

Kit de déploiement

Mieux vivre avec des troubles du neurodéveloppement (TND)

Éducation thérapeutique de la personne (ETP)



Une ressource proposée par :



GNCRA
GROUPEMENT NATIONAL
CENTRES RESSOURCES
AUTISME



Kit de déploiement

Mieux vivre avec des troubles du neurodéveloppement (TND)

Éducation thérapeutique de la personne (ETP)



Une ressource proposée par :



GNCRA
GROUPEMENT NATIONAL
CENTRES RESSOURCES
AUTISME



Kit de déploiement Mieux vivre avec des troubles du neurodéveloppement (TND) **Éducation thérapeutique de la personne (ETP)**



Une ressource proposée par :



GNCRA
GROUPEMENT NATIONAL
CENTRES RESSOURCES
AUTISME



Suivi éditorial du kit

Nathalie BONNET CONCHON
Ève DUJARRIC

Rédactrices & relectrices du kit

Pr BAGHDADLI
Nathalie BONNET CONCHON
Firdaws MGHEZZI
Lali DUGELAY

Sommaire

Éditorial.....	p 4
Remerciements.....	p 6
Pourquoi ce kit ?	p 7
L'Éducation Thérapeutique de la Personne (ETP) : une démarche de droit commun	p 8
Pourquoi l'ETP est particulièrement pertinente dans les TND ?	p 9
Ce que l'ETP n'est pas	p 10
À qui s'adresse l'ETP dans les TND ?	p 11
Comment se structure un programme d'ETP ?.....	p 12
Cadre réglementaire et autorisation.....	p 13
Quels professionnels sont impliqués ?	p 14
Quel est le rôle du GNCRA et du CeAND ?	p 14
Quelle place pour les associations ?	p 15
Conclusion	p 16
Fiches ressources.....	p 17
Annexes.....	p 18

Éditorial

Le Kit proposé dans ce document et la formation qui lui est adossée résultent d'un travail conjoint entre le CeAND, son école des TND et le GNCRA.

Elle vise à faire de l'ETP un outil partagé, accessible et adapté aux spécificités des TND. Elle offre des repères méthodologiques, des exemples issus de la pratique, une progression pour structurer un programme, ainsi que des repères pour ajuster sa posture professionnelle et comprendre ce que l'ETP peut transformer dans l'accompagnement. Elle est complétée par un ensemble d'outils simples, testés et adaptables - le « Kit ETP » - comprenant des trames de bilans éducatifs partagés, des exemples d'objectifs pédagogiques, des conducteurs de séances, des fiches pratiques pour l'animation des séances, et des supports destinés aux personnes concernées et de leur entourage familial.

Ce kit n'a pas vocation à normer les pratiques mais à soutenir les équipes de professionnels dans une approche nécessairement pluridisciplinaire, en leur permettant d'adapter l'ETP à leur contexte, à leur organisation et aux besoins des personnes accompagnées.

Nous espérons que cet ensemble contribuera à intégrer l'ETP dans vos pratiques et à renforcer la collaboration avec les personnes concernées et leurs familles.

Bonne découverte à toutes et à tous,

Professeure Amaria BAGHDADLI

*Professeur des Universités – Praticien Hospitalier
Coordonnateur du Département Universitaire de Pédopsychiatrie
Responsable de l'Equipe Médicale MPEA 2 et du Centre de
Ressources Autisme LR
Responsable du Centre d'excellence sur l'autisme et les
Troubles du neurodéveloppement*



Remerciements

Ce kit a été conçu comme un outil de travail évolutif, appelé à s'enrichir et à être ajusté au fil des besoins et des retours du terrain. Il ne s'agit donc pas d'une version définitive, mais d'une base amenée à être régulièrement actualisée et complétée.

L'élaboration de ce kit n'aurait pas été possible sans la précieuse contribution des centres de ressources autisme (CRA), qui ont accepté de partager leurs ressources, leurs expériences et leurs pratiques. Leur engagement et leur disponibilité ont largement nourri le contenu de ce document.



Pourquoi ce kit ?

Vivre avec un trouble du neurodéveloppement (TND) implique, pour les personnes concernées et leurs familles, de composer durablement avec un fonctionnement singulier qui peut avoir des répercussions sur les apprentissages, les relations sociales, l'autonomie et la vie quotidienne. Les personnes et leurs proches expriment régulièrement le besoin :

- de mieux comprendre leur fonctionnement,
- de disposer de repères fiables,
- de développer des stratégies concrètes d'adaptation,
- de renforcer leur capacité d'agir.

Les professionnels des centres de ressources autisme (CRA) partagent ce constat et soulignent la nécessité de démarches structurées, transmissibles et adaptées aux réalités du terrain. Ce kit a été conçu pour accompagner le déploiement de l'éducation thérapeutique de la personne (ETP) dans le champ des TND, dans le cadre de la Stratégie nationale 2023–2027 pour les troubles du neurodéveloppement (mesure 22). Il s'adresse aux professionnels souhaitant développer ou participer à un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes présentant un TND.



[Que sont les troubles du neurodéveloppement ? \(trouble du spectre de l'autisme, troubles dys, TDAH, troubles moteurs, troubles du développement intellectuel...\)](#)

[→ consultez le site de la Maison de l'autisme](#)

L'ETP : une démarche de droit commun

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est inscrite dans le droit commun en France. Elle répond à un cadre réglementaire national et à un cahier des charges précis. Elle s'adresse aux personnes vivant avec une condition chronique afin de leur permettre de :



Mieux comprendre leur situation,



Renforcer leur autonomie,



Acquérir des compétences d'auto soins et d'adaptation,



Améliorer leur qualité de vie.

L'ETP ne se limite pas à délivrer de l'information. Elle repose sur une démarche pédagogique structurée, interactive et fondée sur le partenariat avec la personne et son entourage.

Pourquoi l'Education Thérapeutique de la Personne est particulièrement pertinente dans les TND ?

Les TND se caractérisent par :

- une grande variabilité des profils
- des besoins d'adaptation dans de multiples contextes de vie,
- et une implication forte de l'environnement familial.

Dans ce contexte, une démarche structurée permettant d'identifier les priorités, de définir des objectifs réalistes et de renforcer les compétences d'adaptation apparaît particulièrement adaptée.

L'ETP offre un cadre méthodologique pour organiser ce travail de manière explicite et partagée.



Pourquoi parler d'« éducation thérapeutique de la personne » dans les troubles du neurodéveloppement (TND) ?

Dans le champ des troubles du neurodéveloppement (TSA, Dys, TDAH, TDI), nous privilégions l'expression éducation thérapeutique de la **personne**.

Ce choix terminologique traduit une approche centrée sur la **personne**, la prise en compte de son environnement, et une logique de co-construction avec les familles.

Ce que l'Education Thérapeutique de la Personne n'est pas

Afin d'éviter toute confusion :

-  L'ETP ne remplace pas les soins ou les accompagnements médico-sociaux.
-  Elle ne constitue pas une intervention thérapeutique au sens strict : elle vise à compléter les interventions recommandées en renforçant les compétences des usagers et de leurs proches.
-  Elle ne vise pas à modifier le fonctionnement neuro-développemental.
-  Elle ne transfère pas la responsabilité aux familles

Elle propose un cadre structuré pour soutenir la compréhension et l'adaptation dans les situations



À qui s'adresse l'ETP dans les TND ?

Les programmes peuvent être proposés :

- à la personne concernée,
- à la personne et à son entourage,
- ou exclusivement à l'entourage (notamment lorsque l'enfant est très jeune ou lorsque l'autonomie est limitée).

Même lorsque des adaptations sont mises en place (par exemple en communication alternative et améliorée), la participation directe peut être partielle.

L'objectif demeure constant : favoriser la compréhension du fonctionnement, soutenir les capacités d'adaptation et améliorer la qualité de vie.

L'ETP reconnaît l'expertise d'usage des familles et s'appuie sur leurs observations pour définir les priorités.

