

QU'EST-CE QUE

LE BURN OUT AUTISTIQUE?

un guide de Autism Women's Network



SIGNES



- Manque de motivation (difficultés à maintenir un objectif quand le quotidien prend le dessus)
- Difficultés dans les fonctions exécutives (prendre des décisions, organisations, planification...)
- Difficulté à prendre soin de soi
- Meltdown et shutdown beaucoup plus fréquents
- Diminution des conversations, mutisme sélectif
- Léthargie, épuisement, maladie, problèmes digestifs
- Perte de mémoire Incapacité / difficultés à mettre son "masque" ou à utiliser les compétences sociales
- Semble davantage "autiste" ou "stéréotypé"
- Peut avoir des périodes de "pic énergétique" avant de s'effondrer

CAUSES



- Mettre son masque de "normalité" (camouflage...)
- En faire trop, trop de stress
- Avec l'âge: besoin de plus de temps de "pause", moins d'énergie
- Changements positifs ou négatifs (travail, relations amoureuse, famille, routines, environnement, domicile...)
- Manque de sommeil, malnutrition, déshydratation
- Maladie
- Surcharge sensorielle ou émotionnelle

SOLUTIONS



- Prendre du temps, faire des pauses, se mettre à l'écart
- Gestion des "cuillères"
- Congés
- Stimulation/ diète sensorielle, massages
- Penses-bêtes et supports adaptés
- Routine
- Meilleur environnement, travail...
- Savoir dire non/ mettre des limites
- Laisser tomber le masque, ne plus se camoufler
- Solitude, silence
- Projets créatifs, passions, intérêts spécifiques
- Faire attention à soi, à son corps, être attentif à son bien être