

Ressources pour les adultes avec TSA



Catalogue en ligne

Bibliographie

Ouvrages disponibles au centre de documentation,
et ressources consultables en ligne.



Bibliographies 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.

C'est quoi, les neuroatypies ? : le vrai du faux sur l'autisme, le haut-potentiel intellectuel, le TDA/H, les dys... / DESBOIS Camille ; Dangles, 2024.

Site Internet : **Fiches pratiques sur l'autisme et les TND** / Maison de l'autisme
maisondelautisme.gouv.fr/

Site Internet : **Je suis une personne avec autisme : à la recherche d'outils ?** / Participate !
Belgique.
fr.participate-autisme.be/personne-avec-autisme

Guide : **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://cra.ch-perrens.fr/sites/cra.ch-perrens.fr/files/2024-09/guide_explicatif_TSA_SDI_adulte.pdf

Guide : **Guide adultes porteurs d'un trouble du spectre de l'autisme** / CRA Normandie Seine-Eure ; 2024.
prith-normandie.fr/wp-content/uploads/2024/03/guide-adulte.pdf

Guide : **Mieux vivre avec un trouble du spectre de l'autisme** / Santé Psy Jeunes.
www.santepsyjeunes.fr/media/pages/ressources/mieux-vivre-avec-un-trouble-du-spectre-de-l-autisme/837a333a4f-1751031936/bat-autisme_5.10.2023.pdf



Parcours diagnostique

Guide : Le parcours diagnostique chez les Adultes Autistes sans Déficience Intellectuelle / GNCRA ; 2020.

www.cra-franchemonte.fr/wp-content/uploads/2021/11/Brochure_Diagnostichez-les-adultes-autistes-sans-Deficience-Intellectuelle-CRA-FC-GNCRA-2021-1.pdf

Santé et santé mentale

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

Page Internet : La santé mentale avec l'autisme / Psycom

www.psycom.org/sinformer/la-sante-mentale/avec-un-trouble-du-neurodeveloppement/la-sante-mentale-avec-lautisme/

Guide : Se préparer à une visite médicale / AIDE Canada

www.reseaucra.info/docnumdocautisme/se_preparer_a_une_visite_medicale.pdf

Page Internet : Se soigner quand on est une personne autiste / Maison de l'Autisme

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.

Fiche : Fiches d'éducation financière / Autisme Québec, 2020.

autismequebec.org/fr/fiches-d-education-financiere/14

Outils d'aide à la réalisation des repas :

- **Le Chef /** Teacher Tools : goblin.tools/Chef
- **La Fabrique à Menus /** Manger Bouger.fr : www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/
- Application mobile **Frigo Magic** : www.frigomagic.com/

Guide : Planification et Organisation : exercices pour gérer mes tâches et mener mes activités / CERBAI Mathieu ; Raptor Neuropsychy, 2023.

www.raptorneuropsychy.com/files/ugd/ace62b_322593ff2b3640cf9a6e12a32c277c22.pdf

Site Internet : Développer ses compétences en interaction / Projet de recherche Interactions et Trouble du Spectre de l'Autisme (ITSA) : vidéos interactives

itsa.atilf.fr/developper-ses-competences/



Citoyenneté

Page Internet : **Voter quand on est autiste** / Ulysse Autisme, 2026

www.ulyse-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.

Webinaire : **L'autisme à l'âge adulte : quels sont les défis et besoins des familles** / LANGLOYS Danièle, AMESTOY Anouck ; IMIND, 2026.

centre-imind.fr/formation/lautisme-a-lage-adulte-quels-sont-les-defis-et-besoins-des-familles/

Études, formations

Ressources : **Atypie Friendly** (programme d'inclusion pour les personnes autistes à l'université et dans l'enseignement supérieur)

atypie-friendly.fr/centre-de-ressources-atypie-friendly/

Ressources : **Mon parcours handicap : études supérieures**

www.monparcours handicap.gouv.fr/etudes-superieures/inscription-quels-sont-vos-interlocuteurs

