

# Naviguer dans le monde en tant qu'autiste

Présenté par Cédric Goedecke et Lauriane Villain

EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30

# Qui sommes-nous ?

EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30 – Cédric Goedecke et Lauriane Villain

# Cédric Goedecke

## Pair-praticien

- Pair-praticien en santé mentale (2019)
- CAS – Trouble du spectre de l'autisme (2019)
- Formateur d'adultes FSEA - DM1 (2007)

## Engagement militant

- C.P.A.P. - Communauté de Pairs Autistes Professionnels.
- A-Cube - Association d'Autistes Autodéterminés.
- Re-pairs - Association des pairs praticiens en santé mentale.
- Coraasp - Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique.
- Session fédérale des personnes handicapées.

# Cédric Goedecke

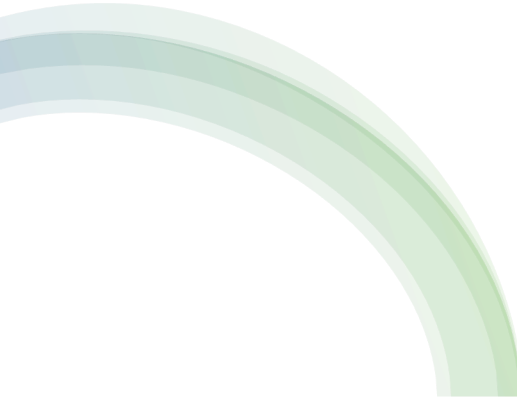


## Mon parcours avant le diagnostic

Microsoft Desktop Support Technician

Chef de projet

Sergent de l'armée suisse



Marié, 2 enfants

CFC dessinateur en génie civil

Municipal à Ogens

Champion suisse de marche 10km junior

CFC cafetier restaurateur

EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30 – Cédric Goedecke et Lauriane Villain

# Lauriane Villain

## Ergothérapeute et pair-aidante

- CAS en autisme (en cours)
- Diplôme d'Etat d'Ergothérapeute (2019) avec Reconnaissance Croix-Rouge Suisse (2020)
- Thérapeute shiatsu (en cours)

## Engagement militant

- Bénévole à l'association Groupe Asperger
- Postulante à C.P.A.P. - Communauté de Pairs Autistes Professionnels
- Coordinatrice du projet Neurolien
- Autrice et illustratrice

# Lauriane Villain

## Mon parcours avant le diagnostic

4 burn-outs autistiques (2008, 2013, 2014, 2018)

« Phobie scolaire » avec déscolarisation

Virée de 2 écoles obligatoires

Baccalauréat scientifique - mention assez bien (2012)

Concours pour la médecine militaire échoué 2 fois

Echec du passage en 2ème année de prépa BCPST (2013)

1 année de médecine échouée (2014)

BEP en prothèse dentaire (2015)

1 année de préparation au concours d'ergothérapie (2015-2016)

Reçue dans 2 IFE sur 5 postulés (2016)

2 années de formation en ergothérapie

2 pulsions suicidaires

# Les défis

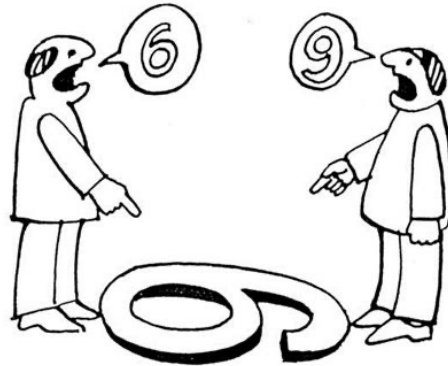
EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30 – Cédric Goedecke et Lauriane Villain

# Quels sont les défis ?

**Méconnaissance**

**Manque d'objectivation  
des difficultés**

**Autre perception**



**Errance médicale**

**Comorbidités ou  
conséquences ?**

**En parler ou se taire ?**

...

