

# Ressources pour les adultes avec TSA

## Bibliographie



Catalogue en ligne

Tous ces documents sont disponibles au centre de documentation du CRA Poitou-Charentes, ou consultables en ligne.

## Autisme - généralités

- **Manuel de l'autiste** / DESSEILLES, Martin, Eyrolles, 2023.
- **Guide de survie de la personne autiste** / PIAT, Jean-Philippe ; 2018.
- **Le manuel de survie de l'adulte atypique ou comment s'épanouir avec un fonctionnement intellectuel et émotionnel différent** / BECHOUCHE, Christelle ; 2021.
- **Vivre avec le syndrome d'asperger : un handicap invisible au quotidien** / HOLLIDAY WILLEY, Liane ; De Boeck, 2019.
- **L'Asperger au féminin. Comment favoriser l'autonomie des femmes atteintes du syndrome d'Asperger** / RUDY, Simone ; De Boeck, 2013.
- **Fiches pratiques sur l'autisme et les TND** / Maison de l'autisme  
<https://maisondelautisme.gouv.fr/>
- **Je suis une personne avec autisme : à la recherche d'outils ?** / Participate ! Belgique.  
<https://fr.participe-autisme.be/personne-avec-autisme>
- **Les troubles du spectre de l'autisme : guide explicatif pour les personnes avec un TSA sans trouble du développement intellectuel** / Fondation Fondamental, CRA Aquitaine ; 2024.  
[https://gncra.fr/wp-content/uploads/2024/04/guide-explicatif-TSA-SDI-adulte\\_compressed.pdf](https://gncra.fr/wp-content/uploads/2024/04/guide-explicatif-TSA-SDI-adulte_compressed.pdf)
- **Guide adultes porteurs d'un trouble du spectre de l'autisme** / CRA Normandie Seine-Eure ; 2024.  
<https://prith-normandie.fr/wp-content/uploads/2024/03/guide-adulte.pdf>
- **Mieux vivre avec un trouble du spectre de l'autisme** / Santé Psy Jeunes.  
[https://www.santepsyjeunes.fr/media/pages/troubles-psychiques/trouble-du-spectre-de-l-autisme/7f7f70d2dc-1751031593/bat-autisme\\_5.10.2023.pdf](https://www.santepsyjeunes.fr/media/pages/troubles-psychiques/trouble-du-spectre-de-l-autisme/7f7f70d2dc-1751031593/bat-autisme_5.10.2023.pdf)



## Parcours diagnostique

- **Le parcours diagnostique chez les Adultes Autistes sans Déficience Intellectuelle /** GNCRA ; 2020.  
<https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/10/GNCRA-Brochure-Diag-Adultes-Web-2020.pdf>

## Santé mentale

- **Asperger : Comment vaincre coups de blues et dépression ? /** ATTWOOD, Tony ; GARNETT, Michelle ; HARDIMAN-TAVEAU, Elaine ; De Boeck, 2021.

## Vie quotidienne

- **Gestion des imprévus à mon domicile : 100 mises en situation pour s'exercer à gérer les petits et gros imprévus du quotidien /** Remue Ménages, 2022.

## Entourage

- **Vivre avec une femme Asperger : 22 conseils pour son partenaire /** RUDY, Simone ; De Boeck, 2014.
- **Vivre avec un homme Asperger : 22 choses que sa partenaire doit savoir /** RUDY, Simone ; De Boeck, 2023.

## Études, formations

- **Atypie Friendly : centre de ressources**  
<https://atypie-friendly.fr/centre-de-ressources-atypie-friendly/>
- **Du collège aux études supérieures quand on est une personne autiste /** Fiche pratique Maison de l'Autisme  
<https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/etudier-autisme/>
- **Mon parcours handicap : études supérieures**  
<https://www.monparcours handicap.gouv.fr/etudes-superieures/inscription-quels-sont-vos-interlocuteurs>
- **Guide d'accompagnement pour les étudiants autistes et Asperger (Canada) /** QUEYROI Isabelle ; 2021.  
[https://www.autisme.qc.ca/wp-content/uploads/2023/12/Guidac\\_AUTISTE-ASPERGER\\_2021.pdf](https://www.autisme.qc.ca/wp-content/uploads/2023/12/Guidac_AUTISTE-ASPERGER_2021.pdf)

- **Aspie-Friendly : la série**

Série de courts-métrages de sensibilisation à l'autisme à l'université. Aspie-Friendly, 2022.

