

violentomètre autistique

Lutter contre les **violences** faites aux autistes, **sensibiliser** sur le poids des actes et des mots des proches.

violentomètre autistique

Lutter contre les **violences** faites aux autistes, **sensibiliser** sur le poids des actes et des mots des proches.

Tout va bien. Votre proche vous **soutient sainement.**	Quand vous **communiquez** un **besoin**, il est écouté, et des **actions concrètes** sont mises en place pour le respecter.
	On vous laisse **annuler un engagement**, un projet, un rendez-vous **sans pression** ou jugement, pour **limiter votre surcharge** et protéger votre bien-être.
	On vous demande **pro-activement** si telle situation risque de vous **surcharger**. Des **solutions alternatives vous sont offertes** en cas de surcharge potentielle.
	Vos **routines**, habitudes, **temps d'IS** et rituels sont **systématiquement respectés** sans culpabilisation ou jugement.
Il y a des **comportements toxiques.** Ce proche doit s'éduquer. **Protégez-vous.**	Vos difficultés sont entendues mais **jugées** pour leur "**taille**" ou leur "**importance**". On vous répond que ce n'est "pas grand chose".
	On vous **compare** à d'autres profils autistiques pour **invalider** certaines de vos difficultés et vous faire **culpabiliser** de ne pas pouvoir.
	On vous dit de **"faire des efforts",** de **"souffrir en silence"** pour **prioriser** le bien être des proches non autistes autour de vous.
	On **nie votre diagnostic**, vous accuse **"d'en rajouter"** ou de mentir, pour ne pas adapter le quotidien à vos besoins.
Protégez-vous et demandez de **l'aide**. Vous subissez des **violences**.	Quand vous partagez un besoin, **on vous dit "oui"** mais les actes sont toujours faits à **l'inverse de ce besoin.**
	On vous place **sciemment** dans des **situations déclencheurs** sans vous laisser la **possibilité** de **communiquer** la difficulté ou vous en **protéger**.
	On vous refuse vos **mécanismes d'auto-régulation** (fidget toys, objets conforts, gestes apaisants), où on vous **empêche activement** et **sciemment** d'y avoir recours.
	On vous **réprimande**, dans la **violence psychologique ou physique** en lien avec vos difficultés autistiques.

thérapie Autisme. | auto THÉRAPIE

violentomètre autistique

Explication de l'outil, de la démarche de pédagogie et de sensibilisation.

Les violences subies par les personnes autistes sont nombreuses, souvent banalisées, et très rarement reconnues comme telles. Dans une société centrée sur la norme neurotypique, les besoins spécifiques liés à l'autisme sont fréquemment mal compris, jugés excessifs à tort et par méconnaissance ou ignorés. Ce contexte favorise des formes de violences psychologiques, sociales, parfois même physiques, qui s'exercent au quotidien – souvent avec de "bonnes intentions". C'est pour sensibiliser à ces violences invisibles que ce violentomètre autistique a été conçu.

Une responsabilité structurelle

Les personnes autistes, en particulier les adultes sans déficience intellectuelle, vivent un isolement massif : selon la National Autistic Society (Royaume-Uni, 2016), 79 % des personnes autistes se sentent socialement isolées, et elles seraient quatre fois plus touchées par la solitude que la population générale (NAS, 2018). Ce sentiment d'isolement est aggravé par un manque criant de soutien et d'écoute adapté.

Le rapport de la National Autistic Society et de l'APPGA (Royaume-Uni, 2019) révèle que 71 % des adultes autistes ne reçoivent pas l'aide dont ils auraient besoin. En France, les chiffres sont moins documentés, mais les témoignages convergent : les aides disponibles sont souvent pensées pour des profils infantiles ou avec déficience intellectuelle, laissant une majorité de personnes sans accompagnement pertinent.

Des violences spécifiques, normalisées

Nombre de comportements banalisés dans l'entourage des personnes autistes sont en réalité violents ou délétères pour leur santé mentale. Par exemple :

- Refuser ou nier un diagnostic.
- Minimiser les besoins d'adaptation ("tu exagères", "fais un effort").
- Empêcher les mécanismes d'auto-régulation (comme l'usage de fidgets, les routines, les temps d'isolement sensoriel).
- Juger les réactions émotionnelles ou les retraits comme de la mauvaise volonté.
- Forcer des interactions sociales sans tenir compte de la surcharge.

Ce sont autant d'agressions qui, cumulées, créent un environnement insécure. La souffrance issue de ces violences invisibles contribue directement à l'épuisement autistique (autistic burnout), encore mal reconnu mais très fréquent et ses conséquences tant neurologiques que psychiques.