Comment se structure un programme d'ETP ?

Un programme d'ETP comprend plusieurs étapes :

1

Un bilan éducatif partagé qui permet d'identifier les besoins, les attentes, les compétences existantes, et les priorités de la personne et de sa famille.

2

Des objectifs pédagogiques définis devant être clairs, réalistes et adaptés au fonctionnement de la personne.

3

Des séances structurées, avec, des contenus adaptés, des supports variés, et une pédagogie interactive.

Dans le champ des TND, cela suppose une attention particulière à : la clarté du langage, l'utilisation de supports visuels, la structuration explicite des contenus, et la prise en compte des particularités attentionnelles et sensorielles.

Une évaluation permet d'ajuster le programme et d'en mesurer les effets. L'ensemble s'inscrit dans une démarche qualité continue.

Cadre réglementaire et autorisation

Tout programme d'ETP doit faire l'objet d'une autorisation auprès de l'Agence Régionale de Santé (ARS).

La demande comprend notamment : la description du programme, les objectifs et modalités d'organisation, la composition et la formation de l'équipe, les modalités d'évaluation.

L'autorisation est délivrée pour une durée déterminée et suppose une évaluation régulière conformément aux recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS).

Quels professionnels sont impliqués ?

L'ETP repose sur une approche pluridisciplinaire. Peuvent intervenir : médecins, psychologues, éducateurs spécialisés, infirmiers, et autres professionnels formés.

Les intervenants doivent avoir suivi une formation spécifique à l'ETP (formation dite « 40 heures »), ainsi qu'une formation aux spécificités des TND.

Quel est le rôle du GNCRA et du CeAND ?

Le GNCRA et le CeAND ont uni leurs expertises pour accompagner le déploiement national de l'ETP dans les TND. L'objectif est d'assurer une cohérence nationale tout en respectant les spécificités territoriales.

Les actions menées comprennent :

- la mise à disposition de ce kit,
- l'accompagnement des CRA dans la mise en place des programmes,
- l'organisation de temps d'échange de pratiques,
- le développement d'actions de formation,
- la réalisation d'un état des lieux annuel,
- la publication de cartographies des formations et programmes existants.

Quelle place pour les associations ?

Leur implication contribue à garantir la pertinence et l'acceptabilité des programmes.

Les associations d'utilisateurs et personnes concernées peuvent être partenaires des programmes d'ETP :

- dans l'identification des besoins,
- dans la co-construction des contenus,
- dans l'évaluation des dispositifs,
- dans l'information des familles.

Conclusion

L'éducation thérapeutique de la personne offre un cadre structuré pour organiser un travail déjà largement engagé dans les CRA : soutenir la compréhension, développer les compétences d'adaptation et renforcer la collaboration avec les familles.

Inscrite dans le droit commun mais encore en développement dans le champ des TND, elle nécessite pédagogie, formation et concertation.

Ce kit vise à accompagner ce déploiement de manière progressive, pragmatique et sécurisée.

Fiches ressources

- **Arrêté du 30 décembre 2020 relatif au cahier des charges des programmes d'éducation thérapeutique du patient et à la composition du dossier de déclaration et modifiant l'arrêté du 2 août 2010 modifié relatif aux compétences requises pour dispenser ou coordonner l'éducation thérapeutique du patient** - <https://bit.ly/CC-ETP>
- **Instruction du 19 février 2021** - <https://bit.ly/BO-160321>
- **Déclaration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient auprès de l'Agence régionale de santé** - <https://bit.ly/declaration-ETP>
- **Annuaire des formations TSA dans le champ des TND** - <https://bit.ly/annuaire-formations-tnd>
- **Livret d'information "Mieux vivre avec des TND"** disponible sur le site de la Maison de l'Autisme ([mettre site](#))
- **Formation ETP TND du CeAND** - <https://bit.ly/ceand-tnd>

Annexes

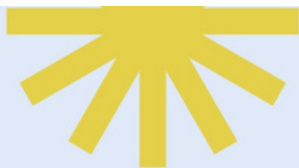
Que retrouve-t-on dans les annexes ?

Le kit constitue une boîte à outils méthodologique. Il ne s'agit pas d'un modèle normatif.

Chaque équipe peut sélectionner et adapter les outils en fonction de son contexte, de son organisation et de son public.

Il comprend :

- **des exemples de programmes déjà déployés** (p22 à p31)
- **des fiches mémos** (p32 à p37)
- **des trames de bilan éducatif partagé** (p38 à p45)
- **des conducteurs de séances** (p46 et 47)



FORMATION ETP TND
ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DE LA PERSONNE
TROUBLES DU NEURO-DÉVELOPPEMENT



APPROFONDIR SA PRATIQUE DE L'ETP

Concevoir et animer un programme dans les TND

Responsable Pédagogique : Professeur A.BAGHDADLI



2026



ETP TND • Concevoir et animer
un programme dans les TND

UNE FORMATION DÉDIÉE AUX TROUBLES DU NEURO- DÉVELOPPEMENT

Les troubles du neuro-développement sont des conditions fréquentes en population pédiatrique qui **concernent environ 15% des enfants et adolescents.**

L'Éducation Thérapeutique de la Personne (ETP) vise à accompagner les personnes concernées et leurs familles, en favorisant la compréhension de la condition, le développement de compétences et la participation active dans le parcours de soins.

Cette formation en Éducation Thérapeutique de la Personne (ETP) propose aux professionnels de santé un **parcours complet, spécialement dédié aux TND.** Elle vient compléter la formation ETP obligatoire de 40 h.

Adaptée à la diversité des besoins, la formation ETP TND offre des **connaissances actualisées**, des exemples concrets et des **outils pratiques** pour **concevoir ou ajuster des programmes d'ETP dans le champ des TND.**

Formation 100% en ligne

Format de 12h

Répartie sur 10 semaines

5 modules en asynchrone



Objectifs de la formation

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Appliquer une démarche structurée pour élaborer un programme d'ETP adapté aux besoins spécifiques des personnes avec TND.
- Choisir et justifier l'utilisation de techniques pédagogiques adaptées à l'ETP dans les TND.



Programme

MODULE 1 – Rappels sur les troubles du neuro-développement

Caractéristiques cliniques des TND. Particularités de fonctionnement des personnes avec TND et besoins de prise en charge selon la HAS.

MODULE 2 – Bases de l'éducation thérapeutique de la personne et conditions chroniques.

Objectifs et démarche globale de l'ETP.

MODULE 3 – Conception d'un programme d'éducation thérapeutique dans les TND

Démarche de construction d'un programme ETP. Conception d'un BEP adapté aux besoins spécifiques des personnes avec TND.

MODULE 4 – Animation d'un programme d'éducation thérapeutique dans les TND

Analyse des difficultés rencontrées dans la conduite d'un BEP et l'animation de groupe. Ajustement des dispositifs et mobilisation d'outils pédagogiques adaptés.

MODULE 5 – Présentation d'exemples de programmes dans les TND

Présentation de programmes TSA et TDAH (enfants, adolescents, jeunes adultes, parents).



Organisation

Les modules sont ouverts au fur et à mesure de la progression dans la formation selon un calendrier établi sur **10 semaines**. Ils contiennent :

- + Des cours aux formats vidéos et infographies.
- + Des quiz et activités pour tester vos connaissances.
- + Un forum en ligne pour partager vos expériences et questions avec d'autres participants.
- + Des bibliographies et des ressources complémentaires actualisées.

La formation est conçue par une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé et du soin experts des TND et/ou de l'éducation thérapeutique de la personne.

Cette formation est disponible en asynchrone sur la plateforme d'apprentissage en ligne de l'Ecole des TND.





Les + de la formation



+ COMMUNAUTÉ D'APPRENTISSAGE :

Formateurs, pairs et équipe pédagogique sont là pour vous accompagner et vous suivre tout au long du parcours.