<https://www.canal-u.tv/chaines/af>



## Travail

- **L'asperger au travail : mieux comprendre une différence invisible pour être plus efficaces ensemble** / SITRUK Judith ; De Boeck, 2023.
- **L'asperger au travail** / SIMONE Rudy ; De Boeck, 2018.
- **Autistes Asperger / TSA : votre recherche d'emploi en 170 conseils** / JEANMICHEL Philippe ; A la fabrique, 2019.
- **Travailler quand on est une personne autiste** / Fiche pratique de la Maison de l'autisme. <https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/travailler-quand-on-est-autiste/>
- **L'emploi accompagné : quels sont les moyens mis en place pour aider les personnes avec un handicap invisible à trouver un emploi ?** / handicap.gouv.fr. [https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2022-06/Handicap-Emploi%20accompagn%C3%A9\\_2022\\_FALC.pdf](https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2022-06/Handicap-Emploi%20accompagn%C3%A9_2022_FALC.pdf)
- **Autisme et travail : l'emploi devient accessible aux étudiants autistes** / Handisup. [https://handisupn.fr/wp-content/uploads/2025/02/handisup\\_-\\_guide\\_simon-1.pdf](https://handisupn.fr/wp-content/uploads/2025/02/handisup_-_guide_simon-1.pdf)
- **Autisme et et emploi, état des lieux et perspectives** / Étude de l'Observatoire Agefiph, 2023. <https://www.agefiph.fr/actualites-handicap/publication-agefiph-autisme-et-emploi-etat-des-lieux-et-perspectives>
- **The image project** : outils pour aider à faire la transition entre l'université et l'emploi. <https://toolkit.imageautism.com/fr/>
- **Guide d'autodéfense au travail** / Association Francophone de Femmes Autistes, 2019. <https://femmesautistesfrancophones.com/wp-content/uploads/2019/09/Guide-dauto-d%C3%A9fense-au-travail-autisme-sept-2019.pdf>
- **Fiches pratiques AspieJob** <https://www.aspiejob.org/ressources>

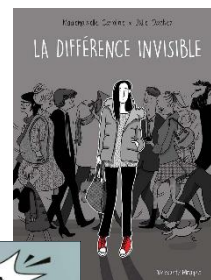
## Matériathèque

- **Objets lestés** : couverture, tour du cou, bracelet, ceinture.
- **Casque réducteur de bruits**
- **Coussin Dynair** : coussin ergonomique se place sur une chaise pour créer une assise dynamique et confortable (stimulation tactile et aide à la concentration).
- **Coussin vibrant**
- **Hoombook** : conteuse audio qui facilite l'endormissement.
- **Time Timer**
- **Fidgets**

## Témoignages

- **Couleur d'asperge : le jour où j'ai découvert que j'étais Asperger** / DRAKJA ; GERY ; Milan, 2021.
- **Jungle : une traversée de l'autisme au féminin** / BARAT MAGAN, Adélaïde ; LANGLOIS, Justine ; La ville brûle, 2025.
- **Dans ta bulle** / DACHEZ, Julie ; Marabout, 2018.
- **La différence invisible** / DACHEZ, Julie ; Delcourt, 2016.
- **L'autisme est mon superpouvoir** / DUGELAY, Lali ; Jouvence, 2023.
- **Nos intelligences multiples. Le bonheur d'être différent** / SCHOVANEC, Josef ; Pocket, 2019.
- **Je suis né un jour bleu...** / TAMMET, Daniel ; Arènes, 2007.
- **L'autisme expliqué par un autiste** / MOULAS, Thibaud ; Mardaga, 2021.
- **La fille pas sympa. La vie chaotique et turbulente d'une jeune autiste Asperger** / MARCH, Julia ; Seramis, 2017.
- **Je suis autiste... et alors ?** / VINDRIER, Maxime ; Ipsen, 2024.

