



➤ Je suis Aspie. Je peux être en difficulté dans certaines circonstances!

Je suis:

Nom / Prénom :

Adresse :

Personne à contacter:

Nom / Prénom :

Téléphone :

Lien avec la personne :

Informations : [www.actionsautismesasperger.org](http://www.actionsautismesasperger.org)



## Qu'est-ce que l'Autisme Asperger\* ?

➤ C'est une **particularité neurologique sans déficience intellectuelle**

➤ Les Aspies ont une façon différente de **communiquer**, une importance **vulnérabilité émotionnelle** et des **hypersensibilités sensorielles** (bruit, lumière, etc.)

*\*Autisme Asperger ou TSA niveau 1, autisme atypique, autisme de haut niveau...*

Carte délivrée par :

Action pour l'Autisme Asperger - 59/61 boulevard du Château - 92200 NEUILLY-SUR-SEINE  
Association loi 1901 enregistrée auprès de la préfecture des Hauts de Seine sous le numéro RNA - W922005581



## Que faire en cas de crise ?

- Il faut en général **5 à 10 minutes** pour que la crise **s'estompe**. 🕒
- Une période de **fatigue** intense suivra.
- dans ce cas merci de me laisser me reposer dans un endroit tranquille, **silencieux** avec de la **lumière tamisée** et **sans me toucher**. 😊
- A défaut, m'accompagner dans une marche à l'air frais **sans me parler**.



➤ Je peux avoir des **crises de panique** qui me font plus ou moins perdre le contrôle de moi-même :

- lorsqu'il y a trop de **bruit** 🗣️
- lorsqu'il y a trop de **lumière** 💡
- lorsque l'on me regarde dans les **yeux** 👁️
- quand on m'adresse la **parole** (difficulté dans les échanges) 🗣️
- dans des **situations difficiles** de la vie (litiges, peur etc.) 😡
- face à des **imprévus** de la vie quotidienne ❌

➤ Je suis susceptible de ne pas savoir quoi répondre dans ces moments de crise ou bien quand on m'adresse la parole de façon inattendue.

➤ Dans ce cas, merci de **contacter la personne indiquée au recto**.