+ EXERCICES ET ACTIVITÉS REFLEXIVES :

La formation vous propose régulièrement des activités réflexives dont la finalité est de vous accompagner dans la mise en lien entre les contenus de la formation et votre contexte professionnel.

Publics cibles et prérequis

Professionnels de santé travaillant dans les secteurs sanitaire, médico-social ou social, auprès de personnes TND et de proches aidants.

Avoir des **connaissances** et/ou avoir suivi une formation actualisée sur les TND et les conditions associées.

Connaître les **bonnes pratiques cliniques** dans les TND (notamment celles émises par la HAS - Haute Autorité de Santé).

NOTA BENE : Cette formation ne se substitue pas à la formation ETP obligatoire de 40 heures.

Contact

École des TND by CeAND
Centre d'Excellence sur l'Autisme et les troubles du Neuro-Développement
ecoledestnd@chu-montpellier.fr
04.67.33.21.13
www.ceand.org

Le CeAND et le Groupement National des Centres Ressources Autisme (GNCRA) unissent leurs compétences et expertises pour **promouvoir et déployer l'ETP** au sein du réseau des Centres Ressources Autisme (CRA) et des différents acteurs concernés.

Cette collaboration vise à **développer des outils et des ressources adaptés, faciliter la mise en place de programmes d'ETP TSA** et assurer une formation adéquate des professionnels impliqués.



Scan Me!

Exemple de programme ETP TSA et Soins somatiques

Travaux issus de l'atelier JICRA 2025

Dans le cadre des Journées Inter CRA, une quarantaine de professionnels a pu élaborer un programme ETP Soins Somatiques, destiné à être partagé à l'ensemble du réseau



Proposition de programme ETP TSA/ « Soins Somatiques »

1. Présentation du programme



Public: personnes avec TSA à partir de 8 ans, avec ou sans TDI, groupes différenciés (enfants, ados, adultes), implication possible des parents/aidants pour les enfants et certains adultes.



Finalité: améliorer l'accès aux soins somatiques, l'expression de la douleur et les compétences d'hygiène de vie des personnes avec TSA, en tenant compte des particularités sensorielles et de communication.

Organisation générale



- Durée totale: 10 à 14 h.
- Structure:
 - 1 BEP individuel (45–60 min).
 - 6 séances collectives (1 h 30 à 2 h).
 - 1 séance individuelle de clôture (30–45 min).



Modalités: groupes de 4 à 6 personnes, séances plutôt les mercredis et vacances scolaires pour enfants/ados, possibilité de temps à distance (e-ETP) pour rappel et suivi d'objectifs



Lieux: salle calme, éclairage adapté, possibilité de retrait sensoriel



Équipe

- Binôme systématique: professionnel formé à l'ETP (IDE, médecin, psychologue, éducateur, ergothérapeute...) + pair aidant.
- Compétences attendues: connaissance TSA, outils d'évaluation de la douleur (type GED DI adaptée), techniques d'habituation aux soins, utilisation de supports visuels et FALC

2. Parcours éducatif

Avant le programme : BEP individuel (45–60 min)



Objectifs:

- Recueillir la perception de la douleur, les habitudes d'hygiène de vie, les expériences d'accès aux soins, les préférences de supports.
- Travailler un schéma corporel de base.
- Initier: fiche « Ma douleur », éléments du passeport santé TSA, besoins pour l'habituation aux soins

Exemple de programme ETP TSA et Soins somatiques

Travaux issus de l'atelier JICRA 2025

Séance 2 – Repérer, exprimer et gérer la douleur



Objectifs: repérer sa douleur (intensité, localisation, durée), distinguer ce qui nécessite une consultation, comprendre les principes de base des antalgiques et autres médicaments.



Méthodes/outils: fiche « Ma douleur », thermomètre émotions/douleurs, jeux d'accord/pas d'accord, « carte d'identité de la douleur » (version provisoire), focus visuel sur antalgiques, psychotropes, laxatifs, mélatonine

Séance 3 – Habitude aux soins



Objectifs: diminuer la peur de l'inconnu, permettre de se projeter dans un soin, introduire des outils de préparation



Méthodes/outils: soins sur doudou/poupée, mallette Kapass ou équivalent, BD ou supports illustrés type Santé BD, boîte sensorielle (balle antistress, casque, objet rassurant), si possible démonstration avec réalité virtuelle (cabinet, salle d'attente, consultation blanche).

Séance 4 – Accéder aux soins et se préparer



Objectifs: informer sur les dispositifs existants (consultation blanche, dispositifs dédiés TSA, RDV de prévention), construire ou compléter le passeport santé TSA, élaborer un scénario de soin personnalisé.



Méthodes/outils: présentation des ressources locales, atelier de co-construction du passeport santé, séquentiels/TLA pour préparer un RDV, jeux de rôle « je vais chez le médecin ».

Séance 5 – Hygiène de vie



Objectifs: renforcer les connaissances sur l'alimentation, le sommeil, l'hygiène corporelle et bucco-dentaire, l'activité physique/loisirs et la santé mentale, montrer le lien avec douleur et santé globale.



Méthodes/outils: jeu de société type « Incollables Hygiène de vie » (cartes multi-niveaux + plateau), échanges à chaque question, scénarios de mise en situation, pause aménagée selon les besoins sensoriels

Séance 6 – Se fixer des objectifs et repartir avec des outils



Objectifs: formaliser 1 à 2 objectifs concrets par personne (douleur, soins, hygiène de vie), rassembler tous les outils personnalisés.



Méthodes/outils: temps d'auto-évaluation guidé, cartes mémo Sommeil / Alimentation / Hygiène / Loisirs, carte d'identité de la douleur finalisée, fiche « conduite à tenir en cas de douleur », passeport santé enrichi, QR codes vers ressources (Santé BD, GNCRA, Handiconnect, etc.), versions FALC si nécessaire

Exemple de programme ETP TSA et Soins somatiques

Travaux issus de l'atelier JICRA 2025

Après le programme – Séance individuelle de clôture (30–45 min)



Objectifs:

- Revenir sur les objectifs fixés, vérifier l'appropriation des outils, ajuster la conduite douleur/passeport santé, envisager un suivi (e-ETP, rappels, relais par le CRA).

3. Évaluation et intégration au Kit ETP



Évaluation et indicateurs

- **Évaluation éducative:** BEP initial + bilan final d'auto-évaluation et reprise des objectifs.
- **Satisfaction:** questionnaire simple (avec pictos) et recueil du retour des proches.
- **Indicateurs:** nombre de passeports santé remplis, nombre de cartes d'identité de la douleur complétées, participation à au moins un RDV préventif, meilleure expression de la douleur selon la personne, les aidants et les professionnels.



Intégration dans le Kit ETP GNCRA 2026

- **Dossier programme:** fiche synthèse (public, objectifs, durée, modalités), déroulé-type des 6 séances, recommandations d'adaptation par âge/niveau.
- **Boîte à outils:** trame BEP, fiche « Ma douleur », modèle de carte d'identité de la douleur, fiche conduite à tenir, modèle de passeport santé TSA, séquentiels/TLA, règles du jeu Hygiène de vie + fichiers des cartes (dont FALC), fiche « ressources en ligne » (film « Et si c'était une douleur », Santé BD, Handiconnect, Mallette PASO, Kapass...)

Exemple de programme ETP - TSA sans TDI - Hôpital Pitié-Salpêtrière



POUR PARTICIPER

Les séances d'éducation thérapeutique sont proposées par l'équipe pluridisciplinaire du Neurodéveloppement Adulte (CNA) : Centre du

(Neuro) psychologues :

Morgane ABEGG

Lindsay BRENUGAT

Jenny CRISTOVAO

Julie HOARAU

Ruben MIRANDA

Anamaria PELOUS

Médiatrice santé-pair :

Candice MOLLARET

Orthophoniste

Héloïse BERTRAND

Psychomotricienne :

Laurine BOURGUELLE

Educatrice spécialisée :

Pauline DELESCLUSE

Médecins :

Dr Hélène VULSER

Dr Juliette GRIGNARD

Dr Guillaume GROS

Dr Stanislas JEDRECY

Interne



Nous contacter :

cna.psl@aphp.fr



OÙ SE RENDRE ?

