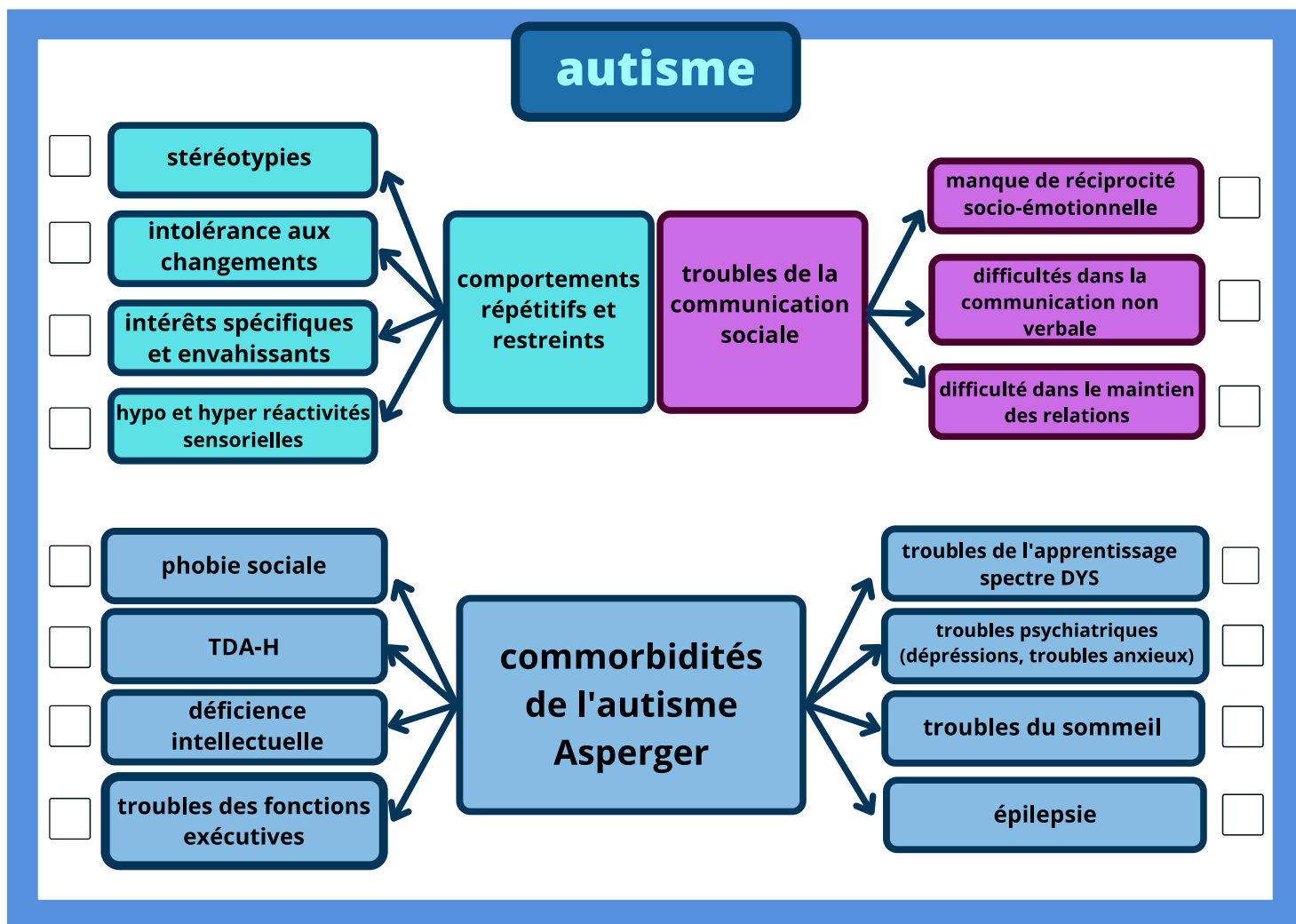


Je vous présente le carnet qui m'a aidé à m'auto-étudier afin de ne rien oublier lors des rendez-vous pour mon diagnostic. Il est basé sur les informations du livre de Jean Philippe Piat dont je me suis inspirée, domaine par domaine, en partant du plus général pour aller vers chaque domaine. Utilisez-le selon votre envie, modifiez-le pour qu'il vous corresponde, n'hésitez pas à faire des recherches sur des termes ou des domaines que vous ne connaissez pas, cela peut s'avérer très intéressant (notamment dans le domaine des DYS qui peuvent être associés et peu connus).

Dans un premier temps voici les caractéristiques de l'autisme classées par catégories. À côté de chaque catégorie se trouve une case que vous pouvez cocher pour indiquer les domaines qui vous concernent et que vous êtes déjà parvenues à identifier.



Pour évaluer l'autisme les experts se basent sur plusieurs tests (*comme indiqué par JP PIAT*) :

- **L'ADOS** : entretien avec le patient qui évalue la communication, l'interaction sociale réciproque, l'imagination, la créativité.
 - **L'ADIR** : entretien semi-dirigé pour évaluer la jeunesse du patient, présence d'anomalie de la communication, de comportements restreints et d'anomalie du développement avant l'âge de 3 ans. *Pour un adulte le questionnaire est souvent plus flou car les parents peuvent avoir des lacunes de mémoire concernant cette partie de l'enfance, éventuellement s'il y a d'autres enfants dans la fratrie, avec un risque de mélange.*
