



RECEVOIR UN DIAGNOSTIC D'AUTISME PLUS TARD DANS LA VIE

Le point de vue d'un auto-défenseur

Écrit par Rebekah Kintzinger
Auto-intervenant autiste

Avec le soutien de

Fakhri Shafai, Ph.D., M.Ed.d'évaluation, AICanada

Introduction

Recevoir un diagnostic d'autisme à l'âge adulte peut être une expérience intense. Découvrir qu'il y a une raison pour vos expériences et/ou vos luttes de toute une vie est souvent accablant. Cependant, le fait de comprendre enfin pourquoi vous ne vous êtes pas senti à votre place dans le passé peut également vous donner du pouvoir. Cette boîte à outils a été créée pour soutenir les personnes qui vivent cette transition passionnante, mais parfois émotionnelle, vers l'acceptation de soi. Elle fournit des informations utiles et des expériences vécues dans l'espoir qu'elles seront utiles à ceux qui commencent ce voyage.

L'auteur principal de cette boîte à outils, Rebekah Kintzinger, a été diagnostiquée à l'âge adulte. Elle a créé cette boîte à outils pour partager ses expériences et les leçons qu'elle a apprises depuis qu'elle a reçu son diagnostic.

Bien que cette boîte à outils ait été écrite pour vous, adulte autiste nouvellement découvert, vous pouvez également la transmettre à votre famille, vos amis et vos proches pour les aider à comprendre ce que vous vivez.

Bienvenue dans le prochain chapitre de votre vie : que votre voyage soit rempli de compréhension de soi et d'espoir.

Une note sur la définition et la description de l'autisme dans cette boîte à outils :
L'autisme est une différence de développement neurologique qui peut affecter les compétences sociales et de communication. Il n'existe pas de "remède" pour l'autisme, et la guérison de l'autisme ne devrait pas être un objectif. Les personnes autistes apportent une perspective précieuse et unique et peuvent jouer un rôle important dans la société. **Être autiste ne signifie pas qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez vous.**

PARTIE 1 : OBTENIR UN DIAGNOSTIC À L'ÂGE ADULTE

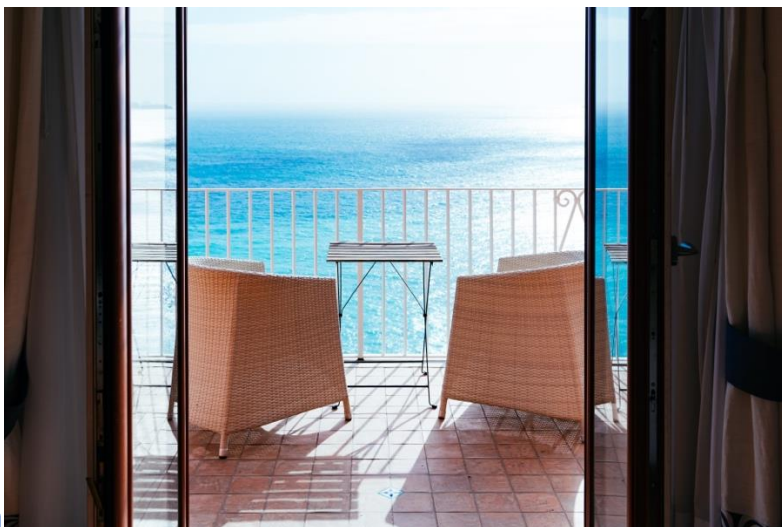


Photo par [Edgar Chaparro](#) sur [Unsplash](#)

Avec tout ce que nous savons aujourd'hui sur le spectre autistique, vous vous demandez peut-être comment il est possible de recevoir un diagnostic d'autisme plus tard dans la vie ? Ou peut-être vous demandez-vous pourquoi personne ne vous a diagnostiqué lorsque vous étiez enfant ? Si vous souhaitez en savoir plus sur les résultats des études de recherche concernant les obstacles potentiels à l'obtention d'un diagnostic en temps opportun, veuillez cliquer [ici](#) pour accéder à notre document "Résumé de la recherche : pourquoi davantage de personnes n'ont pas été diagnostiquées lorsqu'elles étaient enfants".

Le processus d'obtention d'un diagnostic officiel peut être extrêmement long et coûteux. Certaines listes d'attente durent des années - si tant est qu'elles vous permettent de figurer sur une liste d'attente ! Certaines personnes sont frustrées et ont l'impression qu'elles ne peuvent pas aller de l'avant tant qu'elles n'ont pas reçu ce bout de papier indiquant qu'elles sont autistes. Même si vous devez attendre pour avoir accès à certains programmes ou aménagements, il y a des choses que vous pouvez faire dès maintenant pour commencer à améliorer votre vie !

Diagnostic formel ou auto-diagnostic

De nombreuses personnes ayant reçu un diagnostic officiel ou un auto-diagnostic d'autisme ont décrit un sentiment de soulagement et d'acceptation de soi après avoir reconnu qu'elles faisaient partie du spectre autistique. Savoir quelle forme de diagnostic est la meilleure pour vous dépend de vos besoins.

Diagnostic formel

Un diagnostic formel d'autisme est posé par un spécialiste qualifié. En général, la première étape consiste à être orienté vers un spécialiste par votre médecin. Un diagnostic formel implique plusieurs tests, entretiens et évaluations pour déterminer si un diagnostic d'autisme est approprié. Au Canada, seuls les médecins, y compris les psychiatres, et les psychologues sont qualifiés pour diagnostiquer l'autisme.

Obtenir un diagnostic formel d'autisme n'est pas un processus facile à tout âge, mais c'est particulièrement vrai pour les adultes. Les listes d'attente pour les professionnels peuvent durer plusieurs mois, parfois même des années, et certains ne diagnostiquent que des personnes plus jeunes. Les frais d'obtention d'un diagnostic formel peuvent être coûteux et ne sont peut-être pas couverts par votre assurance maladie complémentaire.

Auto-diagnostic

Un auto-diagnostic consiste à identifier que vos expériences correspondent à celles d'une personne autiste avant d'obtenir un diagnostic officiel d'un spécialiste.

En raison des obstacles au diagnostic formel mentionnés précédemment, de nombreux adultes commencent par s'auto-diagnostiquer. Si vos besoins de soutien sont faibles, l'auto-diagnostic peut vous donner un sentiment de soulagement et vous aider à entrer en contact avec d'autres personnes qui ont des expériences similaires. Les communautés d'adultes autistes se soutiennent souvent mutuellement et aident à trouver les outils nécessaires pour mieux gérer la vie quotidienne.

Prendre la décision sur le type de diagnostic à poursuivre :

Si vous êtes à la recherche d'aménagements ou de soutiens formels, l'auto-diagnostic ne suffira pas à vous mettre en relation avec ces ressources. Des ressources telles que le *programme pour les personnes handicapées* ou le *crédit d'impôt pour personnes handicapées* exigent un diagnostic formel et un médecin doit remplir certaines parties de la demande. Les formulaires d'adaptation scolaire et/ou professionnelle exigent généralement la preuve d'un diagnostic formel d'autisme.

