

# GÉRER LES ÉMOTIONS D'UN ADULTE AUTISTE

## COMPRENDRE LA NEURODIVERGENCE, PRÉVENIR LE BURNOUT ET DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION À L'ÂGE ADULTE

**Formation pour parents, conjoints et aidants d'adultes autistes**

Accompagner un adulte autiste vers un meilleur équilibre émotionnel

<b>Durée :</b> 1 heure	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Leçons :</b> 16 leçons	<b>Public :</b> Parents, conjoints, aidants familiaux et proches d'adultes autistes
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation vous permet de comprendre l'autisme comme une neurodivergence et les défis spécifiques de la vie adulte : le camouflage social accumulé depuis des années, le burnout autistique, l'alexithymie et la gestion des responsabilités quotidiennes. À travers des stratégies concrètes adaptées à la vie d'un adulte, vous apprendrez à identifier les déclencheurs, à mettre en place des techniques de régulation efficaces et à aider votre proche à communiquer ses besoins dans les différentes sphères de sa vie. Vous repartirez avec des outils concrets : journal d'auto-observation, script de crise personnalisé, stratégies pour le milieu professionnel, techniques de régulation sensorielle et cognitive, et guide pour aménager l'environnement quotidien.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre l'autisme à l'âge adulte	3 leçons
<b>MODULE 2</b>	Identifier les déclencheurs & prévenir les débordements	3 leçons
<b>MODULE 3</b>	Techniques de régulation pour l'adulte	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Construire un environnement adapté et communiquer ses besoins	3 leçons
<b>MODULE 5</b>	L'application JOE de DYNSEO	1 leçon

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'autisme à l'âge adulte comme une neurodivergence
- Identifier le camouflage social et son impact sur l'épuisement chronique
- Reconnaître les particularités sensorielles persistant à l'âge adulte
- Comprendre l'alexithymie et la difficulté à identifier ses émotions
- Repérer les signes du burnout autistique chez l'adulte
- Identifier les déclencheurs typiques dans l'environnement professionnel et social
- Appliquer la théorie des cuillères pour gérer l'énergie
- Mettre en place des stratégies pour l'environnement professionnel
- Maîtriser les techniques de régulation sensorielle adaptées aux adultes
- Utiliser les techniques cognitives : respiration, script de crise, sortie de situation
- Comprendre et accompagner le meltdown et le shutdown
- Aménager un environnement domestique adapté
- Aider l'adulte à communiquer ses besoins au travail, dans le couple et avec la famille
- Soutenir la vie sociale et affective de manière équilibrée
- Prévenir l'isolement et favoriser l'inclusion sociale
- Construire un réseau de soutien efficace

## Informations générales

---

<b>Durée</b>	1 heure de formation répartie en 5 modules progressifs
<b>Public visé</b>	Parents, conjoints, aidants familiaux et proches d'adultes autistes souhaitant comprendre les défis spécifiques de l'autisme à l'âge adulte et accompagner leur proche vers un meilleur équilibre émotionnel
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - L'autisme, une neurodivergence**

- Fonctionnement neurologique différent mais tout aussi valide
- Le camouflage social et son coût énorme : épuisement, anxiété, burnout
- Comprendre son autisme à l'âge adulte apporte soulagement et permission d'être soi
- Organiser sa vie en fonction de son fonctionnement réel

**Leçon 2 - Les particularités sensorielles et émotionnelles chez l'adulte**

- Hypersensibilité dans les open spaces, transports et lieux publics
- Hyposensibilité et recherche de stimulations intenses
- Alexithymie : difficulté à identifier et nommer ses émotions
- Intensité émotionnelle et temps de latence dans les réactions

**Leçon 3 - Le burnout autistique et ses signes**

- Effondrement global du système nerveux sursollicité
- Régression des compétences et effondrement du masquage
- Hypersensibilité accrue et meltdowns/shutdowns plus fréquents
- Nécessité de réduction drastique des exigences et temps de récupération long

