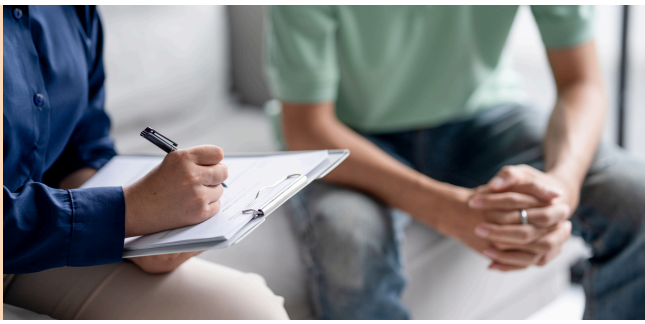
Contenu proposé par l'association Raptor Neuropsy © 2026

Accompagnement psychologique des personnes autistes

Géraldine Coffe (1, 2), Patricia Pereira (1, 3), Mathieu Cerbai (1, 3)
(1) Psychologue, (2) Sexologue, (3) Neuropsychologue

Introduction

Vous êtes psychologue et souhaitez exercer auprès des personnes autistes sans déficience intellectuelle, en respectant leur fonctionnement et en promouvant une bonne qualité de vie ? Voici une check-list !



Avant la séance

☐	Se former massivement à l'autisme, aux comorbidités fréquentes (ex : trauma, anxiété), aux thématiques associées (ex : camouflage) et à la sexualité
☐	Travailler dans un réseaux de professionnels
☐	Se familiariser avec le paradigme de la neurodiversité
☐	Écouter/lire des contenus de personnes concernées.
☐	Utiliser des stratégies/ Thérapies adaptées aux profils autistiques

À éviter

☐	Imposer le contact visuel ou décourager le stimming
☐	Utiliser un langage vague, ambigu, stigmatisant
☐	Nier ou invalider un diagnostic (surtout posé à l'étranger ou en privé)
☐	Appliquer les thérapies « standard » sans adaptation
☐	Considérer l'autisme comme « trouble » à corriger

Pendant la séance

☐	Adapter la durée de la séance (plus courte ou longue) aux besoin de la personne
☐	Fournir des supports visuels et aides mémoire (ex : résumé de la séance)
☐	Encourager la prise de notes
☐	Accueillir et encourager l'utilisations de moyens alternatifs de communication
☐	Préparer la séance et la rendre plus prévisible
☐	Encourager l'authenticité (ex : permettre stimming, cultiver la culture autistique)
☐	Utiliser un langage concret, direct, sans sous-entendus et sans jugement
☐	Encourager les intérets spécifiques
☐	Encourager la personne à plonger dans la culture autistique (ex : associations, pairs)
☐	Encourager et rendre disponible des fidgets
☐	Augmenter le contrôle sur les stimulis sensoriels (ex : possibilité de changer la lumière)
☐	Proposer des aménagements sensoriels
☐	Respecter le besoin d'un proche en respectant la confidentialité (thématiques à aborder ou pas)
☐	Permettre de faire des séances à distance (avec ou sans caméra)
☐	Normaliser le droit à dire « je ne sais pas »

Source : Autistic People's Mental Health in Portugal - Experiences and recommendations from autistic adults and allied professionals (2024)
https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/118371/1/Autistic%20people_s%20mental%20health%20in%20Portugal.pdf