# Trouble du spectre de l'autisme (TSA)

## Les critères diagnostics

### DYADE AUTISTIQUE

#### 1) Communication et interactions sociales

- a) Réciprocité sociale ou émotionnelle
- b) Comportements non verbaux
- c) Développement, maintien de la compréhension des relations

3/3

#### 2) Comportements, intérêts ou activités restreints et répétitifs

- a) Mouvements répétitifs ou stéréotypés
- b) Intolérance aux changements, besoin de routines
- c) Intérêts restreints ou fixes
- d) Hyper/hyporéactivité aux stimuli sensoriels

2/4

# Les critères diagnostics (selon Cédric Goedecke)

- Fatigue sociale
- Erreurs concernant la compréhension des émotions
- Rapport avec les amis
- Discussions factuelles, pour compléter l'information

# Les stratégies

Faire avec ou faire autrement

EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30 – Cédric Goedecke et Lauriane Villain

# Quelles sont les stratégies ?

## Trouver les personnes de contact appropriées

- Associations
- Pairs
- Référent(e)s
- Famille
- Proches

## Apprendre à se connaître

- Seul(e)
- Avec quelqu'un
  - En groupe

## S'informer

- Témoignages
  - Livres
  - Vidéos
- Sites internet

## Demander de l'aide aux personnes formées

- Pairs-aidant.e.s formé.e.s
- Infirmier.es
- Ergothérapeutes
- Psychologues
- Psychiatres
- Médecins
- ...

Adaptation	Par la personne	Par l'entourage
De la personne	Caméléon Temps de récupération	Horaire Tolérance fonctionnement
De l'environnement	Casque anti-bruit Habits confortables Choix du lieu Evitement	Suppression du bruit Evitement changements Consignes claires

# Quand faire avec ?

Pas d'autre solution dans  
l'immédiat

Important

Urgence

Je ne suis pas prêt.e à faire  
autrement

Cette solution me convient pour le  
moment

**Bon ratio effort/récupération**

# Quand/comment faire autrement ?

## Quand le « faire avec » ne suffit pas/plus...

- Quels sont les outils à ma disposition ?
- Quels sont les aménagements possibles ?
  - Qui peut m'aider à réfléchir ?

Quand/comment faire autrement ?

A l'EPFL

Tiers-temps

Allongement du  
temps de formation

Psychologue

Groupe d'entraide

...

# Exemple d'outil : matrice d'Eisenhower

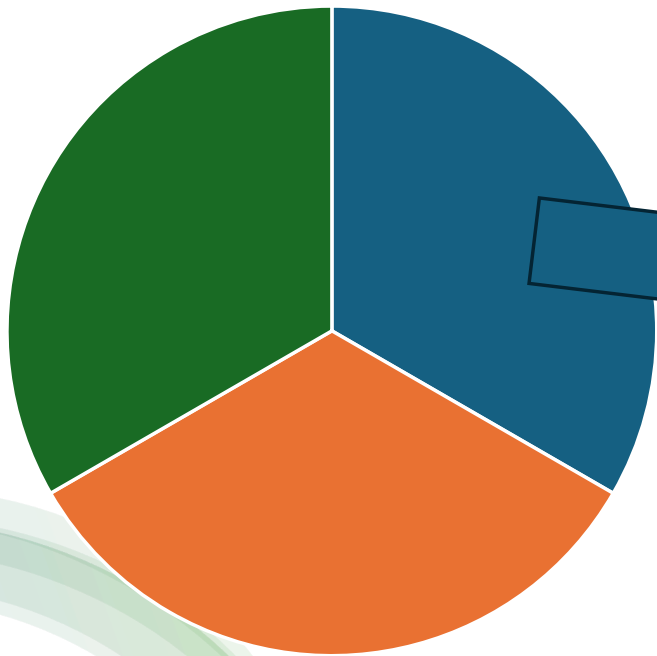
**Pas dans la matrice :**

- Moins de 5 minutes
- Dépendant d'autrui

	Important	Pas important
Urgent	1	2
Pas urgent	3	4

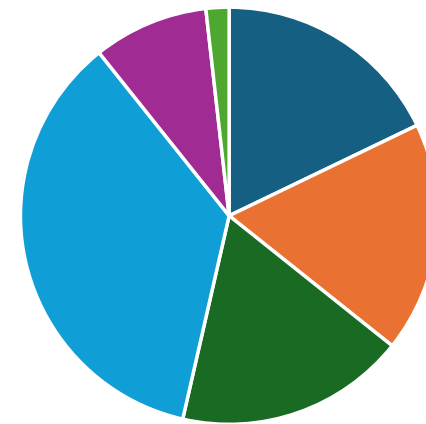
# Exemple d'outil : évaluer son équilibre occupationnel

Equilibre occupationnel



■ Soins personnels ■ Loisirs ■ Productivité

Soins personnels



■ Hygiène ■ Santé ■ Habillage ■ S'alimenter ■ Accessoires ■ Relations

# Exemple d'outil : Guide Comprendre l'autisme

**Guide sur l'autisme chez moi,  
pour mieux me comprendre**

Ce guide parle de :