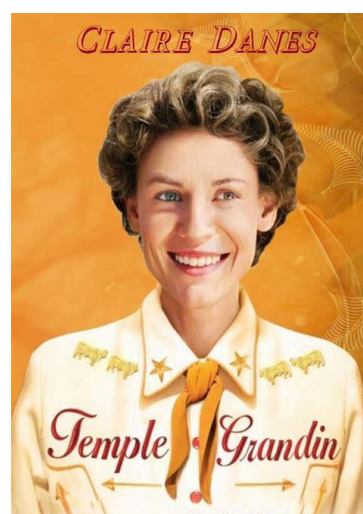
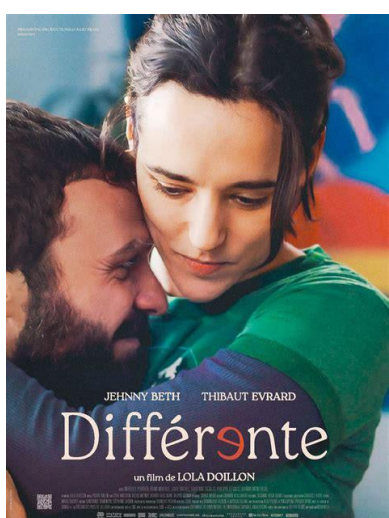
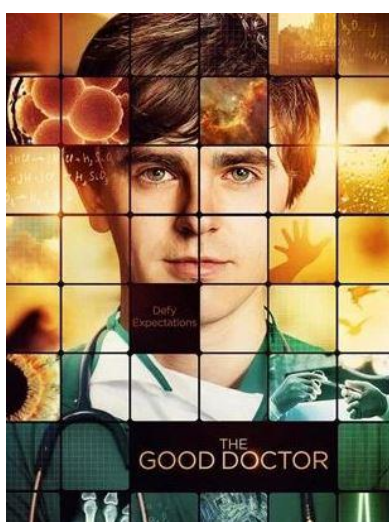
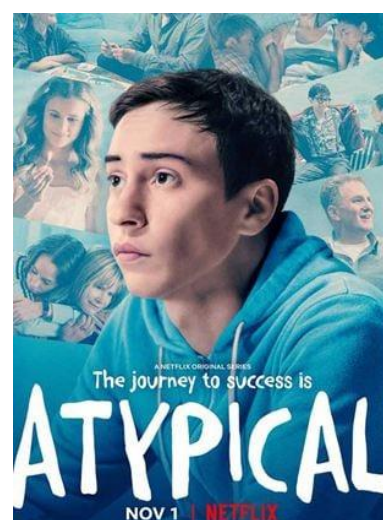
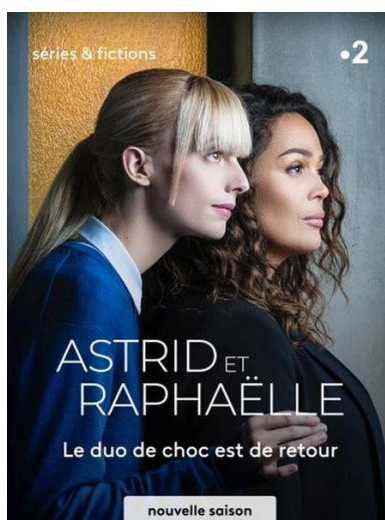
<https://qr.link/hk7xbq>



## Fictions

- **Une fille atypique** / HAGIMOTO, Souhachi ; MORITA, Renji ; 2023.
- **Un homme normal** / SASA, Makyo ; Delcourt, 2023.
- **600 heures dans la vie extraordinaire d'Edward Stanton** / LANCASTER, Craig ; Milady, 2012.

## Séries et films



## Podcasts

- **Troubles dans le Spectre**

Dispositif ZEST.

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/a-ecouter-podcast-troubles-dans-le-spectre>

- **Volutes sonores**

Témoignages de personnes avec TSA.

[https://soundcloud.com/volutes\\_sonores](https://soundcloud.com/volutes_sonores)

- **Bande d'Autistes !**

<https://open.spotify.com/show/0B2LYFJhGcl7iTR2Ph9NE0>

- **Tous pareils ou presque !**

Témoignages croisés des parents, des professionnels et des personnes autistes elles-mêmes.

<https://podcast.ausha.co/tous-pareils-ou-presque>

- **NeuroRegards**

Fondation FIND-HCL.

<https://www.chu-lyon.fr/neuroregards-podcasts-tn-d>

- **Sur la même longueur d'ondes**

Podcast de l'émission de radio mensuelle du Groupe d'Entraide Mutuelle GEM TSA 86 Nacre-en-Ciel sur radio Styl'fm.

Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/@nacreenciel>