Si vous pensez avoir besoin d'un soutien ou d'aménagements, vous pouvez envisager un diagnostic officiel. En plus d'obtenir l'accès aux aides souhaitées, de nombreux

adultes autistes ont décrit que le diagnostic formel a apporté un sentiment de soulagement et de légitimité à leurs expériences de vie.

Comment obtenir un diagnostic formel ?

L'obtention d'un diagnostic officiel peut nécessiter différentes étapes selon l'endroit où vous vivez et le type de ressources disponibles. **Vous devrez peut-être vous déplacer pour trouver quelqu'un qui diagnostique les adultes.** La première chose à faire est de décider si vous êtes en mesure de payer pour une évaluation privée. Le coût se situe généralement entre 2 000 et 4 000 dollars, mais les listes d'attente sont généralement plus courtes.

Il est également possible d'obtenir un diagnostic auprès d'un spécialiste qui peut être financé par les autorités sanitaires provinciales/territoriales. Ces évaluations peuvent être couvertes par des financeurs publics et peuvent être gratuites pour les patients. Malheureusement, il n'y a pas beaucoup de ces spécialistes au Canada, et la liste d'attente peut durer des années avant que vous obteniez un rendez-vous. Certains n'acceptent même pas de nouvelles personnes sur leurs listes d'attente car elles sont déjà trop longues !

Si vous cherchez un diagnostic officiel, veuillez cliquer [ici](#) pour lire notre article : "Étapes à suivre pour obtenir un diagnostic officiel d'autisme en tant qu'adulte au Canada".

Si vous vous demandez ce que vous devez faire en attendant un diagnostic formel ou si vous êtes encore en train de décider si votre auto-diagnostic est exact, veuillez cliquer [ici](#) pour lire notre article : "Être diagnostiqué autiste à l'âge adulte : Que dois-je faire en attendant un diagnostic officiel ?"

PARTIE 2 : J'AI ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉ, QUE FAIRE



MAINTENANT ?

Photo par [Harry Quan](#) sur [Unsplash](#)

Certaines personnes ont décrit le moment où elles ont appris leur diagnostic d'autisme comme une " ligne dans le sable ", une " bifurcation dans la route " ou un " moment aha ", où les choses de leur passé ont commencé à avoir un sens. ^[22].

De nombreuses personnes autistes ont déclaré qu'elles se sentaient perdues ou comme si elles n'étaient pas à leur place avant d'être diagnostiquées et qu'elles se sentent plus sûres d'elles après avoir reçu un diagnostic. ^[23]. **Lorsque vous savez pourquoi vous ressentez, réagissez et vivez les choses différemment, vous pouvez mieux gérer les difficultés.** Vous pouvez apprendre à vous accepter et à aller de l'avant avec plus de confiance. Vous pouvez également utiliser vos connaissances pour éduquer les autres, les sensibiliser et les faire accepter par vous-même et par d'autres personnes du spectre autistique.

Vous pouvez également douter de vous et vous demander si le diagnostic d'autisme est vraiment le bon pour vous. Dans cette dernière partie de la boîte à outils, nous nous concentrons sur la réflexion sur votre diagnostic, la recherche d'une nouvelle normalité, l'acceptation de votre diagnostic, les considérations relatives à la divulgation de votre diagnostic aux autres et la défense de vos intérêts.

Réfléchir à votre diagnostic

Un diagnostic peut vous aider à donner un sens au passé et vous permettre de voir les événements et les expériences antérieurs sous un jour nouveau.

En d'autres termes, le **diagnostic peut être un moment décisif où vous réalisez que vous ne fonctionnez pas comme beaucoup d'autres, et il n'y a rien de mal à cela !** Des événements survenus dans l'enfance, par exemple, peuvent avoir eu un impact négatif en raison de la façon dont vous avez été traité. Regarder en arrière avec une lentille autistique peut vous aider à accepter certaines des expériences négatives du passé. Par exemple, vous avez peut-être eu l'impression de ne pas être "à votre place" et d'avoir été exclu ou malmené. Il peut être valorisant de savoir pourquoi vous faites les choses différemment et que cela ne vous rend pas "bizarre". Cela signifie simplement que vous faites les choses d'une manière plus autistique. **Les luttes sociales ou les défis à l'école, à l'université ou au travail ont maintenant une explication et peuvent être abordés avec de nouvelles solutions.** Les problèmes de traitement sensoriel et d'évitement de la nourriture ne sont pas dus au fait que vous étiez "capricieux sans raison", ils ont plutôt une raison neurologique.

Vous pouvez choisir d'en apprendre davantage sur l'autisme après avoir été diagnostiqué. Cela peut vous aider à mieux comprendre vos traits et comportements autistiques. ^[22].

Plus vous êtes conscient de vous-même, plus vous avez le contrôle sur votre vie.

Un diagnostic d'autisme peut valider vos expériences et vous aider à prendre des décisions éclairées en fonction de vos forces et de vos difficultés personnelles.

Trouver votre nouvelle normalité

L'adaptation à votre nouvelle normalité peut être plus facile à mesure que vous apprenez à connaître l'autisme et la façon dont il affecte votre vie et votre comportement. Après avoir appris que vous êtes une personne autiste, et non une personne difficile, par exemple, vous serez peut-être en mesure de vous débarrasser de certains stéréotypes ou descriptifs négatifs que vous avez peut-être entendus de la part des autres pendant votre enfance.

À mesure que vous avancez, vous vous demandez peut-être maintenant "y a-t-il des choses dans ma vie que je veux changer" ? En apprenant à connaître ce dont vous avez besoin, et ce que vous devez éviter pour être au mieux de votre forme, vous pouvez améliorer votre qualité de vie. Ces ajustements n'ont pas besoin d'être des changements

majeurs ; ils peuvent être très petits, mais faire beaucoup de chemin. Un exemple de moyen facile de mieux répondre à vos besoins est de créer et de transporter une "trousse à emporter".

Créer un kit de voyage

Transportez un sac contenant les outils nécessaires pour répondre à vos besoins sensoriels et/ou à votre anxiété en public.

Articles communs :

Bouchons d'oreilles/écouteurs Écharpe/chaussette Parfum préféré Collations/eau
Articles de confort

Sentiments de doute envers soi-même

Vous pouvez douter de vous-même après votre diagnostic. Vous avez peut-être appris à vous adapter à une vie neurotypique en cachant vos traits autistiques, au point que vous avez l'impression que le diagnostic n'est pas exact. Les stratégies d'adaptation sont souvent utilisées par les personnes autistes pour réduire l'anxiété ressentie dans les situations quotidiennes. Les stratégies et mécanismes d'adaptation que vous avez pu développer au cours de votre vie pour vous aider à vous fondre dans un monde neurotypique ne signifient pas que vous n'êtes pas autiste. Si vous avez reçu un diagnostic officiel, vous pouvez vous rappeler que le professionnel qui vous a diagnostiqué est hautement qualifié et qu'il ne "donnerait" pas un diagnostic s'il n'en était pas certain.