à l'hôpital Pitié-Salpêtrière

Bâtiment de la Force

83, Boulevard de l'Hôpital - 75013 Paris



Moyens d'accès

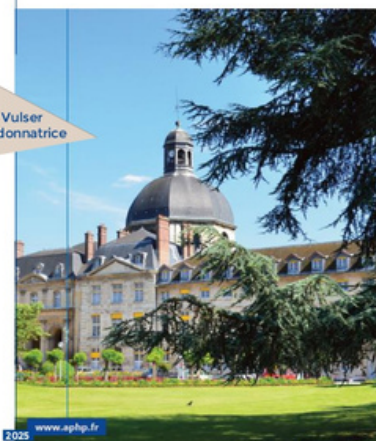


ÉDUCATION

THERAPEUTIQUE

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) chez l'adulte sans trouble du développement intellectuel

Dr H. Vulser
Coordonnatrice



Session du 17 au 19 Décembre 2025

Hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS



À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Le programme d'éducation thérapeutique (ETP) s'adresse aux adultes pour lequel un diagnostic médical de TSA sans trouble du développement intellectuel a été posé selon les recommandations de bonnes pratiques médicales.

L'éducation thérapeutique pour les personnes adultes avec Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) est un programme contenant plusieurs ateliers destinés à aider les adultes avec TSA à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie.

Ce programme est conforme aux recommandations de bonnes pratiques professionnelles TSA de la Haute Autorité de Santé et est développé sous l'impulsion de la Stratégie Nationale Autisme et troubles du Neurodéveloppement (mesure 56).



EN PRATIQUE ?

1

LE BILAN EDUCATIF

Une rencontre privilégiée avec deux membres de l'équipe pour mieux connaître vos besoins et vos attentes.

2

LE CONTRAT EDUCATIF

Un échange sur les connaissances et les compétences à acquérir et choix des ateliers.

3

LES SÉANCES D'APPRENTISSAGE



Des ateliers collectifs

4

EVALUATION DU PROGRAMME

Une synthèse avec vous.



CONTENU DES ATELIERS

- Comprendre le TSA
- Ressources et accompagnement
- Gérer mon fonctionnement au quotidien
- Gérer mes relations sociales
- Gérer ma vie affective et sexuelle
- Comprendre et gérer mes particularités sensorielles
- Gérer mon anxiété
- Traitements et troubles associés
- Gérer mes émotions
- Accéder à la vie professionnelle

Les séances ont lieu

- En groupe (environ 8 à 10 personnes)
- Le mercredi 17 Décembre, Jeudi 18 Décembre et Vendredi 19 Décembre 2025
- De 9h30 à 16h
- Dans notre unité à la Pitié-Salpêtrière.

Il est nécessaire de bénéficier d'une mutuelle pour ne pas avoir de frais à payer.

Un bulletin de situation est fourni et permet de faire office d'arrêt de travail auprès de votre employeur.

Exemple de programme ETP - SASDI AUTREMENT- CRA Aquitaine



SASDI AUTREMENT !

Programme d'ETP pour adultes avec trouble du Spectre de l'Autisme Sans Déficience Intellectuelle

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Centre Hospitalier Charles Perrens
Centre Expert TSA SDI
Pôle PUPEA, Pr M. BOUVARD, Chef de pôle

Objectifs du programme :

- Comprendre son trouble
- Améliorer ses connaissances sur ses particularités de fonctionnement
- Développer des stratégies d'adaptation dans le but d'une meilleure qualité de vie

Programme ETP sur les Troubles du Spectre de l'Autisme Sans Déficience Intellectuelle (TSA SDI)

10 séances de groupe (6 patients maximum par groupe) :

- **Séance 1** : Présentation des participants et du programme
- **Séance 2** : Définition des Troubles du Spectre de l'Autisme
- **Séance 3** : Fonctionnement cognitif dans les TSA
- **Séance 4** : Comorbidités et traitements associés
- **Séance 5** : Hygiène de vie et santé
- **Séance 6** : Organisation de la vie quotidienne
- **Séance 7** : Gestion de la vie sociale (études, insertion professionnelle, et aides sociales)
- **Séance 8** : Gestion de la vie sociale (relations familiales, amicales, et amoureuses)
- **Séance 9** : Communication sur soi et synthèse
- **Séance 10** : Comprendre le TSA de mon proche (séance pour les proches : parents, conjoint(e)s, aidants...)



Scan Me!

Document à télécharger ici :
<https://urls.fr/Opkjcm>

**Alliance de
GIRONDE**
■ GHT des hôpitaux publics



Exemple de programme ETP - CRA Rhône-Alpes

pourquoi?

Programme adapté au TSA d'éducation thérapeutique en santé sexuelle et sexualité

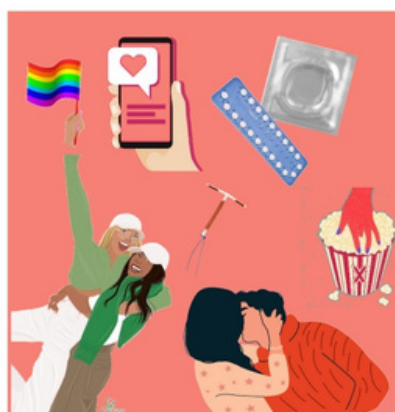
Une perception différente (sensorielle & cognitive) qui explique une sexualité vécue différemment

Thèmes abordés

- Changements corporels
- La rencontre
- Intimité
- Le couple, l'amour et l'amitié
- Emotions
- La communication
- Aspects physiologiques
- Les aspects sensoriels
- Orientation sexuelle, genre et rôles sexuels
- Santé sexuelle, IST, contraception
- Traitements médicamenteux
- Conduites sexuelles inappropriées
- Sexisme, abus et violence
- Loi, consentement
- Addictions
- Réseaux sociaux : médias, pornographie
- Masturbation
- Grossesse et sexualité
- Douleurs
- Troubles sexuels
- Trouble psychique
- Image de soi

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA VIE RELATIONNELLE AFFECTIVE ET SEXUELLE

POUR LES PERSONNES TSA

OBJECTIFS

- Informer et partager
- Réduire les risques
- Diminuer la souffrance en lien avec la sexualité
- Lutter contre les stigmatisations

POUR QUI?

LES PERSONNES TSA QUI RESENTENT UN BESOIN DE SOUTIEN, D'INFORMATION ET DE CONSEILS CONCERNANT LEUR SEXUALITÉ

PAR QUI?

PAR DES PROFESSIONNELS AYANT UNE CONNAISSANCE APPROFONDIE DU TSA ET UNE FORMATION EN SEXOLOGIE

©Ù?

DISPOSITIF RESSOURCES AUTISMES/ CHS DE LA SAVOIE

ORGANISATION

- 6 séances
- 6-8 participants
- Evaluation préalable des besoins et connaissances
- Puis pour chaque séance:
 - Mise en situation
 - Apport théorique
 - Partage expérientiel
- Importance des supports visuels et de l'adaptation sensorielle

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ JULIE DUPUICH AU
04-79-60-32-45 / J.DUPUICH@CHS-SAVOIE.FR

Exemple de programme ETP - CRA Rhône-Alpes

5 séances le lundi de 14h à 16h15

Lundi 9 septembre 2024
Lundi 16 septembre 2024
Lundi 23 septembre 2024
Lundi 30 septembre 2024
Lundi 7 octobre 2024



Dans les locaux du :

Dispositif Ressources Autisme (Bâtiment 31E)
89, avenue de Bassens
73000 Bassens

Accès en bus : Ligne D ou 3 : Arrêt Hôpital Bassens

En voiture : Voie rapide N201 - Sortie 17 Bassens - Parking P4



SENS'STRESS

Groupe d'Education Thérapeutique pour accompagner les personnes porteuses d'un Trouble du Spectre de l'Autisme dans la régulation de leur stress, par la sensorialité, des méthodes cognitives et psychocorporelles.



