satisfaction of neurotypical women in an intimate relationship with an Asperger's syndrome partner: A systematic review of the literature. *Journal of Relationships Research*, 3, 95–105. <https://doi.org/10.1017/jrr.2012.9>