Le capacitisme et le capacitisme intériorisé

L'un des principaux défis que vous pouvez rencontrer en tant que personne recevant un diagnostic tardif est lié au capacitisme et au capacitisme intériorisé.

Ableism la discrimination et l'oppression que subissent les personnes handicapées en faveur des personnes non handicapées.^[25]

Le capacitisme intériorisé vient de l'idée que votre valeur en tant que personne n'est basée sur votre productivité et votre intégration dans la société.

Le capacitisme intériorisé n'est pas volontaire, mais il est le résultat de l'écoute, année après année, de messages tels que "tu ne fais pas assez d'efforts", "tu pourrais faire ____ si

tu étais prêt à faire des efforts" ou "avec un potentiel comme le tien, comment se fait-il que tu n'aies pas atteint ____". S'il est intériorisé, il se traduit souvent par le fait qu'une personne a une faible estime d'elle-même parce qu'elle ne peut pas obtenir les résultats que les autres lui font croire qu'elle devrait obtenir. Parmi les autres exemples de discrimination intériorisée, citons le fait de s'attendre à ce que l'on soit capable de se débrouiller facilement pour socialiser dans un environnement qui n'est pas adapté à ses besoins sensoriels ou de n'avoir besoin d'aucun aménagement pour conserver un emploi. À plus long terme, cela peut conduire à l'*épuisement autistique* si vous continuez à vous épuiser en essayant d'être quelqu'un que vous n'êtes pas (pour plus d'informations sur l'épuisement autistique, veuillez consulter notre boîte à outils [ici](#))

De plus, les personnes étiquetées comme ayant un "fonctionnement élevé" peuvent avoir des attentes irréalistes envers elles-mêmes ou envers les autres. Les gens peuvent ne pas comprendre pourquoi vous pouvez accomplir facilement une certaine tâche, mais avoir du mal avec une autre tâche apparemment similaire. **Ils peuvent être plus enclins à supposer que vous n'avez pas besoin de soutien et peuvent être critiques si vous essayez de défendre vos intérêts. D'un autre côté,** quelqu'un pourrait suggérer que si une personne autiste ne parle pas ou très peu, elle est présumée avoir un "faible niveau de fonctionnement" alors qu'en fait elle a de nombreuses capacités. La création de telles étiquettes porte un jugement et a un effet de division au sein de la communauté.

Masquage

Le masquage et le camouflage consistent à supprimer ou à cacher les traits et les comportements autistiques. Les autistes agissent ainsi pour se fondre dans la masse et être perçus comme plus neurotypiques dans des environnements où ils risquent d'être rejetés et discriminés. ^[12] **Le masquage n'est pas toujours un mécanisme conscient et peut être lié à un traumatisme.** ^[26]

Se masquer, se camoufler et être constamment "performant" peut être épuisant et vous nuire à long terme. Si vous n'êtes accepté socialement que lorsque vous "masquez", vous n'êtes pas accepté pour ce que vous êtes vraiment. C'est une autre façon dont votre estime de soi pourrait être affectée. Maintenant que vous savez que vous êtes autiste, vous pouvez essayer de moins vous masquer.

Il est peut-être temps d'explorer des aspects de vous-même ou de vos besoins que vous avez cachés en public ou que vous n'avez pas abordés aussi bien que vous le pouviez. Un diagnostic peut vous donner la liberté de "vivre" vos traits autistiques sans avoir à les cacher. Cela peut être libérateur et vous amener à être beaucoup moins dur envers vous-même. Il est temps d'être gentil avec vous-même et de prendre conscience

de vos besoins personnels. Fait important, cela pourrait se traduire par une meilleure santé mentale.

Compassion envers soi-même

Soyez plus souple et plus compréhensif envers vous-même. Réalisez que les choses avec lesquelles vous avez rencontré des difficultés ne sont pas dues à un problème chez vous. Concentrez-vous plutôt sur le fait que vous êtes votre propre personne et que vous pensez et fonctionnez à votre manière. Cette prise de conscience peut vous aider à vous accorder plus d'espace et de temps pour évoluer et vous adapter aux défis de votre vie. Au lieu de vous frustrer ou de vous critiquer parce que vous ne faites pas les choses "comme elles sont censées être", vous pouvez apprendre de nouvelles façons de gérer les situations difficiles. Le fait de savoir que vous pouvez faire les choses différemment peut contribuer à réduire le stress dans votre vie.

Il y a beaucoup de choses que les personnes autistes ne peuvent pas changer en elles-mêmes. **Obtenir un diagnostic peut aider à identifier des domaines spécifiques sur lesquels on peut travailler si nécessaire, mais aussi à laisser tomber les luttes impossibles et à mettre en évidence les domaines de force.** Par exemple, vous avez peut-être une faible tolérance à la frustration. Au lieu de vous attendre à ce que vous fassiez face à la situation, vous pouvez maintenant accepter ce trait de caractère et essayer de le contourner en trouvant des moyens d'éviter la frustration en premier lieu. Cela vous permet d'honorer qui vous êtes et de travailler à l'acquisition de compétences pour mieux gérer les situations frustrantes. Ce n'est que lorsque j'ai appris que j'étais autiste et que j'ai acquis des connaissances sur le spectre autistique que j'ai pu établir un lien entre certains de mes traits de caractère et les traits autistiques et commencer à travailler dessus pour améliorer ma conscience de soi. Par exemple, je n'avais pas réalisé que j'avais du mal à prendre des points de vue avant mon diagnostic. Maintenant, je suis plus à même de prendre le point de vue des autres et j'ai travaillé sur des compétences spécifiquement liées à la communication avec les gens, ce qui a permis de transformer certaines zones difficiles en zones moins difficiles.

Prendre soin de soi-même

L'autosoin doit faire partie de votre routine, et c'est l'une des premières mesures que vous pouvez prendre pour préserver votre santé mentale. Comme nous l'avons suggéré précédemment, prévoir du temps pour faire des choses qui vous plaisent personnellement devrait faire partie intégrante de votre routine. Cela peut prendre plusieurs formes, en fonction de vos besoins et de vos goûts. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous aimez faire, vous pouvez explorer les options pour découvrir ce qui pourrait être bénéfique et apaisant pour vous. Vous trouverez ci-dessous quelques idées à considérer :