**Leçon 1 - Les déclencheurs typiques chez l'adulte autiste**

- Surcharge sensorielle au travail, dans les transports et événements sociaux
- Interactions sociales prolongées et effort de masquage
- Changements et imprévus perturbant la routine
- Charge mentale administrative et manque de temps de récupération

**Leçon 2 - L'outil d'auto-observation**

- Noter le contexte, les signaux corporels et la réaction lors de chaque débordement
- Identifier le besoin sous-jacent avec le recul
- Faire émerger des patterns récurrents après quelques semaines
- Utiliser cette connaissance comme base de prévention

**Leçon 3 - Les stratégies de prévention pour la vie adulte**

- Aménagements professionnels : télétravail, bureau calme, pauses régulières
- Doser les engagements sociaux et privilégier la qualité
- Créer un sanctuaire sensoriel au domicile
- Gérer l'énergie plutôt que le temps selon le coût de chaque activité

**Leçon 1 - Reconnaître les signaux d'alerte**

- Signaux physiques : tensions, respiration, chaleur, picotements
- Signaux comportementaux : mouvements répétitifs, difficultés de contact visuel
- Signaux cognitifs : brouillard mental, difficulté à trouver ses mots
- Créer sa propre carte des signaux d'alerte personnels

**Leçon 2 - Les techniques de régulation sensorielle**

- Pression profonde : vêtements ajustés, couverture lestée, auto-massages
- Mouvement : se balancer, marcher, rocking-chair, hamac
- Objets sensoriels : fidget, balle anti-stress, bijou à manipuler
- Modulation environnementale : casque anti-bruit, lunettes teintées, sons blancs

**Leçon 3 - Les techniques cognitives et comportementales adaptées**

- Respirations : carrée, physiologique de soupir, longue expiration
- Script de crise préparé à l'avance pour protocole automatique
- S'autoriser à quitter une situation avant l'effondrement

- Report conscient et temporaire des émotions intenses

#### Leçon 4 - Le meltdown et le shutdown - comprendre et gérer

- Meltdown : court-circuit explosif nécessitant réduction des stimulations
- Shutdown : repli protecteur avec impossibilité de communiquer
- Ne pas forcer la communication, assurer sécurité et calme
- Respecter le besoin de récupération significative après l'effondrement

### MODULE 4

## Construire un environnement adapté et communiquer ses besoins

3 leçons

#### Leçon 1 - Aménager son environnement de vie

- Domicile comme sanctuaire : couleurs douces, éclairage modulable, ordre
- Contrôle des dimensions auditive, tactile et olfactive
- Espace de travail dédié et personnalisé
- Créer une bulle de familiarité au bureau avec objets personnels

#### Leçon 2 - Communiquer ses besoins à l'entourage

- Expliquer son fonctionnement de manière concrète et spécifique aux proches
- Demander des aménagements au travail via RQTH ou besoins professionnels
- Préparer les rendez-vous médicaux par écrit avec adaptations nécessaires
- Décrire ses signaux d'alerte et besoins en période de surcharge

#### Leçon 3 - Construire son réseau de soutien

- Rencontrer d'autres adultes autistes dans associations et communautés
- S'entourer de professionnels spécialisés dans l'autisme adulte
- Identifier et cultiver les relations de confiance dans l'entourage
- Préparer un plan de crise avec personnes et ressources clés

### MODULE 5

## L'application JOE de DYNSEO

1 leçon

#### Leçon 1 - JOE, votre coach cérébral

- Plus de 30 jeux stimulant mémoire, attention, langage et raisonnement
- Environnement rassurant avec interfaces épurées et prévisibilité
- Stimulation variée adaptable selon forces et difficultés
- Autonomie totale avec progression à son rythme sans jugement

## Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme sans contrainte d'horaire
- Accès aux contenus pédagogiques pendant toute la durée de formation
- Outils téléchargeables : journal d'auto-observation, script de crise, guides pratiques
- Bonus : découverte de l'application JOE avec ses 30+ jeux cognitifs