 - Le **WAIS 4** établit le quotient intellectuel d'une personne mais qui indique les facilités ou les difficultés d'une personne :
 - Compréhension verbale
 - Raisonnement perceptif
 - Mémoire de travail
 - Vitesse de traitement.
- ➔ Chacune est divisée en plusieurs sous tests et ce sont les résultats globaux qui permettront d'établir un QI, qu'il soit homogène (les résultats sont à peu près au même niveau) ou hétérogènes (il y a de grandes différences entre les résultats obtenus). Le QI peut ne pas être représentatif s'il y a des troubles DYS, un TDA-H, ou éventuellement une anxiété généralisée.
- Le **RBS-R** : évalue les stéréotypies, les auto-agressions, les compulsions, les rituels et l'envahissement pour les intérêts spécifiques, montre une réduction globale quand l'âge avance.

Il existe des tests qui ne sont pas obligatoires mais souvent rencontrés :

- La **Figure de Rey** : teste votre mémoire à court terme.
- Le **test Z d'analyse de personnalité** : les fameuses images de *Rorschach*.

Hypo et hyper sensibilités.

Je vous ai mis ici une série d'exemple, adaptez le tableau selon votre profil. N'hésitez pas à vous poser les questions sens par sens, en vous questionnant sur ce que vous aimez, ne supportez pas ou recherchez.