- Le temps de repos peut être négligé en raison de la pression exercée pour être toujours productif ou pour "faire". Reconnaître que vous avez besoin de moments de calme pour vous ressourcer, et respecter ce besoin, peut être nourrissant.
- Identifier vos besoins et fixer des limites pour vous-même et les autres peut vous aider à réguler et à éviter l'épuisement. Dire non, c'est prendre soin de soi !
- Si vous avez du mal à vous détendre et que vous acceptez les pressions profondes et le fait d'être touché, les massothérapeutes peuvent vous aider à explorer la thérapie de relaxation. Si vous n'aimez pas être touché, l'auto-massage ou les objets lestés (coussin, coussinet, oreiller pour le cou, etc.) peuvent également vous aider à vous détendre.
- L'exercice peut contribuer à la régulation émotionnelle et à la santé physique. Vous pourriez essayer de trouver une activité physique que vous aimez où demander à un entraîneur personnel de vous aider à trouver des solutions. Si vous savez déjà que vous aimez le sport, vous pourriez en faire une activité régulière, avec un ami ou même un groupe.
- Si vous savez que vous avez du mal à être actif physiquement à certaines heures du jour ou de la nuit, programmez l'activité physique en fonction des heures qui conviennent le mieux à votre rythme personnel.
- Une bonne alimentation est importante pour votre santé globale, même si vous avez des restrictions alimentaires. Explorez de nouveaux types d'aliments et/ou apprenez de nouvelles façons de préparer ce que vous aimez.
- Certaines personnes autistes rencontrent des difficultés à déterminer quand elles sont fatiguées, ont faim ou ont soif. Des contrôles réguliers ou l'utilisation d'alarmes peuvent vous rappeler de faire des pauses, de prendre une collation, etc. Une bonne alimentation et une consommation suffisante de liquides peuvent éviter la déshydratation ou les maux de tête.
- Si vous vivez de manière indépendante, essayez d'établir une routine quotidienne et hebdomadaire qui vous laisse du temps pour tout ce qui doit être fait (par exemple, le nettoyage, la cuisine, la lessive) ainsi que du temps libre pour vous ressourcer.
- Si vous vous sentez facilement dépassé par des tâches complexes, essayez de les décomposer en petits morceaux pour créer un guide étape par étape.
- Comptez sur les planificateurs, les applications et un calendrier pour soulager la pression de la vie quotidienne.

En plus de ces conseils utiles, **vous pouvez tirer parti de vos intérêts privilégiés** si vous en avez un ^[28]. Même si personne autour de vous n'apprécie ce que vous faites, acceptez-le et prenez le temps de faire ce que vous aimez vraiment ! Gardez simplement à l'esprit que vous devrez toujours maintenir un certain équilibre avec les tâches obligatoires et les corvées. Si vous pensez que vous aurez du mal à gérer le temps que vous consacrez à vos activités, vous pouvez établir un planning à l'avance et programmer une minuterie, si nécessaire.

Stimulant

Laissez-vous le temps de vous stimuler davantage : La stimulation ou stimule désigne les comportements d'autostimulation ou d'auto-apaisement. La stimulation ne se traduit pas toujours par un infâme battement de main ; elle peut être plus subtile, comme un léger balancement d'avant en arrière. **Pour beaucoup d'autistes, la stimulation est un échappement au stress et peut réduire l'anxiété et aider à se sentir plus calme.** Dans votre enfance, on vous a peut-être appris à cacher vos stimulations devant les autres pour éviter les moqueries. Au début, il se peut que vous ne vous sentiez à l'aise de stimuler que lorsque vous êtes seul ou avec des personnes en qui vous avez confiance.

Communication non verbale

Vous apprendrez peut-être à penser différemment la communication avec les autres. **Le traitement de la communication verbale peut être épuisant !** Certaines personnes trouvent utile de se donner plus de temps pour traiter les informations verbales ou de limiter leurs interactions pour qu'elles se déroulent dans des environnements moins accablants. La communication orale est un outil puissant, mais il peut être épuisant de devoir interpréter consciemment ce que dit une autre personne et de décider d'une réponse appropriée. Outre le contenu verbal, il faut également tenir compte du ton, des inflexions vocales, de l'expression faciale, du langage corporel et filtrer les données sensorielles déroutantes. **Le fait d'être conscient des étapes supplémentaires nécessaires à la personne autiste pour communiquer dans un environnement neurotypique peut vous permettre de recadrer et de planifier les interactions avec les autres. Cela peut également aider les autres à comprendre et à fournir le soutien nécessaire à la communication.**

Frontières

L'établissement de limites peut prévenir le burnout des autistes.^[27] qui est une période de détresse et d'épuisement dans les domaines de la vie. **Une communication claire est essentielle pour établir de bonnes limites.** Parfois, une aide à la communication ou une thérapie peut être utile pour déterminer les limites nécessaires et comment les affirmer de manière saine. **Dire "non" n'est pas toujours une mauvaise chose, et les personnes qui vous aiment ne devraient pas vous en vouloir pour cela.**

Lorsque vous réfléchissez à ce qui vous serait utile ou à ce que vous souhaitez changer, pesez le pour et le contre de chaque changement potentiel et demandez-vous **si le coût de la modification de ce comportement ou de ce trait de caractère est supérieur aux avantages qui en découleront**. Ce n'est pas un processus facile ou rapide et il peut parfois être accablant de changer des aspects de vous-même ou de votre vie. Prenez votre temps et discutez-en avec des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance.

Se préparer à demander de l'aide

Demander de l'aide peut être stressant. Par exemple, lorsque vous rencontrez un professionnel de la santé, vous pouvez vous sentir accablé. Voici quelques moyens de vous préparer à l'avance :

- **Essayez d'effectuer quelques recherches** si vous souhaitez en savoir plus sur un sujet spécifique avant le rendez-vous.
- **Ayez des notes et des listes de questions** écrites avant le rendez-vous.
- **Notez les choses** si vous avez du mal à traiter les informations verbalement, afin de pouvoir relire vos notes plus tard et d'avoir une copie physique de ce qui a été dit.
- **Demandez au professionnel de préciser si vous avez besoin d'aide pour comprendre ou si vous rencontrez des difficultés à traiter l'information.** Il n'y a aucun problème à demander à votre professionnel de la santé de s'adapter à vos besoins.
- **Lorsque c'est possible, faites-vous accompagner par une personne de confiance :** si vous êtes anxieux pendant un rendez-vous, il peut être très utile de vous faire accompagner. Votre ami ou votre défenseur sera en mesure de vous soutenir pendant le rendez-vous.

Santé mentale et thérapie

L'autosoin est un premier pas constructif pour prendre soin de son bien-être. Mais parfois, cela ne suffit pas, notamment si vous traversez des moments difficiles ou si vous devez faire face à un événement important et négatif qui s'est produit récemment. Le soutien et la thérapie en matière de santé mentale existent pour toutes sortes de problèmes et peuvent être utiles aux personnes autistes. Par exemple, si vous souffrez d'anxiété, celle-ci peut être traitée par une thérapie. **C'est à vous de décider si vous avez besoin de soutien.**

L'autisme n'est peut-être pas le seul diagnostic que vous avez reçu après avoir subi une évaluation complète. Les troubles concomitants sont extrêmement fréquents chez les autistes. ^[6, 7, 24] Il se peut donc que vous découvriez que vous souffriez également d'un trouble de l'anxiété ou d'un trouble de l'apprentissage tel que la dyslexie ou le TDAH.