Fiche pratique : **Du collège aux études supérieures quand on est une personne autiste** /

Maison de l'Autisme

maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/etudier-autisme/

Projet de recherche : **INTERFAC-TSA : Aider les étudiants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA) à interagir plus facilement** / Laboratoire ICAR

icar.cnrs.fr/interfac-tsa/les-rubriques/

Guide : **Guide d'accompagnement pour les étudiants autistes et Asperger (Canada)** / QUEYROI Isabelle ; 2021.

www.autisme.qc.ca/wp-content/uploads/2023/12/Guidac_AUTISTE-ASPERGER_2021.pdf

Vidéo : **Aspie-Friendly : la série** - Série de courts-métrages de sensibilisation à l'autisme à l'université/ Aspie-Friendly, 2022.

www.canal-u.tv/chaines/af



Podcast : PodcastDYS : série de podcasts qui éclairent les troubles DYS et l'ensemble des TND à l'université / Université Claude Bernard Lyon 1.

<https://icap.univ-lyon1.fr/projets/realisations/podcastdys>

Emploi, vie professionnelle

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.

Fiche pratique : Travailler quand on est une personne autiste / Maison de l'autisme.

maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/travailler-quand-on-est-autiste/

Page Internet : 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.

handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2022-06/Handicap-Emploi%20accompagn%C3%A9_2022_FALC.pdf

Guide : Autisme et travail : l'emploi devient accessible aux étudiants autistes / Handisup.

https://handisupn.fr/wp-content/uploads/2025/02/handisup_-_guide_simon-1.pdf

Étude : Autisme et emploi, état des lieux et perspectives / Étude de l'Observatoire Agefiph, 2023. www.agefiph.fr/actualites-handicap/publication-agefiph-autisme-et-emploi-etat-des-lieux-et-perspectives

Site Internet : The image project : outils pour aider à faire la transition entre l'université et l'emploi. [toolkit.imageautism.com/ fr/](https://toolkit.imageautism.com/fr/)

Guide : Guide d'autodéfense au travail / Association Francophone de Femmes Autistes, 2019.

femmesautistesfrancophones.com/wp-content/uploads/2019/09/Guide-dauto-d%C3%A9fense-au-travail-autisme-sept-2019.pdf

Fiches pratiques : AspieJob

www.aspiejob.org/ressources

Guide : L'emploi des jeunes en situation de handicap / APF France Handicap, 2026.

www.agefiph.fr/sites/default/files/medias/fichiers/2026-06/APF-Agefiph_Guide-Emploi-Jeune_2026-05.pdf

Vidéos : Sélection de vidéos sur l'insertion professionnelle / Docautisme

www.docautisme.com/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=121

Autisme, camouflage et travail / Fondation Bompard, 2026.

www.youtube.com/watch?v=A7jNBuaVXHU

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 ; Pocket, 2019.

Je suis né un jour bleu... / TAMMET Daniel ; Arènes, 2007.

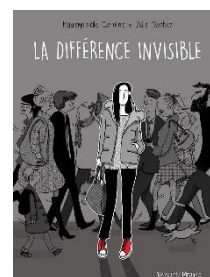
L'autisme expliqué par un autiste / MOULAS Thibaud ; Mardaga, 2021.

La fille pas sympa. La vie chaotique et turbulente d'une jeune autiste Asperger / MARCH Julia ; Seramis, 2017.

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/>



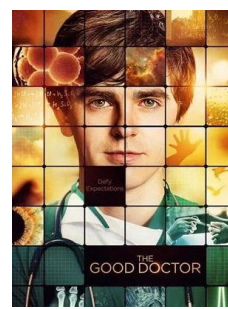
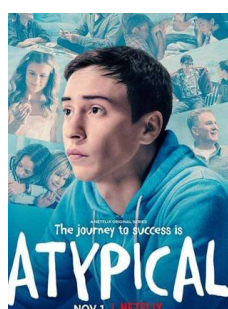
Fictions

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-spectre>

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>