SENS'STRESS

Groupe d'éducation thérapeutique

Inscriptions

Mail : emaas@chs-savoie.fr

PROGRAMME



SÉANCE 1 : Qu'est-ce que le stress ?



SÉANCE 2 : Identifier mes sources de stress et comprendre le lien entre pensées et émotions.



SÉANCE 3 : Identifier les répercussions sensorielles de mon stress et comprendre le traitement de l'information sensorielle.



SÉANCE 4 : Je teste des stratégies de régulation sensorielle et je choisis celle(s) qui me convient(ennent).



SÉANCE 5 : Mode d'emploi d'une jauge de régulation. Je complète et j'utilise ma boîte à outils.

Groupe de 8 personnes maxi
Temps de partage d'expériences
Apports théoriques
Expérimentation de stratégies à chaque séance

Programme conçu et animé par une psychologue, une ergothérapeute et une paire-aidante.

Exemple de programme ETP - CRA Rhône-Alpes

6 séances le Jeudi de 9h15 à 12h15

Jeudi 14 novembre 2024
Jeudi 21 novembre 2024
Jeudi 28 novembre 2024
Jeudi 5 décembre 2024
Jeudi 12 décembre 2024
Jeudi 19 décembre 2024



Dans les locaux du :

Dispositif Ressources Autismes (Bâtiment 31E)
89, avenue de Bassens
73000 Bassens

Accès en bus : Ligne D ou 3 : Arrêt Hôpital Bassens

En voiture : Voie rapide N201 - Sortie 17 Bassens - Parking P4



E.T.A.P.E

Education Thérapeutique
Autisme et Partage d'Expérience

Renseignements : emaas@chs-savoie.fr - Tél. : 04.79.60.30.45

E.T.A.P.E

Programme d'Education Thérapeutique proposé aux adultes ayant reçu un diagnostic de Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) afin de mieux comprendre leurs particularités de fonctionnement autistique et de partager leur expérience et stratégies du quotidien. Ce groupe est un espace protégé qui tient compte des difficultés de communication et des besoins particuliers de chaque participant.



PROGRAMME

SÉANCE 1 : Comprendre mon Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA).

SÉANCE 2 : Ma communication sociale et la notion de théorie de l'esprit.

SÉANCE 3 : Mon vécu de l'annonce diagnostique et la notion de fonctions exécutives.

SÉANCE 4 : Mes intérêts spécifiques et la notion de cohérence centrale.

SÉANCE 5 : Mes particularités sensorielles et Pourquoi, comment parler de l'autisme ?

SÉANCE 6 : Identifier mes besoins et (re)découvrir mes compétences.

Groupe de 8 personnes maxi
Temps de partage d'expériences
Apports théoriques
Pas d'obligation de parler

Programme conçu et animé par des professionnels du Dispositif Ressources Autismes (SAMSAH SA'InSPIR, EMAAS, CESA)

Exemple de programme ETP - CRA Franche-Comté

Infos pratiques

L'équipe

Dr Clémentine MEYER, psychiatre
Dr Lucie GALDON, psychiatre
Clémence FLORIN, neuropsychologue
Florence PONARD, neuropsychologue

Contact

Centre Ressources Autisme
de Franche-Comté

Mail : etp-crafc@chu-besancon.fr

Tél : 03 81 21 82 44

Site : www.cra-franche-comte.fr

Où auront lieu les séances ?

au Centre Ressources Autisme
de Franche-Comté

3 rue Victor Sellier
25 000 Besançon

Service Formation - 1er étage



Informations pratiques :
Comment venir au CRA-FC

Places de parking disponibles, indiquées "CHU"



Education Thérapeutique
pour **Adultes** **PRESENT**ant
un trouble du spectre de
l'autisme

Programme "TSA, **ET APRES** ?"

Pour qui ?

Le programme s'adresse à des **adultes ayant reçu un diagnostic médical** de trouble du spectre de l'autisme, sans trouble du développement intellectuel associé.

Ce programme est actuellement **réservé aux personnes évaluées au Centre Ressources Autisme** de Franche-Comté.

L'entrée dans le programme d'ETP nécessite un entretien individuel avec un professionnel afin de recueillir vos besoins spécifiques.

De quoi parle-t-on ?

L'Education Thérapeutique (ETP)

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) "vise l'amélioration ou le maintien chez le patient des compétences d'autosoins et d'adaptation afin de favoriser son bien-être et sa qualité de vie".

La Stratégie Nationale pour les troubles du neurodéveloppement (2023-2027) recommande de proposer de l'ETP aux adolescents et adultes diagnostiqués (mesure 56).

Le programme d'ETP

01

Le Bilan Educatif Partagé

Lors d'un **entretien avec une psychologue** de l'équipe, vous exprimez vos attentes et vos besoins par rapport au programme. Un contrat éducatif est établi.

02

Les séances de groupes

Vous participez aux 5 **séances collectives** du programme. Le contenu est détaillé ci-après. Chaque séance est animée par deux professionnelles de l'équipe.

03

L'évaluation du programme

Lors d'un entretien de synthèse avec une psychologue de l'équipe, vous faites le **bilan de votre participation** au programme.

Dates & contenu des séances de groupe

Séance 1	01/10/25	Comprendre mon autisme
Séance 2	15/10/25	Adapter mon quotidien selon mon fonctionnement
Séance 3	05/11/25	Gérer ma vie sociale
Séance 4	19/11/25	Développer mes compétences émotionnelles
Séance 5	03/12/25	Transformer mes particularités en forces

Un groupe est constitué de 5 à 6 personnes.

Les séances collectives auront lieu le **mercredi après-midi, de 14h à 17h**, une semaine sur deux (en dehors des vacances scolaires).

Les séances se tiendront dans une salle de formation du Centre Ressources Autisme de Franche-Comté.

Le programme s'étale sur 3 mois.

Exemple de programme ETP - CRA Midi Pyrénées

OBJETIFS

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

« Comprendre l'autisme et mieux vivre avec »



Vous avez entre 16 et 25 ans et vivez avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) sans trouble du développement intellectuel ?
Rejoignez le groupe d'éducation thérapeutique sur l'autisme proposé par le CRA Midi-Pyrénées.

ATELIERS

→ **Comprendre** ce qu'est l'autisme, pour mieux vivre avec et savoir comment en parler avec son entourage.

→ **Rencontrer et échanger** dans un espace bienveillant avec d'autres jeunes qui ont reçu un diagnostic d'autisme.

→ **Partager des astuces** pratiques pour faciliter le quotidien (mieux gérer son stress, ses émotions, mieux s'organiser...).

→ **Connaitre son fonctionnement** afin de gagner en confiance en soi, mieux s'adapter et réaliser plus facilement ses projets en fonction de ses envies.

Thématiques des ateliers

1. Comprendre le TSA
2. Comprendre son fonctionnement
3. Identifier ses émotions et pouvoir en parler
4. Gérer l'anxiété et les troubles associés
5. Prendre soin de sa santé
6. Parler du TSA aux autres et développer un réseau social d'échanges et d'entraide
7. Relations amoureuses, sexualité et autisme : et si on en parlait ?
8. Orientation et insertion professionnelle
9. Faire valoir ses droits

} Ateliers Optionnels

DÉROULE

1

RDV individuel avec un professionnel du CRA MP : présentation du programme, objectifs d'apprentissage personnalisés (bilan éducatif partagé)

2

Participation aux ateliers d'ETP

3

RDV individuel de bilan à la fin du programme

6 à 9 ateliers répartis sur l'année scolaire/universitaire (1 samedi matin/mois).
Animés par des étudiants autistes formés de l'association La Bulle et par des professionnels du CRA. 10 personnes maximum par atelier.