Notez que cette trousse d'outils ne traite que de l'autisme, mais le fait d'en apprendre davantage sur les troubles concomitants peut vous aider à trouver de meilleurs soutiens et aménagements pour vos besoins uniques. [La bibliothèque de prêt d'AIDE Canada possède des livres et des livres électroniques gratuits qui peuvent vous donner plus d'informations sur d'autres diagnostics courants.](#)

Dois-je suivre une thérapie ? L'autisme connaît des "hauts et des bas". Une thérapie psychologique peut être très bénéfique. Le but de la thérapie est de vous aider à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour vivre au mieux votre vie, et peut vous aider à vous sentir mieux préparé à naviguer dans le monde.

Beaucoup de personnes autistes ont vécu des expériences qui ont besoin d'être guéries ou traitées une fois qu'elles ont reçu un diagnostic d'autisme. **Lorsqu'une personne est diagnostiquée autiste pour la première fois, elle peut ressentir des émotions intenses.** Regarder le passé à travers la perspective de l'autisme peut apporter la guérison. Une partie de cette guérison peut se produire d'elle-même, simplement en prenant le temps de traiter les problèmes. Mais pour les problèmes difficiles et/ou de longue date, l'aide de professionnels peut apporter un niveau de soutien qui favorise une résolution et une santé plus rapides. Par exemple, un traumatisme peut être lié à certaines expériences. Certaines personnes autistes sont également diagnostiquées comme souffrant du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) à la suite d'expériences aversives de la vie. ^[29, 30]. Le soutien d'un professionnel peut être particulièrement utile lors du retraitement des souvenirs traumatiques.

Si vous envisagez de consulter un thérapeute, il est important de choisir le thérapeute qui vous convient. Notez que de nombreuses formes de counseling et d'approches thérapeutiques ne sont pas adaptées à l'autisme. Le **fait de savoir que vous êtes autiste peut orienter la prise de décision dans la recherche de services adaptés à vos besoins.** Vous trouverez ci-dessous quelques options fondées sur des données probantes :

- **L'ergothérapie** peut vous aider à faire face à l'envahissement sensoriel, aux "fermetures" et à l'hyperstimulation. Vous pouvez développer des stratégies qui vous aideront à vous calmer lorsque le monde vous semble écrasant. Un ergothérapeute (OT) formé au traitement sensoriel peut vous aider à améliorer la proprioception, c'est-à-dire le système sensoriel qui permet de prendre conscience de votre corps physique par rapport à l'espace et aux objets. Un ergothérapeute peut également aider à développer une meilleure conscience de l'intéroception, qui est le système sensoriel qui vous aide à reconnaître ce qui se passe dans votre corps. En reconnaissant mieux comment vous réagissez à ce qui se passe autour de vous et comment vous vous sentez à l'intérieur, vous pouvez mieux reconnaître quand vous vous sentez dépassé et faire des ajustements avant d'avoir une réaction négative.

- **L'orthophonie** peut vous aider à communiquer plus efficacement, à mieux comprendre la communication verbale (c'est-à-dire les expressions idiomatiques) et à prendre confiance dans votre capacité à parler aux autres. Les orthophonistes formés à l'autisme peuvent également vous aider à reconnaître d'autres aspects de la communication, par exemple à interpréter le ton et le langage corporel.
- **Le conseil** peut être un moyen utile de traiter les problèmes de la vie. Il peut vous aider à prendre confiance en vous. Un thérapeute peut vous aider à surmonter les traumatismes possibles liés au fait d'être autiste et de grandir sans diagnostic. Je peux également vous permettre d'exprimer ce qui vous préoccupe dans un environnement sans jugement.
- **Les groupes de soutien** peuvent vous aider à vous réadapter après un diagnostic d'autisme. Les groupes offrent un espace sûr pour partager et réfléchir à vos expériences. Ils peuvent également constituer une ressource pour aider à normaliser les sentiments et les expériences de vie d'une personne. Certains groupes de soutien pour l'autisme sont même orientés vers des sous-groupes spécifiques, comme les femmes ou les personnes LGBTQ2+. Renseignez-vous auprès de votre communauté pour savoir quels groupes se réunissent dans votre région ou en ligne.
- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** aide les personnes à identifier et à remettre en question les pensées, les attitudes et les croyances qui contribuent aux émotions et aux comportements difficiles. La TCC permet aux personnes de "recadrer" leurs pensées pour qu'elles soient plus productives et utiles et de développer des compétences pratiques pour mieux gérer leur vie.
<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/cognitive-behavioural-therapy>
- **La thérapie comportementale dialectique** (ou TCD) présente des similitudes avec la thérapie comportementale cognitive dans la mesure où elle aide également à identifier et à modifier les schémas de pensée négatifs. Cependant, dans la TCD, l'accent est davantage mis sur la régulation des émotions intenses et/ou des comportements autodestructeurs. Elle peut aider une personne à acquérir des compétences pour faire face et changer de manière constructive ses schémas de pensée et ses comportements négatifs. <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/dialectical-behaviour-therapy>

Si vous avez besoin de services de conseil, vous pouvez rechercher des thérapeutes qui sont formés pour aider les personnes autistes. Vous pourrez demander les aménagements dont vous avez besoin pendant que vous recevez des services. Consultez l'outil " LOCALISATION " d'AIDE Canada sur notre site Web, ou vous pouvez chercher à obtenir un soutien en santé mentale auprès de votre bureau local de services/défense des droits des personnes autistes ou de fournisseurs de services de santé mentale. Pour obtenir de l'aide ou des ressources supplémentaires, communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale (<https://cmha.ca>).

Isolation

On parle d'isolement lorsqu'une personne se sent séparée des autres. Elle peut se sentir émotionnellement éloignée d'un groupe ou d'une communauté. Après avoir reçu un diagnostic d'autisme, certaines personnes peuvent se sentir seules et peut-être dépassées. Le fait de ne connaître personne d'autre qui soit autiste peut donner à une personne l'impression d'être la seule dans sa situation. Il est important de se rappeler qu'il y a des autistes partout.