\_\_\_\_\_

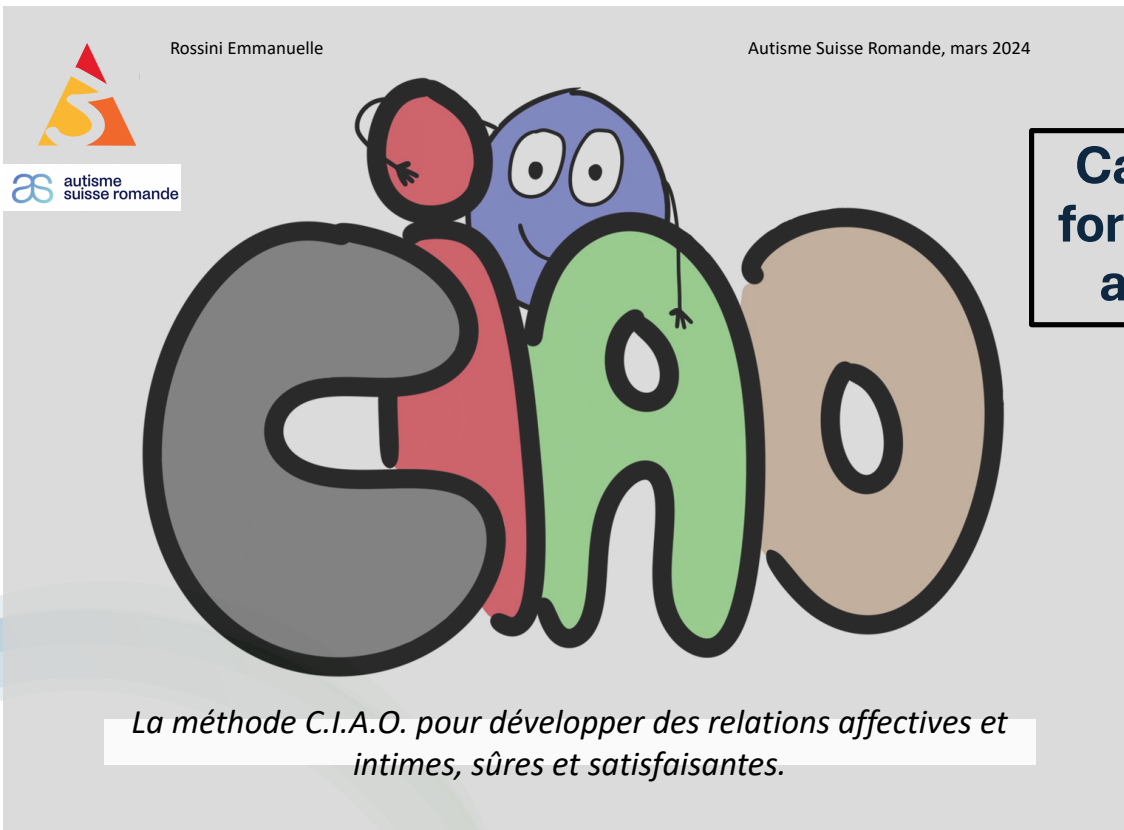
Informations importantes *(détails p4)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<https://bibliautisme.fr/guide-a-remplir/>

# Exemple d'outil : la méthode C.I.A.O

Cercle des Interactions Affectives et Ordinaires par Emmanuelle Rossini-Drecq



Catalogue de formations sur [autisme.ch](http://autisme.ch)



Must be 100% YES

# Quelques liens utiles

EPFL, jeudi 3 octobre 13h30-14h30 – Cédric Goedecke et Lauriane Villain

# Quelques liens utiles...

autisme.ch

a-cube.ch

pairs-autistes.ch

re-pairs.ch

coraasp.ch

proinfirmis.ch

procap.ch

...

<https://www.epfl.ch/education/studies/amenagement-des-etudes/amenagements-cours-examens/>

# Communauté de Pairs Autistes Professionnels

- Réseau professionnel constitué en automne 2020
- 5 pairs autistes aux profils variés
- Certifiés de hautes écoles
- Applique la charte des **P**air **A**idant **P**rofessionnel francophone (PAP)

[www.pairs-autistes.ch](http://www.pairs-autistes.ch)



# Merci pour votre attention !



## Des questions ?

Contacts:

Cédric Goedecke – [cedric@goedecke.ch](mailto:cedric@goedecke.ch)

Lauriane Villain - [bulledairgo@protonmail.com](mailto:bulledairgo@protonmail.com)