CONTACT & INSCRIPTIONS

✉ etp16-25@cra-mp.info ☎ 05 23 610 400

GRATUIT

Lieu : CRA MP
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu
ZAC de la Cartoucherie
31300 Toulouse
Arrêt tram "Cartoucherie"





46

Document à télécharger ici :
<https://urls.fr/15HzV0>

Fiches mémos - CRA Midi-Pyrénées

À la découverte du TSA

LES MEMOS

A la découverte du TSA



QU'EST-CE QUE L'AUTISME ?



L'autisme est actuellement considéré comme un **trouble du neuro-développement, qui touche le fonctionnement du cerveau**. Il se définit par des particularités dans la façon d'interagir et de communiquer avec les autres d'une part, et aussi par des modes de fonctionnement inhabituels (comportements dits « restreints et répétitifs »). **Les personnes autistes comprennent, pensent, et agissent de façon différente.**



Aujourd'hui, on parle plutôt de « **trouble du spectre de l'autisme** » (TSA), parce que les caractéristiques de l'autisme peuvent beaucoup varier d'une personne à l'autre.

L'autisme est présent dès la naissance. Il s'agit d'un **handicap dit « invisible »**, qui concerne **entre**

1 et 2 personnes sur 100.



L'autisme est plus fréquent chez les garçons que chez les filles (environ 3 garçons autistes pour une fille), même si ce sujet est actuellement débattu. L'autisme pourrait en effet se présenter un peu différemment et être plus difficile à repérer chez les filles.

Vous avez peut-être entendu parler de syndrome d'Asperger ?



Il s'agit d'un terme abandonné dans les classifications actuelles, qui correspondait à une forme d'autisme sans atteinte du fonctionnement intellectuel, ni retard de langage.

QUELLES SONT LES ORIGINES DE L'AUTISME ?

Les particularités de comportement observées dans le TSA sont liées à un **développement cérébral inhabituel**.

On sait aujourd'hui que **des facteurs génétiques** sont très largement **impliqués dans l'autisme**.

Le TSA n'est pas une maladie, et n'a pas de lien avec la façon dont les parents éduquent leur enfant, ni avec des traumatismes de vie. **Il s'agit d'une condition avec laquelle on naît.**

ET CONCRÈTEMENT, COMMENT SE TRADUIT L'AUTISME ?

Difficultés à interagir avec les autres

Exemples : avoir du mal à engager ou maintenir une conversation, être maladroit dans ses façons d'être ou de faire, avoir du mal à partager ses intérêts ou ses émotions, ou à percevoir les ressentis d'autrui et à comprendre le second degré.

Communication verbale et non verbale pauvre ou atypique

Exemples : avoir du mal à regarder dans les yeux, s'exprimer de façon inhabituelle (langage trop soutenu, intonation de voix « bizarre » ou monotone...), utiliser peu de gestes pour communiquer ou encore avoir un visage qui est peu expressif.

Besoin de routines, comportements répétitifs, et difficultés à accepter les changements

Exemples : adopter des habitudes de vie au quotidien et ne pas pouvoir les changer, comme prendre toujours le même trajet ou manger toujours les mêmes aliments, être en colère ou angoissé en cas d'imprévu, avoir du mal à passer d'une activité à l'autre. Les comportements répétitifs peuvent se traduire par des mouvements inhabituels (flapping : battre des mains, balancements) ou une tendance à répéter certains mots ou expressions langagières.

Fiches Mémos - CRA Midi-Pyrénées

À la découverte du TSA

Intérêts spécifiques

Cela correspond à des centres d'intérêt pour des sujets inhabituels et/ou qui occupent beaucoup de temps au quotidien. Les centres d'intérêt peuvent être difficiles à partager avec les autres, ou au contraire prendre une place très importante dans les échanges.

Particularités sensorielles

Elles se traduisent par des réactions négatives à des stimulations sensorielles (hypersensibilité : par exemple, ne pas supporter les endroits bruyants comme le métro ou le restaurant, ou le contact physique) et/ou au contraire par la recherche de stimulations (hyposensibilité : par exemple, ne pas ressentir le froid ou la douleur, aimer tourner sur soi-même)



COMMENT SE FAIT LE DIAGNOSTIC D'AUTISME ?



Le diagnostic de TSA repose sur l'**observation des comportements** habituels de la personne **dans différents contextes**. On utilise pour cela des grilles d'observation, et on recueille auprès des parents ou de l'entourage des informations sur le développement de la personne depuis la petite enfance.

Il est important de croiser les observations de la personne elle-même, de son entourage et de différents professionnels pour les authentifier.



Le TSA est aujourd'hui défini par des **classifications de référence (DSM-5, CIM-11)**, qui proposent une liste de critères. **Le diagnostic est retenu si suffisamment de critères sont remplis**, c'est-à-dire si on observe un certain nombre de caractéristiques de comportement chez la personne.

Il faut aussi que ces **caractéristiques de comportement aient un retentissement significatif au quotidien**, c'est-à-dire qu'elles gênent la personne dans ses relations avec les autres, dans sa scolarité ou ses études, ou plus tard dans sa vie professionnelle. On vérifie également que les signes d'autisme observés sont bien présents depuis la petite enfance, c'est pour cela que les professionnels rencontrent si possible les parents ou tuteurs de la personne lors de l'évaluation.

ET POUR MOI ? JE NOTE ICI LES SIGNES D'AUTISME QUE JE REPÈRE CHEZ MOI



Dans le domaine :

- des **interactions sociales** : _____
- de la **communication** : _____
- des **intérêts spécifiques** : _____
- des **comportements répétitifs et de l'adaptation au changement** : _____
- des **particularités sensorielles** : _____

RESSOURCES

Guide du CRA Aquitaine
à destination des personnes TSA sans TDI



Bibliographie du CRA MP
Autisme sans TDI



Fiches Mémos - CRA Midi Pyrénées

Prendre soin de ma santé

LES MEMOS

Prendre soin de ma santé



DÉFINITION DE LA SANTÉ

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit **la santé** comme « **un état de complet de bien-être physique, mental et social**, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.



Les déterminants de la santé désignent l'ensemble « des facteurs personnels, sociaux, culturels, économiques et environnementaux qui influencent positivement ou négativement la santé des individus et des groupes ».

Ils ont trait à :

- **des caractéristiques individuelles**, liées au **biologique** (âge, sexe...), aux **comportements** (pratiques alimentaires, activités physiques...)
- **des caractéristiques socio-environnementales** liées aux **conditions de vie** (logement, emploi...) et à **l'organisation de la société** (système de protection sociale, régime politique...).

LES RECOMMANDATIONS DE LA HAS (HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ)



Les études montrent que **les personnes autistes ont plus de problèmes de santé**, que ce soit au niveau de la santé mentale ou physique, **que dans la population générale**.
Comme tout le monde, une personne autiste peut être malade, (otite, diabète), etc.

Cependant, certaines pathologies, nommées **comorbidités**, sont plus fréquentes et **nécessitent un suivi médical spécifique** :



- Les **autres troubles du neurodéveloppement** comme par exemple : trouble des apprentissages (dyslexie, dysorthographe...), trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)
- **L'épilepsie**
- Les **troubles gastro-intestinaux et alimentaires** : 50% des personnes avec un TSA contre 15% en population générale ; syndrome de l'intestin irritable avec la question du microbiote (études en cours)
- Les **pathologies dentaires** : 50% à 80% des personnes avec un TSA contre moins de 10% en population générale
- Les **troubles du sommeil** : 50% à 80% des personnes avec un TSA contre moins de 10% en population générale
- Les **infections O.R.L.** comme par exemple : oreille, nez, gorge
- Les **troubles psychiatriques** comme par exemple : anxiété, trouble de l'humeur.