- **Participez à des groupes, des réunions, des activités sociales, des conférences, des podcasts, des webinaires, etc.** Il existe un soutien en personne et en ligne. La communauté des auto-intervenants autistes et de leurs alliés (les personnes non autistes qui les soutiennent) s'agrandit chaque jour. Être membre de cette communauté peut vous donner accès à un énorme réseau. Pour beaucoup, il est important de se sentir connecté, et il existe de nombreux groupes en ligne et dans la vie réelle pour lesquels cela peut se produire dans la communauté de l'autisme.
- De nombreuses personnes autistes s'engagent dans l'"autodéfense". L'autodéfense se réfère généralement à l'affirmation et à la célébration des droits et de la personnalité des personnes autistes et, si nécessaire, à la défense d'aménagements qui leur permettent de vivre au mieux leur vie. Il existe de nombreuses chaînes YouTube, des blogs ou des groupes Facebook mis en place pour aider les gens à ressentir un sentiment de communauté et à mieux se comprendre en tant qu'autistes. **Vous avez votre place et vous n'êtes pas seul !**
- **Envisagez d'acquérir un animal de compagnie si vous le pouvez et si vous aimez les animaux.** Pour beaucoup, les animaux de compagnie ont un impact bénéfique sur leur santé mentale. Les personnes autistes ne sont pas différentes. Les avantages émotionnels associés à la possession d'un animal de compagnie peuvent être nombreux, comme l'atténuation de la dépression, de l'anxiété et du stress. Avoir un animal de compagnie est une source de compagnie et peut aider à lutter contre les sentiments de solitude. Assurez-vous de prévoir les coûts et les responsabilités liés à la possession d'un animal de compagnie (nourriture, friandises, jouets, toilettage, soins vétérinaires, etc.) Il existe des sites Web utiles pour calculer le coût des soins aux animaux.
- Une autre option à envisager est un chien d'assistance pour autistes. **Les chiens d'assistance pour autistes sont des chiens d'assistance professionnels qui sont formés pour travailler avec des personnes autistes.** Cependant, avoir un chien d'assistance n'est pas bon marché, mais dans certaines juridictions et circonstances, ils peuvent être financés par des programmes caritatifs. Vous devrez quand même être en mesure de couvrir les

coûts d'un chien qui n'est pas un chien d'assistance (par exemple, les soins vétérinaires et la nourriture), mais les chiens d'assistance sont hautement entraînés et peuvent vous aider dans de nombreux aspects de votre handicap (par exemple, ils peuvent vous aider à reconnaître quand vous commencez à être anxieux et à rediriger votre attention).

Divulgence

Lorsque vous recevez la nouvelle de votre diagnostic, vous pouvez être tenté de le faire savoir au monde entier. Mais avant de prendre cette décision, prenez le temps d'y réfléchir. Demandez-vous s'il y a des personnes spécifiques dans votre vie à qui vous voulez le dire. Il peut être bénéfique que les personnes qui vous sont proches en apprennent davantage sur l'autisme. Une fois qu'elles en savent plus, elles peuvent offrir leur soutien et éventuellement aider à prévenir les malentendus sociaux.

La divulgation à la famille et aux amis :

Décidez avec qui, dans votre vie personnelle, vous voulez partager ces informations et si vous voulez qu'elles restent confidentielles ou non. Gardez à l'esprit qu'une fois que vous aurez partagé ces informations, vous ne pourrez plus les retirer. Et il n'y a aucun moyen d'être sûr que ces informations restent privées. **C'est à vous de décider qui doit connaître votre diagnostic. Vous ne devez ces informations à personne. Si vous décidez de garder ces informations pour vous, c'est également une décision valable.**

Certaines personnes ne sont pas sûres de la meilleure façon d'entamer la conversation avec leur famille et leurs amis. Veuillez cliquer [ici](#) pour accéder à notre article : "Divulgence : conseils et stratégies pour partager votre diagnostic d'autisme avec vos proches".

La divulgation à votre lieu de travail :

Considérez attentivement avec qui vous partagez ou non votre diagnostic lorsque vous postulez un emploi. Si vous cherchez du travail ou si vous avez un nouvel employeur, le fait de partager votre diagnostic d'autisme peut vous empêcher d'être embauché. S'il est illégal de refuser de vous embaucher parce que vous êtes autiste, un employeur n'aura pas automatiquement d'ennuis s'il choisit une autre personne ayant les mêmes qualifications. Il peut être très difficile de prouver que la seule raison pour laquelle il ne vous a pas embauché est votre autisme.

Certains lieux de travail cherchent spécifiquement à soutenir les personnes autistes et le précisent dans la description du poste. Dans ce cas, le fait de partager votre diagnostic peut vous aider à obtenir le poste. **Une lecture attentive de la description du poste, de**

l'énoncé de mission, des politiques d'inclusion et des évaluations des employés peut vous aider à déterminer si ce lieu de travail est susceptible de vous soutenir, vous et vos besoins, si vous faites part de votre diagnostic au cours du processus d'embauche.

Si vous envisagez de travailler pour une certaine entreprise, effectuez des recherches pour déterminer ses politiques d'inclusion.

Si vous pensez vouloir divulguer votre diagnostic à votre lieu de travail, veuillez cliquer [ici](#) pour lire notre article : "Divulgarion : conseils et stratégies pour partager votre diagnostic d'autisme au travail".

Comment réagir lorsque les gens nient votre diagnostic

"Tu n'as pas l'air d'un autiste".

Certaines personnes à qui vous parlez peuvent ne pas vous soutenir lorsque vous leur faites part de votre diagnostic. Il peut être très perturbant pour une personne qui vous est chère d'invalider vos expériences en disant qu'elle ne croit pas que vous êtes autiste. Il y a quelques raisons pour lesquelles une personne peut ne pas bien réagir :

- **Les personnes qui ne comprennent pas assez bien l'autisme peuvent faire des comparaisons avec les stéréotypes autistiques qu'elles connaissent grâce aux médias.** Si leur seule connaissance de l'autisme vient de la télévision, il n'est pas surprenant qu'ils aient une compréhension déformée de l'autisme. La plupart du temps, les personnes qui n'acceptent pas votre diagnostic ont besoin de plus d'informations sur le spectre autistique pour recadrer leurs connaissances. Elles peuvent avoir besoin de plus de temps pour traiter ces nouvelles informations.
- **Si vous avez reçu un autre diagnostic auparavant, les gens peuvent continuer à croire que le diagnostic précédent explique tout.** Par exemple, si l'on vous a diagnostiqué un trouble anxieux lorsque vous étiez plus jeune, il se peut que l'on ait décidé que toutes vos difficultés en sont la cause. Expliquer que vous pouvez souffrir d'anxiété et être autiste en même temps, et expliquer en détail comment certaines de vos expériences ne sont pas liées à un trouble anxieux (par exemple, vos besoins en matière de traitement sensoriel), peut aider les gens à se raviser.
- **Les personnes qui vous connaissent depuis longtemps peuvent rejeter votre diagnostic parce qu'elles n'ont pas reconnu que vous aviez besoin de soutien.** En particulier dans le cas d'un diagnostic tardif, les personnes qui ne vous connaissent que depuis un certain temps peuvent avoir besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle de votre autisme. Les parents ou les membres plus âgés de la famille peuvent ne pas vouloir accepter votre diagnostic, car ils se sentiront alors coupables de ne pas vous avoir apporté

le soutien dont vous aviez besoin lorsque vous étiez plus jeune. Il s'agit d'un problème lié à "eux" plutôt qu'à qui vous êtes ou à ce que vous avez dit sur vous.

La plupart du temps, les personnes qui n'acceptent pas votre diagnostic ont besoin de plus d'informations sur le spectre autistique pour recadrer leurs connaissances.

