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 un TSA /** Couval Elise ; Mango, 2024.
- **Vivre avec le syndrome d'asperger : un handicap invisible au quotidien** / HOLLIDAY WILLEY Liane ; De Boeck, 2019.
- **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.participate-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
- **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

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 et santé mentale

- **Asperger : Comment vaincre coups de blues et dépression ? /** ATTWOOD, Tony ; GARNETT, Michelle ; HARDIMAN-TAVEAU, Elaine ; De Boeck, 2021.
- **La santé mentale avec l'autisme** / Psycom
  https://www.psycom.org/sinformer/la-sante-mentale/avec-un-trouble-du-neurodeveloppement/la-sante-mentale-avec-lautisme/
- **Se préparer à une visite médicale** / AIDE Canada
  http://www.reseaucra.info/docnumdocautisme/se_preparer_a_une_visite_medicale.pdf
- **Se soigner quand on est une personne autiste /** Maison de l'Autisme
  https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques/se-soigner/

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 Méninges, 2022.
- **Fiches d'éducation financière** / Autisme Québec, 2020.
  https://autismequebec.org/fr/fiches-d-education-financiere/14
- **Outils d'aide à la réalisation des repas :**

  Le Chef / Teacher Tools : https://goblin.tools/Chef

  La Fabrique à Menus / Manger Bouger.fr : https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/

  Application mobile Frigo Magic : https://www.frigomagic.com/
- **Développer ses compétences en interaction** / Projet de recherche Interactions et Trouble du Spectre de l'Autisme (ITSA) : vidéos interactives
  https://itsa.atilf.fr/developper-ses-competences/

Citoyenneté

- **Voter quand on est autiste** / Ulysse Autisme, 2026
  https://www.ulysse-autisme.com/preparer-vote-elections-personne-autiste-tsa/

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.
- **Un léger soupçon d'autisme : Réussir à identifier l'autisme léger pour améliorer les relations au quotidien** / LE PEUC'H, Isabelle ; Larousse, 2025.

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.monparcourshandicap.gouv.fr/etudes-superieures/inscription-quels-sont-vos-interlocuteurs
- **INTERFAC-TSA : Aider les étudiants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA) à interagir plus facilement** / Projet de recherche du laboratoire ICAR
  https://icar.cnrs.fr/interfac-tsa/les-rubriques/
- **Guide d'accompagnement pour les étudiants autistes et Asperger (Canada) /** QUEYROI Isabelle ; 2021.
  https://www.autisme.qc.ca/wp-content/uploads/2023/12/Guidac_AUTIS

- **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
- **PodcastDYS**
  Série de podcasts qui éclaire les troubles DYS et l'ensemble des TND à l'université ; Université Claude Bernard Lyon 1.
  https://icap.univ-lyon1.fr/projets/realisations/podcastdys

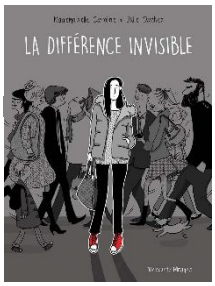
Travail

- **L'inclusion des autistes Asperger dans la vie professionnelle et sociale** / ROUQUETTE Rémy ; Autisme Diffusion, 2024.
- **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
- **Autisme et travail : l'emploi devient accessible aux étudiants autistes** / Handisup. 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
- **Sélection de vidéos sur l'insertion professionnelle** https://www.docautisme.com/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=121

Témoignages

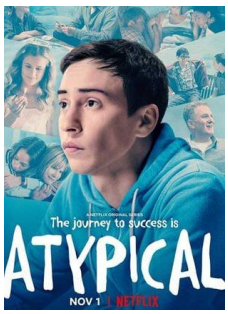
- **Couleur d'asperge : le jour où j'ai découvert que j'étais Asperger** / DRAKJA ; GERY ; Milan, 2021.
- **Jungle : une traversée de l'autisme au féminin** / BARAT MAGAN Adélaïde ; LANGLOIS, Justine ; La ville brûle, 2025.
- **Dans ta bulle** / DACHEZ Julie ; Marabout, 2018.

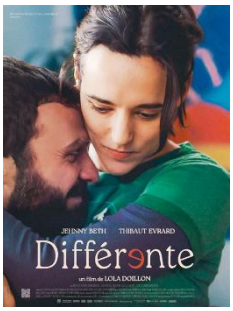
- **Gérald : le type qui prenait tout au premier degré** / LEMARCHAND Léopold, Mister Box ; Michel Lafon, 2020.
- **La différence invisible** / DACHEZ, Julie ; Delcourt, 2016.
- **L'autisme est mon superpouvoir** / DUGELAY Lali ; Jouvence, 2023.
- **Nos intelligences multiples. Le bonheur d'être différent** / SCHOVANEC Josef ; 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.
- **Temple nous parle de l'autisme et de ses problèmes sensoriels** / GRANDIN Temple ; Autisme France diffusion, 2016.
- **Je suis autiste… et alors ?** / VINDRIER Maxime ; Ipsen, 2024. https://qr.link/hk7xbq
- **Il est autiste… et alors ?** / LECLAIRE Alexis, VINDRIER Maxime ; Ipsen, 2025. https://www.fondation-ipsen.org/fr/book-lab/il-est-autiste-et-alors-fr/

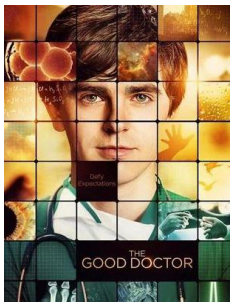


Fictions

- **Un homme normal** / SASA Makyo ; Delcourt, 2023.
- **600 heures dans la vie extraordinaire d'Edward Stanton** / LANCASTER Craig ; Milady, 2012.
- **15 films pour comprendre le trouble du spectre de l'autisme** / SOUCHE Lionel. In press, 2025.
- *Exemples de séries et de films :*







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).
- **Hoombook** : conteuse audio qui facilite l'endormissement.
- **Time Timer**
- **Fidgets**

Podcasts

- **TroubleS dans le Spectre**
  Dispositif ZEST.
  https://centre-ressource-rehabilitation.org/a-ecouter-podcast-troubles-dans-le-s
- **Volutes sonores**
  Témoignages de personnes avec TSA.
  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-tnd
- **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