Des conséquences graves sur la santé mentale

Les conséquences de ces violences sur la santé psychique sont alarmantes. Selon une étude publiée dans le British Journal of Psychiatry (Hirvikoski et al., 2016), les personnes autistes sans déficience intellectuelle sont neuf fois plus susceptibles de mourir par suicide que la population générale. Ce risque est encore plus élevé chez les femmes autistes, dont la souffrance est souvent minimisée, invisibilisée ou mal comprise.

Cette même étude suédoise, menée sur plus de 27 000 personnes autistes, indique que l'âge moyen au décès des personnes autistes est inférieur de 16 ans à celui de la population générale (environ 12 ans sans déficience intellectuelle), en raison de nombreuses pathologies et, notamment, du suicide.

violentomètre autistique

Explication de l’outil, de la démarche de pédagogie et de sensibilisation.

Un outil pour reconnaître, nommer, protéger
Le violentomètre autistique vise à rendre visibles ces violences. Il permet :

- D’outiller les personnes autistes pour reconnaître les situations qui nuisent à leur équilibre.
- De légitimer des ressentis souvent rejetés et invalidés par l’entourage ou les professionnels.
- De sensibiliser les proches, même bienveillants, à des comportements insidieux mais destructeurs.
- D’ouvrir un espace de parole et d’ajustement, basé sur le respect du fonctionnement neurodivergent.

Cet outil ne cherche pas à blâmer, mais à poser un cadre. Comme pour toutes les formes de violences, la première étape est de pouvoir les nommer, pour ensuite se protéger, poser ses limites et exiger un soutien réellement respectueux.

Pour les proches

Être un proche respectueux : Vos actes comptent et peuvent tout changer.

L'autisme n'est pas une **sensibilité**, une fragilité ou un **tempérament difficile**. C'est une condition **neurologique**, présente dès la naissance, dont l'origine remonte même à la vie fœtale selon les travaux de l'Inserm, et qui influence la manière de **percevoir, traiter** et répondre aux informations et stimuli. Ce n'est pas un **choix**, ni un **trouble du comportement**, ni un caprice. **Ce n'est pas non plus rare** : selon les dernières estimations, **1 enfant sur 31 est autiste aux États-Unis (CDC, 2025), soit davantage que ceux qui ont les yeux verts.**

Prenons en **comparaison** une personne aveugle, il paraît **évident** de lire le menu à voix haute au restaurant : **ce n'est pas une faveur**, c'est une **adaptation juste.** Ne pas le faire serait ressenti comme **cruel**. Il en va de même pour les besoins **sensoriels**, **sociaux** ou **organisationnels** d'une personne autiste : les ignorer ou les tourner en dérision revient à la priver d'accès à un **environnement vivable. C'est la même violence que refuser une rampe d'accès à une personne à mobilité réduite.**

Le problème, ce ne sont pas les besoins autistiques, parce qu'une fois compris, ils ne demandent que des **aménagements mineurs**. **Le problème, c'est de considérer qu'ils sont optionnels**, car plus difficiles pour le monde neurotypique à comprendre, envisager, et à peser la difficulté qui accompagne ces besoins.

Vous n'avez pas à "sauver" votre proche, ni à tout comprendre du premier coup. Mais vous avez un **rôle majeur** : traduire votre affection **en actes concrets**, pas en interprétations ou en bonnes intentions mal placées. Dire "je t'aime comme tu es", mais exiger en permanence **des efforts d'adaptation** unilatéraux, n'est pas neutre : c'est épuisant, et parfois violent. Être le **moteur d'une conversation saine,** ouverte, autour des besoins de votre proche et des **aménagements envisageables** est un comportement puissant en **affection**, en **attention** et en **respect**.

Il est normal de vous **sentir démuni·e** ou de découvrir que certains de vos gestes ont pu **blesser,** être **violents**, sans que vous en ayez **l'intention**. Ce qui compte, c'est ce que vous **choisissez de faire ensuite.** Ne vivez pas cette prise de conscience comme une **attaque personnelle**. Vous ne saviez pas et ne pouviez donc pas "bien" faire. **À présent, vous savez.** Et ce sont toutes les actions à compter de cette prise de conscience qui changeront votre vie et celle de votre proche pour le mieux.

Accompagner une personne autiste, ce n'est pas "l'aider à changer", c'est changer la manière dont on l'aide, pour que son quotidien devienne un lieu de sécurité, pas un terrain d'alerte.

Pour les autistes

Se sentir respecté·e et protégé·e n'est pas trop demander de vos proches.