EXEMPLES DE DÉTERMINANTS DE SANTÉ SUR LESQUELS IL EST POSSIBLE D'AGIR :



L'alimentation

Certaines personnes autistes **hyposensibles** peuvent ressentir un manque de satiété ou manger toutes sortes d'aliments, et même parfois ce qui ne se mange pas. D'autres vont être **hypersensibles** au niveau du goût, de l'odorat et même de la vue.



L'hyposensibilité ou l'hypersensibilité de la sphère buccale va avoir aussi une influence sur la taille des bouchées. Certains ont des difficultés à mâcher correctement et suffisamment. L'apport de nouveaux aliments peut être source d'inquiétude et de stress. Certaines personnes autistes préfèrent ainsi manger les mêmes aliments aux mêmes repas.

www.cra-mp.info - Portail documentaire : <https://cra-mp.centredoc.fr> - MAJ janvier 2025

Fiches Mémos - CRA Midi Pyrénées

Prendre soin de ma santé

LES MEMOS

Prendre soin de ma santé



Quelques conseils :

- Il est important de manger suffisamment (ni trop, ni trop peu)
- Il est souhaitable d'équilibrer son alimentation, même si on a des difficultés à varier les aliments
- Si les goûts sont trop limités, on peut parfois envisager des compléments alimentaires.

Au besoin, consulter un professionnel de la santé.



Le sommeil



- L'**exposition à la lumière bleue des écrans** stimule les récepteurs de la rétine envoyant de fait à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement.
- La **mélatonine** est une neurohormone naturellement produite par le cerveau. Sa libération est contrôlée par le cycle jour/nuit. Elle est sécrétée surtout pendant la nuit. Les études montrent que les personnes avec un TSA sécrètent en moyenne moins de mélatonine que les personnes neurotypiques.
- Les **troubles du sommeil** peuvent avoir des répercussions sur les performances intellectuelles, le comportement ou encore l'humeur, et générer de la fatigue, voire de la somnolence en journée. Les troubles du sommeil peuvent amplifier certaines manifestations du TSA. Si les troubles du sommeil sont importants, un médecin pourra juger utile d'explorer d'éventuelles raisons médicales et déterminer si certains médicaments pourraient aider à mieux dormir (ex : mélatonine).

Quelques conseils :

- La chambre doit être ni trop chaude, ni trop froide, calme et sombre.
- Éviter des bruits comme la radio, la télévision ou la musique au moment de l'endormissement.
- Mettre en place un rituel régulier, court, prévisible et attendu environ 15 à 30 minutes avant l'heure du coucher.
- Éviter certaines activités avant le coucher (ex. : écrans en général, films violents, lumières vives, activités physiques...).
- Essayer de maintenir constante l'heure du coucher et du lever. Pendant le week-end ou les vacances, éviter de dépasser une heure pour le coucher et une heure pour le réveil par rapport aux horaires de la semaine.
- Prendre les repas à heures régulières. Éviter les repas trop copieux ou consistants tard le soir. Une collation légère à base de sucres lents peut permettre de s'endormir plus facilement (ex : pain).
- Attention à la caféine qui persiste dans le corps pendant 3 à 5h et même parfois jusqu'à 12 heures.
- La pratique d'un exercice physique pendant la journée aide à mieux dormir la nuit.
- Veiller à ce que les activités difficiles/fatigantes se terminent 2 ou 3 heures avant l'heure du coucher.



L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. La pratique régulière même d'intensité modérée, permet de :



- Diminuer la mortalité et d'augmenter la qualité de vie
- Prévenir les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...)
- Assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent
- Aider au contrôle du poids corporel
- Prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et maintenir l'autonomie des personnes âgées
- Améliorer la santé mentale (anxiété, dépression)
- Améliorer la qualité et la quantité de sommeil, ainsi que l'éveil diurne.

Fiches Mémos - CRA Midi Pyrénées

Prendre soin de ma santé

LES MEMOS

Prendre soin de ma santé



Les avantages du sport pour les personnes autistes. Pour les adolescents et jeunes adultes, le sport permet de :



- Développer les capacités motrices (endurance, équilibre, force musculaire, coordination)
- Mieux traiter l'information sensorielle
- Mieux comprendre le schéma corporel
- Améliorer l'attention et la concentration
- Développer la communication ainsi que les interactions au sein d'un groupe
- Réduire les troubles anxieux.

Quels sports ou loisirs choisir ?



Si c'est plus facile, vous pouvez commencer par une activité individuelle plutôt que de pratiquer un sport collectif.

Activités sportives à privilégier :



- Natation pour le développement psychomoteur et la sécurité
- Escalade pour le plaisir ressenti
- Équitation pour le contact avec l'animal
- Athlétisme pour la coordination des mouvements
- Marche, sans oublier d'adapter le rythme et la distance
- Gymnastique pour développer l'équilibre
- Fitness, une activité individuelle, certes, mais en milieu collectif
- Judo, aikido ou escrime.

Quelques conseils :

La reprise d'une **activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques** (ex : obésité, asthme, diabète de type 2, maladies neurologiques ...).

Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.



L'hygiène

Les difficultés rencontrées par les personnes avec un TSA, notamment en termes de planification et d'organisation, (altération des fonctions exécutives), mais aussi les particularités sensorielles, peuvent rendre difficile **les tâches d'hygiène quotidiennes** (douche, soin des cheveux, brossage des dents, propreté du linge). Cela va avoir un impact négatif à la fois sur la santé mais aussi sur les relations sociales.



Les troubles du spectre de l'autisme ont un impact sur les pathologies dentaires :

- Les particularités sensorielles peuvent rendre difficile le brossage de dents (ex : goût/texte du dentifrice, dureté de la brosse à dents, sensibilité tactile, expression de la douleur etc.) ;
- Les problèmes de sommeil (fatigue) peuvent être des facteurs de démotivation au brossage des dents ;
- Certaines autostimulations peuvent occasionner des blessures buccales ou abîmer les dents (ex : mâcher des objets durs) ;
- Certains traitements psychiatriques ont des effets secondaires comme une faible salivation, une hypertrophie gingivale, et peuvent aussi influencer l'expression de la douleur.

Les pathologies physiologiques associées fréquemment à l'autisme ont aussi un impact sur les pathologies dentaires : l'épilepsie peut occasionner des fractures des dents et des blessures, suite aux chutes.

Fiches Mémos - CRA Midi Pyrénées

Prendre soin de ma santé

LES MEMOS

Prendre soin de ma santé



OUTILS ET RESSOURCES POUR FACILITER L'ORGANISATION D'UN RDV MÉDICAL :

-  Mon carnet de suivi médical
-  Mon espace santé
-  Choisir et déclarer son médecin traitant
-  Le rôle du médecin traitant et le parcours de soins coordonnés
-  Difficile de trouver un médecin traitant ?

RESSOURCES



 Santé BD



 Sohdev



 Brochures du GNCRA



 Sparadrap



 Secu Jeunes



 Communiqué : Faciliter l'accès aux soins somatiques des personnes autistes

CONSULTATIONS DÉDIÉES



 Handisco



 CODA HP

Bilan Éducatif Partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

MAJ : 13/05/2025



EDUCATION THERAPEUTIQUE

Adolescents – Jeunes adultes 16-25 ans

« Comprendre l'autisme et mieux vivre avec »

cra
midi-pyrénées
centre ressources autisme

BILAN EDUCATIF PARTAGE

PARTICIPANT (nom, prénom) : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

CONTACT : _____

Personne de confiance : _____

DATE DE L'ENTRETIEN : ____/____/____

PROFESSIONNELS : _____

SITUATION PERSONNELLE

Situation familiale (célibataire, en couple) :

Statut (lycéen, étudiant, en emploi : temps plein / partiel, sans emploi) :

Lieu de vie et conditions (Seul ? Toujours chez les parents ? Type de logement ? Lieu ?) :

Réseau social / isolement (Êtes-vous satisfait de vos relations sociales : famille, amis, relations amoureuses... Vous sentez-vous seul ? Si oui, comment le vivez-vous ?) :

Personnes ressources (entourage familial, amical, associations...) :



GN
cra
Groupement National
centres ressources autisme

Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GN CRA)



cra
midi-pyrénées
centre ressources autisme

1

Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

SITUATION PERSONNELLE (SUITE)

Rythme de vie (organisation des journées : semaine / week-end...) :

Loisirs / sorties :

Fatigabilité :

Alimentation et IMC actuel :

Sommeil :

Ecrans (durée d'exposition) :

Consommation de tabac, alcool, toxiques :

PARCOURS MEDICAL

Diagnostic posé :

Date du diagnostic et médecin l'ayant posé :

Troubles associés

⇒ Neuro-développementaux :

⇒ Psychiatriques (passés et actuels) : anxiété ? dépression ? autre ?

