

Fiche pratique

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) et trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Le **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** est une réaction à un événement traumatisant. Le **trouble du spectre de l'autisme (TSA)**, quant à lui, est un trouble neuro-développemental. Ces deux troubles peuvent **coexister** chez une même personne et parfois **brouiller les pistes**.

Les principaux symptômes

du TSPT

Reviviscences
(par exemple : des flashbacks)

Hypervigilance

Des comportements **d'évitement** (de lieux, de personnes, d'événements...)

Des émotions ou idées **négatives** de soi-même

Les principaux symptômes

du TSA

Difficultés dans les **interactions sociales**

Comportements **répétitifs**

Hypo ou hypersensibilité aux bruits, aux odeurs, aux lumières, à la douleur, à la température...

On **naît** autiste, on ne le devient pas !



aux changements de comportement soudains



Symptômes du TSPT

se renforcent mutuellement

Symptômes du TSA

Quand on est autiste, notre cerveau **se focalise sur les détails** pour pouvoir comprendre la situation globale. Il y a donc **plus de risques** de tomber sur un détail rappelant l'événement traumatique et déclenchant une **reviviscence**.



hypervigilance du TSPT

aux personnes autour qui peuvent représenter un danger...



hypersensibilité du TSA

aux sons, aux odeurs, aux lumières...

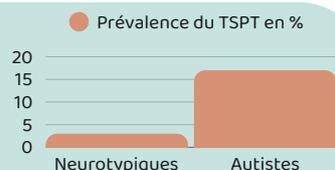


sensation d'être envahi(e), favorise les reviviscences



Qui est concerné ?

Les personnes autistes ont jusqu'à **6 fois plus de risques** de souffrir d'un TSPT au cours de leur vie que les personnes neurotypiques.



à la fréquence du **non-dépistage** du TSPT. De nombreux troubles passent sous les radars.



9 femmes autistes sur 10 victimes de violences sexuelles (trois fois plus que les femmes neurotypiques)



Pourquoi les personnes autistes sont-elles plus vulnérables au TSPT ?

Les personnes autistes ont plus de risque de développer un TSPT en raison de plusieurs facteurs :

+ d'exposition à des événements traumatiques

- de soutien social

+ de sensibilité aux stimuli externes = symptômes du TSPT + intenses

activité cérébrale atypique qui renforcerait la **mémorisation**

Les événements traumatiques

Pour tout le monde

Les catastrophes
naturelles



Les accidents



Les agressions



Les agressions
sexuelles / viols

La guerre



= quand on est
confronté(e) à la mort,
ou que notre intégrité
physique est menacée

Facteurs aggravants

Pour les personnes
autistes

L'imprévu



Changements
de routine



Surcharge
sensorielle



Le (mauvais)
comportement
d'autrui



Outils du quotidien

- pictogrammes
- communication alternative et augmentée (CAA)
- les (nombreux) outils des Centres Ressources Autisme (CRA)...

Pros



- Je prête attention au **langage corporel** des personnes autistes, notamment aux changements de comportement soudains
- Je ne mets **pas tout sur le dos du handicap** et je me pose la question de savoir s'il ne peut pas y avoir un psychotraumatisme derrière certains comportements
- Je ne suis **pas approximatif** et je fais attention à la précision de mon vocabulaire
- J'utilise les **outils adaptés**, comme l'échelle PCLS en version FALC

Quelles thérapies ?

TCC
centrée sur le
trauma

Thérapie
d'exposition
prolongée

EMDR

En complément :



- Techniques de **relaxation** adaptées aux profils sensoriels (exercices de respiration simplifiés, écoute de musique, balles anti-stress, couvertures lestées...)
- **Activités physiques** et artistiques, type yoga, danse, peinture, musique ou autre activité régulière

Contactez un
centre régional du
psychotraumatisme
(CRP)

Ces thérapies sont efficaces quand elles sont adaptées aux personnes autistes, par exemple avec plus de supports visuels, un environnement sensoriel aménagé, l'implication des proches, une durée et une fréquence des séances modifiées, l'utilisation des intérêts particuliers...

Pour aller plus loin

- Groupement national des Centre Ressources Autisme (GNCRA)
- Association Francophone de Femmes Autistes (AFFA)
- Monparcourshandicap.gov et les centre INTIMAGIR

À retenir

- Le TSA peut augmenter la vulnérabilité au TSPT.
- **La reconnaissance du TSPT chez une personne autiste est parfois difficile et il est souvent sous-diagnostiqué.**
- Les thérapies recommandées pour le TSPT sont plus efficaces si elles sont adaptées aux particularités autistiques.
- **Au delà des mots, il faut être attentif au corporel, aux changements de comportements soudains.**
- **Les proches et les pros ont un rôle majeur d'information pour permettre aux proches concernées d'avoir le contrôle sur les choix de thérapie.**
- Le TSA modifie la présentation clinique du TSPT. Un psychotraumatisme se "cache" peut-être derrière le handicap.
- **Il existe des outils adaptés à la communication non-oralisante et/ou à la particularité sensorielle.**

Sources

Buuren et al. (2021)
Brenner et al. (2017)
Kildahl et Helverschou (2023)
Quinton et al. (2024)
Kerns et al. (2015)
Mehtar et Mukaddes (2010)
Rumball et al. (2020)



Cette fiche a été réalisée avec le soutien de Marie Rabatel, personne autiste concernée et experte, présidente de l'AFFA.