- Certains de ces parents ou membres plus âgés de la famille qui rejettent votre diagnostic peuvent avoir l'impression que vous les attaquez ou que vous les jugez pour ne pas avoir cherché à vous obtenir un soutien auparavant. Il **peut être utile d'en discuter d'une manière qui montre clairement que vous ne blâmez pas, mais que vous partagez plutôt de nouvelles informations qui n'étaient pas connues lorsque vous étiez enfant.** Vous pouvez prévenir cette réaction en disant quelque chose comme : "Maman, nous en savons tellement plus sur l'autisme aujourd'hui que lorsque j'étais enfant. Beaucoup de personnes de mon âge sont diagnostiquées à l'âge adulte." [Vous pouvez même partager le lien vers notre "Résumé de la recherche : pourquoi davantage de personnes n'ont pas été diagnostiquées lorsqu'elles étaient enfants"](#) pour montrer toutes les raisons pour lesquelles un diagnostic a pu être manqué si vous pensez que cela les aidera à ne pas avoir l'impression que vous les blâmez....
- **Certaines personnes peuvent penser que vous utilisez votre diagnostic comme une excuse.** Elles peuvent penser que vous essayez d'échapper au travail ou à la vie sociale et que vous mettez cela sur le compte de votre autisme. Vous pouvez prendre de l'avance sur ce problème en expliquant vos raisons et en donnant des exemples de ce que vous pouvez faire à la place.

Il y a une différence entre une raison et une excuse !

Par exemple, disons que vous êtes invité au centre commercial et que vous ne voulez pas y aller.

Votre raison : c'est bruyant, bondé, et cela submerge vos sens.

L'accusation : Vous vous trouvez des excuses parce que vous êtes paresseux ou que vous ne voulez pas vous socialiser.

Une réponse utile : Faites remarquer que vous évitez le cadre, pas l'acte d'achat lui-même. Vous pouvez dire que vous êtes prêt à faire des achats en ligne ou dans un magasin plus petit ou proposer de faire des rencontres dans un environnement plus calme.

- **En fin de compte, il importe peu qu'ils acceptent que vous soyez autiste.** Ce qui compte, c'est ce que vous voulez qu'ils fassent différemment maintenant que VOUS avez accepté que vous êtes autiste. Tu peux dire : "Papa, je sais que tu n'es pas d'accord avec le médecin pour dire que je suis autiste. Mais moi, j'accepte que je sois autiste. Je m'efforce de vivre le mieux possible et le fait de découvrir que je suis autiste m'a aidé à donner un sens à certaines choses. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord, mais je vous demande de me soutenir pendant que je traite cette question et que j'avance."

Malheureusement, certaines personnes ne changeront jamais d'avis, mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas aller de l'avant. Connaissez-vous, acceptez-vous, permettez aux gens de ressentir leurs sentiments et de changer d'avis quand ils sont prêts. **Les réactions des gens ne sont pas votre responsabilité.**

Accommodements et soutien

Même si vous avez pu mener votre vie sans aménagements jusqu'à présent, vous voudrez peut-être examiner les options qui peuvent être disponibles, comme les ressources offertes dans les universités et les collèges ou dans certains lieux de travail. À titre d'exemple, consultez la liste des ressources dans les collèges et les universités du Canada sur les trousseaux de ressources postsecondaires d'AIDE Canada. Il existe divers programmes (certains fédéraux, certains provinciaux, certains financés par le secteur privé) pour aider les autistes et autres personnes handicapées à trouver un emploi. [Ready Willing and Able](#) et [Worktopia](#) sont des exemples de programmes nationaux d'employabilité visant à aider les personnes autistes et les personnes ayant une déficience intellectuelle à trouver un emploi rémunéré. Certains employeurs, grands et petits, collaborent avec des consultants pour créer des lieux de travail inclusifs. Vous pouvez bénéficier de l'aide d'un job coach formé pour comprendre les défis spécifiques à l'autisme.

Vous pouvez trouver des ressources supplémentaires sur le site Web d'AIDE Canada ou en contactant la société d'autisme locale.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, pour demander des aménagements, vous devrez peut-être divulguer votre diagnostic à votre employeur. Si vous avez officiellement reçu un diagnostic, la personne ou l'équipe qui a posé le diagnostic a peut-être fourni, ou peut fournir, des documents qui peuvent être utiles pour justifier les aménagements nécessaires. De même, il est possible de demander à votre médecin de fournir une lettre demandant des aménagements spécifiques au travail, sans avoir à les divulguer entièrement à votre employeur. C'est à vous de décider ce qui serait la meilleure option pour vous.

Des programmes de financement sont disponibles pour les personnes handicapées dans le besoin au Canada. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources fédérales :

- Crédit d'impôt pour personnes handicapées
- Programme pour les personnes handicapées
- Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada
- Régime enregistré d'épargne-invalidité

Pour en savoir plus sur ces programmes ainsi que sur d'autres ressources et services, consultez le site Web d'AIDE Canada ou communiquez avec le centre de services ou la société d'autisme ou de déficience intellectuelle de votre région.

Acceptation

Recevoir un diagnostic d'autisme à l'âge adulte peut déclencher des **émotions complexes**. Vous pouvez vous sentir heureux, soulagé, en colère, triste, ou même ne rien ressentir du tout. Le processus est différent pour chacun. Vous pouvez ressentir un sentiment de perte ou passer par une période de deuil. Vous pouvez vous sentir temporairement "plus autiste" après votre diagnostic.

Pour mieux accepter la situation, il peut être utile de demander le soutien de votre famille et de vos amis. Il peut également être utile de demander une aide professionnelle (voir la section sur la santé mentale). Il peut également être utile de parler avec des personnes qui ont vécu une expérience similaire. Le fait d'échanger vos expériences et de vous sentir écouté par quelqu'un qui vous comprend vraiment peut vous apporter un sentiment d'acceptation.

L'expérience vécue est puissante et vous dit que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez obtenir une validation de votre propre expérience et un aperçu de la manière de parler aux gens de votre diagnostic. Gardez à l'esprit qu'**un diagnostic n'est pas la fin mais plutôt le début d'un nouveau chemin.**

Conclusion

Comme nous l'avons vu précédemment, être autiste signifie que vous rencontrerez des difficultés d'intensité variable dans certains domaines, mais que vous aurez aussi des capacités dans d'autres. **Une fois que vous avez identifié vos difficultés et vos points forts, commencez à vous concentrer sur vos points forts et à vous y fier de plus en plus.** Il s'agit d'une stratégie clé pour recadrer votre vie de manière positive après le diagnostic. Elle vous permet de créer votre propre récit sur votre vie. Une fois encore, demander l'avis des personnes qui vous aiment et vous soutiennent peut vous aider dans cette voie.

