

GÉRER LES ÉMOTIONS D'UN ADULTE AUTISTE

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

Parents, conjoints et aidants : accompagner un adulte autiste vers un meilleur équilibre émotionnel

Comprendre les défis spécifiques de l'autisme à l'âge adulte et développer des stratégies concrètes d'accompagnement émotionnel

Durée : 3 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 15 leçons	Public : Parents, conjoints, aidants familiaux et proches d'adultes autistes
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | 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 repartez 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

MODULE 1	Introduction	1 leçon
MODULE 2	Comprendre l'autisme à l'âge adulte	3 leçons
MODULE 3	Identifier les déclencheurs & prévenir les débordements	3 leçons
MODULE 4	Techniques de régulation pour l'adulte	4 leçons
MODULE 5	Construire un environnement adapté et communiquer ses besoins	3 leçons
MODULE 6	L'application JOE de DYNSEO	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'autisme à l'âge adulte comme une neurodivergence et identifier le coût du camouflage social
- Reconnaître les signes du burnout autistique et repérer les déclencheurs typiques dans la vie adulte
- Utiliser les outils d'auto-observation pour identifier les patterns et besoins spécifiques
- Mettre en place des stratégies de prévention adaptées aux environnements professionnel, social et domestique
- Maîtriser les techniques de régulation sensorielle et cognitive adaptées aux adultes
- Comprendre et accompagner les meltdowns et shutdowns de manière efficace
- Aménager un environnement de vie adapté et sécurisant sur le plan sensoriel
- Accompagner l'adulte autiste dans la communication de ses besoins au travail, en couple et dans la vie sociale
- Construire un réseau de soutien solide avec pairs, professionnels et proches de confiance

Informations générales

Durée	3 heures de formation répartie en 5 modules progressifs
--------------	---

Public visé	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
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

MODULE 1**Introduction**

1 leçon

Leçon 1 - Introduction

- Présentation de la formation et de ses objectifs
- Vue d'ensemble des défis spécifiques de l'autisme à l'âge adulte
- Méthodologie d'accompagnement émotionnel

MODULE 2**Comprendre l'autisme à l'âge adulte**

3 leçons

Leçon 1 - L'autisme, une neurodivergence

- Définition de la neurodivergence et fonctionnement neurologique différent
- Le sentiment de décalage permanent et l'effort constant d'adaptation
- Le camouflage (masking) : stratégies, coût énorme et burnout associé
- Comprendre son autisme à l'âge adulte comme soulagement et permission d'être soi-même

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

- Hypersensibilité sensorielle dans les environnements professionnels et sociaux
- Hyposensibilité et recherche de stimulations intenses comme besoin neurologique
- Alexithymie : difficulté à identifier et nommer ses propres émotions
- Intensité émotionnelle et temps de latence émotionnel spécifiques

Leçon 3 - Le burnout autistique et ses signes

- Définition : effondrement global du système nerveux sursollicité
- Causes cumulatives : camouflage, surcharge sensorielle, exigences sociales constantes
- Signes caractéristiques : régression des compétences, effondrement du masquage, hypersensibilité accrue
- Nécessité d'une prise en charge spécifique et temps de récupération long

MODULE 3**Identifier les déclencheurs & prévenir les débordements**

3 leçons

Leçon 1 - Les déclencheurs typiques chez l'adulte autiste

- Surcharge sensorielle : open spaces, transports, événements sociaux
- Interactions sociales prolongées et effort cognitif invisible
- Changements, imprévus et perturbations de routine
- Charge mentale administrative et manque de temps de récupération
- Situations d'injustice ou d'incohérence perçues

Leçon 2 - L'outil d'auto-observation

- Journal d'observation : contexte, signaux corporels, réactions et besoins sous-jacents
- Identification des patterns récurrents et signaux avant-coureurs
- Comprendre les besoins réels derrière les débordements
- Outils numériques de suivi disponibles

Leçon 3 - Les stratégies de prévention pour la vie adulte

- Stratégies professionnelles : aménagements de poste, télétravail, pauses régulières
- Gestion de la vie sociale : doser les engagements, choisir ses contextes, préparer les sorties
- Aménagement du domicile comme sanctuaire sensoriel et routines sécurisantes
- Approche de gestion de l'énergie plutôt que du temps

MODULE 4**Techniques de régulation pour l'adulte**

4 leçons

Leçon 1 - Reconnaître les signaux d'alerte

- Écouter le corps plutôt que chercher à nommer l'émotion
- Signaux physiques : tensions, respiration, température, picotements
- Signaux comportementaux : mouvements répétitifs, évitement du contact visuel
- Signaux cognitifs : difficulté verbale, brouillard mental, ralentissement

Leçon 2 - Les techniques de régulation sensorielle

- Pression profonde : vêtements de compression, couverture lestée, auto-massages
- Mouvement : se balancer, marcher, utiliser ballon d'assise
- Objets sensoriels : fidgets, balles anti-stress, bijoux à manipuler
- Modulation de l'environnement : casque anti-bruit, lunettes teintées, sons blancs

Leçon 3 - Les techniques cognitives et comportementales adaptées

- Techniques de respiration : carrée, physiologique de soupir, longue expiration
- Script de crise préparé à l'avance pour agir en surcharge
- S'autoriser à quitter une situation avant l'effondrement avec phrases préparées
- Report conscient et temporaire des émotions intenses

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

- Meltdown : réaction explosive, court-circuit neurologique, ce qui aide pendant et après
- Shutdown : repli et fermeture, disjonction protectrice, accompagnement patient
- Ne pas raisonner pendant la crise, réduire les stimulations au maximum
- Récupération significative nécessaire après chaque effondrement

MODULE 5

Construire un environnement adapté et communiquer ses besoins

3 leçons

Leçon 1 - Aménager son environnement de vie

- Le domicile comme sanctuaire sensoriel : couleurs, éclairage, ordre
- Dimensions auditive, tactile et olfactive de l'environnement
- Aménagement de l'espace de travail à domicile et au bureau
- Personnalisation pour créer une bulle de familiarité

Leçon 2 - Communiquer ses besoins à l'entourage

- Communication avec les proches : être concret et spécifique sur ses besoins
- Communication au travail : aménagements de poste, RQTH, demandes écrites
- Communication avec les professionnels de santé : préparation écrite des rendez-vous
- Expliquer ses signaux d'alerte et ce qui aide en période de surcharge

Leçon 3 - Construire son réseau de soutien

- Communauté de pairs autistes : associations, groupes de parole, communautés en ligne
- Professionnels spécialisés formés à l'autisme chez l'adulte
- Adultes de confiance dans l'entourage qui comprennent et soutiennent
- Plan de crise préparé et partagé comme filet de sécurité

MODULE 6

L'application JOE de DYNSEO

1 leçon

Leçon 1 - JOE, votre coach cérébral

- Plus de 30 jeux stimulant mémoire, attention, langage, raisonnement et perception
- Environnement rassurant, interfaces épurées, prévisibilité et structure stable
- Approche ludique, rythme individuel, grande autonomie et adaptabilité
- Intégrable dans un suivi professionnel ou utilisable seul à domicile

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Accès illimité aux contenus pendant toute la durée de la formation
- Supports pédagogiques téléchargeables : outils concrets et fiches pratiques
- Bonus : découverte de l'application JOE avec ses 30+ jeux cognitifs