⇒ Epilepsie :

⇒ Autres :



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCRA)



Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

PARCOURS MEDICAL (SUITE)

Médecin(s) référent(s) (médecin traitant + spécialiste(s)) :

Prises en charge antérieures :

Prises en charge actuelles et adhésion aux accompagnements :

Traitements actuels (liste : ordonnance, connaissance, observance, adhésion, effets secondaires éventuels)

Reconnaissance MDPH (oui/non, RQTH ? Orientation vers un dispositif ? Aides financières ?) :



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées

2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCRA)



Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

PARCOURS SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

Niveau d'étude et dernier diplôme obtenu :

Parcours scolaire (classique ? ULIS ? sauts de classe /redoublements...) :

Aménagements (type : pédagogiques uniquement, AESH... et cadre : PPS, PAP...) :

Etudiant (filière, lieu : université Toulouse ? => si oui : lien avec le SIMPPS, connaissance et inscription dans le dispositif Atypie Friendly)

INSERTION PROFESSIONNELLE

Projet professionnel :

Emploi actuel (y compris job étudiant ; horaires et lieu de travail) :

Accompagnement à l'emploi ? (Pôle emploi/Cap Emploi/Mission locale, PAS-TCO, APIPESH, emploi accompagné, job coaching...)



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Carfoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCRA)



Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE : vécu du diagnostic, difficultés repérées, compensation

Vécu personnel du diagnostic (degré d'acceptation, aspects positifs et négatifs) :

Vécu du diagnostic par l'entourage familial (informé ? réaction ?) :

Vécu du diagnostic par l'entourage amical (informé ? réaction ?) :

Retours des professionnels sur le diagnostic ?

Rencontrez-vous des difficultés, et si oui lesquelles ? (vie personnelle, vie étudiante, vie professionnelle...) :

Changements perçus depuis l'annonce du diagnostic :

Capacités de compensation ? (moyens, rapport efficience/coût...)



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Carfoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCR)



Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE (suite)

Etat psychologique actuel ? (estimation par le participant du niveau d'anxiété et dépression (tristesse) sur une échelle de 0 à 10) :

⇒ Anxiété :

⇒ Dépression :

Réactions face aux imprévus et changements ?

DIMENSION COGNITIVE

Aptitudes cognitives (psychométrie si disponible) :

Niveau de connaissances sur le TSA :

Sources d'information (internet : blogs, forums, réseaux sociaux, livres, films, associations, professionnels, autres personnes concernées/ parents...) :

LEVIERS MOTIVATIONNELS

Centres d'intérêts (Qu'aimez-vous faire ? Quels sont vos centres d'intérêt ?)



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCRA)



Bilan Éducatif Partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

LEVIERS MOTIVATIONNELS (suite)

Projets (avez-vous un/des projet(s) qui vous motive(nt) ?) :

Qu'est-ce qui est important pour vous ? (insertion professionnelle, relations sociales, bien-être, valeurs...)

Qu'est-ce qui vous aide le plus par rapport au TSA ?

Qu'est-ce qui vous fait vous sentir bien en général ?

ATTENTES CONCERNANT LE PROGRAMME D'ETP

Qu'attendez-vous de ce programme ?

En quoi pourrions-nous éventuellement vous aider ?

Quelle est votre motivation à y participer ?



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
 2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
 Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
 Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCRA)



Bilan éducatif partagé - CRA Midi

Adolescents - Jeunes adultes 16-25 ans

OBJECTIFS DEFINIS ET PARCOURS ETP

Objectifs prioritaires (3 à 5 maximum, définis en commun avec le participant) :

-
-
-
-
-

Parcours ETP :

- ☐ Comprendre le TSA
- ☐ Comprendre mon fonctionnement
- ☐ Gérer mes émotions
- ☐ Gérer l'anxiété et les troubles associés
- ☐ Prendre soin de ma santé
- ☐ Parler du TSA aux autres et développer un réseau social d'échanges et d'entraide
- ☐ *Relations amoureuses, sexualité et autisme*
- ☐ *M'orienter et m'insérer professionnellement*
- ☐ *Faire valoir mes droits*
- ☐ *Nécessité de temps individuel*



Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées
 2 rue du Lieutenant Guy Dedieu, ZAC de la Cartoucherie, 31300 Toulouse
 Tél : 05.23.610.400 – Mail : accueil@cra-mp.info – Site internet : www.cra-mp.info
 Groupement d'Intérêt Public / Membre du Groupement National des CRA (GNCR)



Exemple de conducteur de séance ETP - CRA

Midi-Pyrénées

EXEMPLE FICHE DESCRIPTIVE DE SEANCE ETP TSA (source : Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées)

Type et modalités de séance :

Lieu :

Durée :

Dates :

Public concerné :

Prérequis :

Nombre de participants :

Intervenants :

Notes pour les intervenants :

**Compétences
visées**
(auto-soins ou
adaptation à
préciser)

**Objectifs
éducatifs**
(Ce que le patient
va être en mesure
de faire, de savoir
etc.)

**Descriptif des
techniques
pédagogiques
utilisées
& des outils à
disposition**

Techniques :

Outils :

Temps 1
Accueil, exercice
de présentation, et
mobilisation du
groupe sur le thème

Durée : 40 min

Exemple de conducteur de séance ETP - CRA

Midi-Pyrénées

Temps 2 Activité : découverte selon thématique Durée : 35 min Cumulé : 1h15	2. Activité en groupe : <u>Déroulement :</u> <u>Consigne :</u> <u>Restitution :</u> <u>Matériel :</u>
PAUSE Durée : 15 minutes Cumulé : 1h30	
Temps 3 Travail autour d'une vidéo	3. Illustration par une vidéo Visionnage <u>Consigne :</u> « Quels signes d'autisme retrouvez-vous chez le personnage de cette série ? Vous pouvez prendre des notes si vous le souhaitez ».
Durée : 40 min Cumulé : 2h10	<u>Restitution et discussion</u> (groupe entier) : avec partage d'expériences si les jeunes le souhaitent (exemple : dans quels comportements les participants se sont-ils retrouvés ou non ?) <u>Matériel :</u>
NB : si contrainte de temps, possibilité de ne pas réaliser le temps 4 et d'enchaîner temps 3 et 5	
Temps 4 Mobilisation du groupe sur la thématique de communication Durée : 20 min Cumulé : 2h30	4. Mobilisation du groupe sur le 2nd thème <u>Consigne :</u> <u>Déroulement :</u> <u>Restitution et discussion</u> (groupe entier) <u>Matériel :</u>
Temps 5 Echange autour des expériences des participants Durée : 20 min Cumulé : 2h50	5. Temps d'échange en groupe <u>Déroulement :</u> <u>Matériel :</u>
Modes et instruments d'évaluation de la séance Durée : 10 minutes Cumulé : 3h	<u>Évaluation :</u> <u>Matériel :</u>
A la Fin	



GNCRA
**GROUPEMENT NATIONAL
CENTRES RESSOURCES
AUTISME**



10 rue Waldeck-Rochet
Bâtiment 521
93300 Aubervilliers



<https://maisondelautisme.gouv.fr/>

avec le soutien de



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour les troubles
du neurodéveloppement : Autisme, Dys, Tdah, Tdi