

# Table des matières

Qu'est-ce que l'autisme?	10
Parler de ton diagnostic : Quand? À qui?	13
Apprendre à se connaître	14
Les forces et les difficultés	14
Les émotions	16
Émotions de base	16
Intensité de tes émotions	19
Gérer tes émotions	19
Autres émotions	20
Les crises	22
Ta santé	24
La santé physique	24
La santé mentale	28
Les relations sociales	30
Établir une relation	31
Les ressources pour l'acquisition d'habiletés sociales	31
Les conflits	33
L'intimidation	34
Les règles sociales non écrites	36
La communication	40
Le langage verbal	40
Le langage non verbal	41
L'intimité et la sexualité	44
Vivre en société	46
Le public et le privé	46
Droits et libertés	47
Responsabilités	48
École et travail	49
L'école	49
Attention et concentration	49
Prendre des notes	50
Gérer ton stress	50
Travail d'équipe	51
Aides scolaires	52
Études postsecondaires	53
Le travail	54
Vivre en appartement	55
Bibliographie	56