Reconnaître un **comportement toxique** ne signifie pas que vous dramatisez ou que vous êtes trop **sensible**. Cela signifie que vous avez appris à observer ce qui vous fait du bien… et ce qui vous **abîme**. Ce n'est pas toujours évident, surtout quand certaines formes de violences ont été **banalisées** toute votre vie, et ont fini par faire **partie intégrante** d'un quotidien "normal". Cela s'appelle **l'internalisation** et **l'auto invalidation** de la violence, et cela existe face à **tous les types de violences**.

L'autisme est une **configuration neurologique,** présente dès la vie fœtale (Inserm, Tyzio et al., Science, 2014). Ce n'est ni un **défaut de caractère**, ni un manque d'effort. Ce que vous vivez, percevez ou supportez différemment n'est pas un **échec personnel,** mais l'expression normale d'un **fonctionnement atypique.** Il est logique que certaines situations soient **invivables** pour vous, même si elles semblent neutres aux yeux d'autres.

Quand votre entourage **nie**, **minimise** ou **ignore** vos besoins — sensoriels, émotionnels, relationnels — cela peut provoquer **surcharge, stress, isolement,** voire douleur. Le fait que cela ne soit pas toujours "**volontaire**" ne signifie pas que ce n'est pas **grave**. Comme on ne dirait jamais à une personne en fauteuil roulant de "faire un effort pour monter l'escalier", vous n'avez pas à **justifier** vos besoins pour mériter qu'ils soient **respectés**. Ne choisissant pas vos difficultés, vous n'avez pas à **prouver** votre **souffrance**, ou vous **pousser à bout** pour "mériter" des ajustements qui paraitraient naturels face à des difficultés visibles.

Mais attention : reconnaître une **situation toxique** ne signifie pas que **tout est fichu**. Vous pouvez en **parler**, si cela vous semble **possible** et **sans danger**. Parfois, une personne ignorait simplement ce **qu'elle vous faisait subir** — et un **dialogue ouvert** peut tout changer et créer des **prises de conscience** chez des proches aux intentions **sincèrement bienveillantes**. Parfois, ce n'est pas possible ou pas sûr. Dans ce cas, protéger votre intégrité doit être la priorité.

Il ne s'agit pas d'être "**dur**" ou "**parano**". Il s'agit de **vous replacer** au centre de **vos choix**. De ne plus rester seul·e avec l'idée que **"c'est peut-être moi le problème"**. **Non**. Ce n'est pas **vous** le problème. Ce sont **des dynamiques injustes,** normalisées, qui doivent être changées.

Vous n'êtes pas seul·e. Il existe des associations, des collectifs autistes, des thérapeutes formé·es, des espaces où l'on vous accueille tels que vous êtes et où l'on vous comprend sans jugement injuste. Et si vous n'avez pas encore trouvé cet endroit, ce texte peut être votre premier pas vers une vie plus douce, plus respectueuse de qui vous êtes, sans condition.

Ressources et contacts

Des pistes d'aide et d'écoute.

🔹 **En cas d'urgence ou de danger immédiat**

- Samu : 15
- Police / Gendarmerie : 17
- Urgences psychiatriques : 15
- Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : 114 (SMS)

🔹 **Écoute, soutien, orientation**

- Autisme Info Service

📞 0800 71 40 40 (appel gratuit)
🕘 Lundi au vendredi 9h-13h / 14h-17h (+ mardi 18h-20h)
🌐 www.autismeinfoservice.fr

- SOS Autisme France (information, inclusion)

📧 contact@sosautisme.fr
🌐 www.sosautismefrance.fr

🔹 **Aide en cas de violences**

- 3919 – Violences Femmes Info

(anonyme, gratuit, 24/7)
📞 3919
🌐 www.arretonslesviolences.gouv.fr

- Enfance en danger : 119

📞 119 – Appel gratuit et anonyme
🌐 www.allo119.gouv.fr

- Croix-Rouge Écoute

📞 0 800 858 858 – soutien psychologique
🕘 Lundi à vendredi, 10h à 18h
🌐 www.croix-rouge.fr

🔹 **Associations autistes et collectifs**

- PAARI (Personnes Autistes pour une Autodétermination Responsable et Innovante)

🌐 www.paari.fr
📧 contact@paari.fr

- La Maison de l'Autisme

→ Centre de ressources national, infos, événements, aides.
🌐 www.maisondelautisme.gouv.fr

- Collectif T'Cap (réseau inclusif, accès aux loisirs et à la vie sociale, Pays de la Loire)

🌐 www.tcap-loisirs.info



auto-therapie.fr
therapie-autisme.com
autotherapietsa@gmail.com

thérapie Autisme. | auto THÉRAPIE