	Hyper sensibilité (Comment se présente-t-elle ? quelles sont les gênes ? comment les gérez-vous ?)	Hypo sensibilités (Plus complexes à déterminer, il faut essayer de passer le spectre de chaque sens pour essayer de les déterminer)
Sensibilité visuelle	(Indiquez si par exemple vous ne supportez pas la lumière naturelle ou artificielle, si les mouvements vous gênent, etc.	Avez-vous besoin d'une lumière plus forte ? absence de sensibilité au soleil (qui fait que vous avez des risques plus grands d'abîmer vos rétines) etc.
Sensibilité auditive	Hyperacousie ? misophonie ?	
Sensibilité gustative	Êtes-vous sensibles à certains goûts ? y en a-t-il qui vous insupportent ? avez-vous besoin de mâcher quelque chose ?	Est-ce que certains goûts vous semblent absent ? sentez-vous la faim ? la soif ? la satiété ?
Sensibilité olfactive	Est-ce que vous sentez des odeurs que les autres ne perçoivent pas ou difficilement ? y-a-t-il des odeurs que vous ne supportez absolument pas, jusqu'à provoquer des vomissements, des migraines etc. ?	Avez-vous des difficultés à associer une odeur à ce qui lui correspond ? (Je sens de l'orange mais je ne parviens pas à le nommer). Êtes-vous à la recherche d'odeur car vous avez du mal à les percevoir ?
Sensibilité tactile	Y-a-t-il des matières que vous ne supportez pas ? qui vous irritent au plus haut point ? est-ce que vous acceptez le contact physique et vous gêne-t-il ? vous avez peut-être un souci avec les étiquettes de vêtements ? les matières froides (métal etc.) ? l'eau (par exemple la douche peut vous sembler agressive) ou les vêtements mouillés vous insupportent-ils ?	Avez-vous des difficultés à ressentir les contacts ? les pressions ? êtes-vous capable de reconnaître quelque chose qui est représenté sur votre peau sans que vous ne puissiez le voir (on vous dessine un rond, le percevez-vous par exemple). Êtes-vous à la recherche de contact/pressions ? recherchez-vous des vêtements serrés ? hyposensibilité capillaire (vous ne sentez pas quand on tire/coiffe vos cheveux)
Thermoception	Sensible au froid ? au chaud ? aux deux ? dans une limite supportable ou insupportable ?	Peut-être ne ressentez-vous pas les températures extérieures ou les évaluez-vous mal ? on peut également lier le problème de sensation de soif : est-ce que la chaleur provoque ma soif ?

Équilibre vestibulaire	Êtes-vous sensibles aux mouvements (tournoiement, mer, manèges, etc.) ? perdez-vous facilement l'équilibre ? tombez-vous facilement ?	Êtes-vous à la recherche de mouvements ?
-------------------------------	---	--

Les intérêts spécifiques (IS).

Essayez de lister au mieux vos intérêts spécifiques ainsi que l'importance qu'ils prennent dans votre vie. Y-a-il des difficultés liées à ces IS ? sont-ils problématiques (gestion financière, envahissement du logement, etc.). Que recherchez-vous dans cet IS ? sont-ils cycliques ou permanents ?

- Listez ici vos intérêts :

Stéréotypies.

Motrices (flapping, stimming, etc.)	
Tactiles (peut-être toucher certaines matières pour vous rassurer, etc.)	
Rituels mis en place (ou routines) (y-a-t-il des choses particulières que vous avez mises en place pour vous rassurer ? comme par exemple toujours la même place sur le canapé ? les transports ? etc.)	
Rangement ? ordre ?	

Alimentation.

Indiquez vos particularités liées aux aliments et indiquez si elles ont éventuellement changé avec le temps. Il est important d'indiquer vos dégoûts récurrents ou ponctuels, les choses que vous pourriez manger sans vous lasser, etc. Vous avez peut-être également des rituels alimentaires : séparation des aliments, tri (par couleur, forme, matière), acceptez-vous que les aliments puissent être mélangés ? qu'ils se touchent ?

Enfant	
Adulte	

Indiquez ensuite si vous avez des troubles du comportement alimentaire (TCA) tels que l'hyperphagie, l'anorexie, la boulimie, l'émétophobie, etc.

--

Cœuvres littéraires ou cinématographiques.

Je vous propose ici de lister les ouvrages que vous auriez pu lire ou regarder sur l'autisme et qui auraient pu vous aider ou qui vous paraissent marquants, histoire d'en garder une trace pour éventuellement y revenir plus tard ou avec votre spécialiste.

<u>Livres</u>	<u>Documentaires</u>
<u>Récits / témoignages</u>	<u>Films</u>

Notez-vous également les sites internet qui vous intéressent.

- Site A
- Site B....

NOTES.

Et une petite page pour les notes éventuelles que vous pourriez apporter et qui n'auraient pas été abordées dans le document.