AFTERWORD

Nous espérons que cette boîte à outils vous a fourni des ressources et des outils utiles pour mieux naviguer dans votre vie après votre diagnostic. Comme nous l'avons mentionné précédemment, de nombreuses personnes éprouvent un large éventail d'émotions après avoir reçu un diagnostic à l'âge adulte et il faudra du temps pour s'adapter à cette nouvelle information et trouver la meilleure façon de l'intégrer dans votre vie. Il se peut que vous ayez encore du mal à gérer certains aspects de votre diagnostic ou à établir des liens avec les autres, mais vous disposez désormais de beaucoup plus de ressources, d'outils et de soutien qu'auparavant. N'oubliez pas que vous méritez de vous sentir en sécurité, à l'aise et heureux. Il existe toute une communauté qui attend de se rapprocher de vous : Vous n'êtes pas seul !

*L'autisme est comme un arc-en-ciel. Il a un côté lumineux et un côté plus sombre. Mais chaque nuance est importante et belle - **Rosie Tennant Doran : Camarade autiste***

Références

1. Idling, S., et al, *Changes in prevalence of autism spectrum disorders in 2001-2011 : findings from the Stockholm youth cohort*. Journal of autism and developmental disorders, 2015. **45**(6) : p. 1766-1773.
2. Russell, G., et al., *Changes in diagnosis rates and behavioural traits of autism spectrum disorder over time*. BJPsych Open, 2015. **1**(2) : p. 110-115.
3. Coo, H., et al, *Trends in Autism Prevalence : Diagnostic Substitution Revisited*. J Autism Dev Disord, 2008. **38**(6) : p. 1036-1046.
4. Bai, D., et al, *Association of Genetic and Environmental Factors With Autism in a 5-Country Cohort*. JAMA Psychiatry, 2019. **76**(10) : p. 1035-1043.
5. Supekar, K., T. Iyer, et V. Menon, *The influence of sex and age on prevalence rates of comorbid conditions in autism*. Recherche sur l'autisme, 2017. **10**(5) : p. 778-789.
6. Postorino, V., et al, *Anxiety Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder in Individuals with Autism Spectrum Disorder*. Current Psychiatry Reports, 2017. **19**(12) : p. 92.
7. Kentrou, V., et al, *Delayed autism spectrum disorder recognition in children and adolescents previously diagnosed with attention-deficit/hyperactivity disorder*. Autisme, 2019. **23**(4) : p. 1065-1072.
8. Loomes, R., L. Hull, et W.P.L. Mandy, *What Is the Male-to-Female Ratio in Autism Spectrum Disorder ? Une revue systématique et une méta-analyse*. Journal de l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, 2017. **56**(6) : p. 466-474.
9. Dworzynski, K., et al., *How different are girls and boys above and below the diagnostic threshold for autism spectrum disorders ?* Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2012. **51**(8) : p. 788-797.
Bargiela, S., R. Steward, et W. Mandy, *The Experiences of Late-diagnosed Women with Autism Spectrum Conditions : Une enquête sur le phénotype de l'autisme féminin*. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2016. **46**(10) : p. 3281-3294.
11. Guthrie, W., et al, *Précision du dépistage de l'autisme dans un grand réseau pédiatrique*. Pédiatrie, 2019. **144**(4).
12. Hull, L., K.V. Petrides, et W. Mandy, *The Female Autism Phenotype and Camouflaging : a Narrative Review*. Revue Journal of Autism and Developmental Disorders, 2020. **7**(4) : p. 306-317.
13. Milner, V., et al., *Une exploration qualitative de l'expérience féminine des troubles du spectre autistique (TSA)*. Journal de l'autisme et des troubles du développement, 2019. **49**(6) : p. 2389-2402.
14. George, R. et M.A. Stokes, *Identité de genre et orientation sexuelle dans les troubles du spectre autistique*. Autisme, 2018. **22**(8) : p. 970-982.
15. Mandell, D.S., et al, *Disparities in diagnoses received prior to a diagnosis of autism spectrum disorder*. Journal of autism and developmental disorders, 2007. **37**(9) : p. 1795-1802.
16. Constantino, J.N., et al., *Timing of the diagnosis of autism in African American children*. Pediatrics, 2020. **146**(3).
17. Lindblom, A., *Sous-détection de l'autisme chez les enfants des Premières Nations en Colombie-Britannique, Canada*. Handicap et société, 2014. **29**(8) : p. 1248-1259.

18. Phillips-Beck, W., et al, *Confronting Racism within the Canadian Healthcare System : Exclusion systémique des Premières Nations de la qualité et de la cohérence des soins*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020. **17**(22) : p. 8343.
19. Ly, A. et L. Crowshoe, 'Stereotypes are reality' : addressing stereotyping in Canadian Aboriginal medical education. *Éducation médicale*, 2015. **49**(6) : p. 612-622.
20. Wallace, S.E., *Santé des Inuits : certains résultats de l'Enquête auprès des peuples autochtones de 2012*. 2014, Statistique Canada= Statistique Canada.
21. Nnorom, O., et al., *Dying to learn : Un examen de la portée des études sur le cancer du sein et du col de l'utérus axées sur les femmes noires canadiennes*. Journal of health care for the poor and underserved, 2019. **30**(4) : p. 1331-1359.
22. Hickey, A., J. Crabtree, et J. Stott, 'Suddenly the first fifty years of my life made sense' : *Expériences de personnes âgées atteintes d'autisme*. *Autisme*, 2018. **22**(3) : p. 357-367.
23. Tan, C.D., "I'm a normal autistic person, not an abnormal neurotypical" : *Le diagnostic de trouble du spectre autistique comme éclairage biographique*. *Sciences sociales et médecine*, 2018. **197** : p. 161-167.
24. Au-Yeung, S.K., et al, *Experience of mental health diagnosis and perceived misdiagnosis in autistic, possibly autistic and non-autistic adults*. *Autisme*, 2019. **23**(6) : p. 1508-1518.
25. Bogart, K.R. et D.S. Dunn, *Ableism special issue introduction*. *Journal of Social Issues*, 2019. **75**(3) : p. 650-664.
26. Pearson, A. et K. Rose, *A conceptual analysis of autistic masking : Comprendre le récit de la stigmatisation et l'illusion du choix*. *Autism in Adulthood*, 2021. **3**(1) : p. 52-60.
Raymaker, D.M., et al, "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew" : *Defining Autistic Burnout*. *L'autisme à l'âge adulte*, 2020. **2**(2) : p. 132-143.
28. Grove, R., et al. *Intérêts particuliers et bien-être subjectif chez les adultes autistes*. *Recherche sur l'autisme*, 2018. **11**(5) : p. 766-775.
Haruvi-Lamdan, N., D. Horesh, et O. Golan, *PTSD and autism spectrum disorder : Co-morbidité, lacunes dans la recherche, et mécanismes partagés potentiels*. *Psychological trauma : theory, research, practice, and policy*, 2018. **10**(3) : p. 290.
30. Kildahl, A.N., et al, "If we do not look for it, we do not see it" : *Les expériences des cliniciens et leur compréhension de l'identification du trouble de stress post-traumatique chez les adultes atteints d'autisme et de déficience intellectuelle*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 2020. **33**(5) : p. 1119-1132.

