

# À quoi sert le guide?

Ce guide a été conçu pour te permettre de comprendre ta différence en tant que personne autiste, de l'accepter et de l'apprécier. Tu y trouveras des explications, des conseils et des références afin de t'aider à gérer la vie quotidienne. De plus, de nombreuses règles non écrites, que la plupart des gens respectent instinctivement et considèrent comme évidentes, te seront expliquées pour faciliter tes relations en société.

Cet outil peut être lu par section, pas nécessairement lu d'un bout à l'autre. Tu peux lire seulement la ou les sections qui t'intéressent et y revenir plus tard pour lire d'autres sections : tu peux l'utiliser comme tu veux. Par définition, un guide a pour fonction de t'accompagner et te renseigner et non de te dicter ta conduite.

Dans le but de simplifier la lecture de ce document, l'abréviation « **TSA** » sera utilisée en remplacement des mots « trouble du spectre de l'autisme », et le mot « **autisme** » sera utilisé pour faire référence à l'ensemble du TSA.

Voici les sujets qui seront abordés dans le guide :

- Définition de l'autisme
- Principales différences entre les personnes autistes et les neurotypiques
- La connaissance de soi
  - Tes forces et tes difficultés.
  - Exploiter tes forces et surmonter tes difficultés.
  - Reconnaître tes émotions.
  - Ressentir les différentes intensités d'une émotion.
  - Prévenir, vivre et apprendre des crises.
- Ta santé physique et mentale
- Les différents types de relations sociales
  - Les conflits.
  - Les règles sociales non écrites.
  - Le public et le privé.
  - La communication verbale et non verbale.
  - L'intimité et la sexualité.
- L'école, le travail et la vie en appartement



Pour faciliter la lecture de ce guide et avoir rapidement accès aux références Internet, toutes les références mentionnées sont regroupées et mises à jour sur cette page du site de la Fédération québécoise de l'autisme : [autisme.qc.ca/references/guide-au-quotidien.html](http://autisme.qc.ca/references/guide-au-quotidien.html)

Ce code QR te donne accès à la page de référence sur ton téléphone cellulaire.