

# Questionnaire sur les techniques d'adaptation à la vie sociale de femmes avec Trouble du Spectre de l'Autisme sans déficience intellectuelle (ancien intitulé : Syndrome d'Asperger)

## I ) Données personnelles et sociales :

Quel est votre prénom ?

Votre âge ?

À quel âge avez-vous été diagnostiquée ?

### Scolarité :

Avez-vous suivi votre scolarité :

dans des établissements scolaires classiques ?

oui

non

par correspondance ?

oui

non

Quel est votre niveau d'études ?

Avez-vous cessé vos études après l'obtention d'un diplôme ?

oui

non

Précisez l'intitulé de votre diplôme le plus élevé :

### Situation professionnelle :

Exercez-vous une profession ?

oui

non

si oui, laquelle ?

si non, passez directement au chapitre « Si vous n'exercez pas de profession »

Avez-vous exercé immédiatement après l'obtention de votre diplôme ?

oui

non

si oui, au bout de combien de temps ?

Avez-vous créé votre propre activité ?

oui

non

Dans quel secteur ?

En cas d'emploi salarié :

Comment avez-vous appréhendé votre entretien d'embauche ?

Bénéficiez-vous d'un aménagement de poste ?

oui

non

S'agit-il d'un bureau individuel ?	oui	non
D'horaires restreints ou décalés ?	oui	non
De travail à domicile ?	oui	non
Changez-vous souvent d'emploi ? Pour quelles raisons ?	oui	non

**Si vous n'exercez pas de profession :**

Êtes-vous à la recherche d'un emploi ?	oui	non
Pour un premier poste ?	oui	non
Suite à un CDD ou une mission d'intérim ?	oui	non
Suite à une démission ? Pouvez-vous exposer les raisons de votre démission ?	oui	non
Suite à un licenciement ? Pouvez-vous préciser les raisons de votre licenciement ?	oui	non

**Si vous n'exercez pas d'emploi et n'êtes pas à la recherche d'un emploi :**

Est-ce par choix personnel ? Pouvez-vous préciser ?	oui	non
Ou est-ce un choix familial ?	oui	non

**Vie amicale et sociale :**

Avez-vous un ou une amie très proche ?	oui	non
Plusieurs amis ? Si oui , combien ?	oui	non
Avez-vous des connaissances ? Si oui , combien environ ?	oui	non
Comment faites-vous connaissance avec les gens :		
En vous rendant à des soirées ?	oui	non
En fréquentant une association culturelle ou un club de sport ?	oui	non
En suivant une formation ?	oui	non
Par le biais d'internet (blogs...) ?	oui	non
En cas d'exercice professionnel : avez-vous des relations cordiales avec vos collègues ?	oui	non

Si oui, pouvez-vous donner quelques exemples ?

Si les relations ne sont pas faciles, pouvez-vous expliquer pourquoi ?

---

## II ) Vos particularités autistiques et vos techniques personnelles pour vous adapter aux attentes sociales

### Êtes-vous hypersensible à certains éléments de votre environnement ?

Au bruit ?	oui	non
À la lumière ?	oui	non
Certaines couleurs vous sont-elles douloureuses ?	oui	non
Certains sons, mots ou chiffres s'associent-ils systématiquement à des couleurs ?	oui	non
Êtes-vous gênée par certaines odeurs ou parfums ?	oui	non
Le goût de certains aliments, leur texture ?	oui	non
Supportez-vous d'être touchée (caresse du vent par exemple) ?	oui	non
Pouvez-vous serrer la main d'inconnus ?	oui	non
Faire la bise aux membres de votre famille ou à des amis ?	oui	non
Avez-vous besoin de porter des vêtements confortables et doux, sans étiquettes ?	oui	non
Faites-vous cependant attention à votre apparence en fonction de la mode ?	oui	non

### Êtes-vous au contraire hypo-sensible à certains éléments, c'est-à-dire vous faut-il du temps ou des stimulations fortes pour percevoir certains stimuli ?

Aimez-vous le son des alarmes ou des sirènes ?	oui	non
Êtes-vous fascinée par des objets brillants ou lumineux ?	oui	non
Êtes-vous insensible à la douleur ?	oui	non
À la soif ou à la faim ?	oui	non
Aimez-vous les odeurs fortes, voire désagréables ?	oui	non
Aimez-vous manger des aliments aux goûts très prononcés ?	oui	non
Vous cognez-vous souvent du fait d'une mauvaise perception de certains éléments dans l'espace ?	oui	non
Êtes-vous maladroite ?	oui	non
Avez-vous besoin de toucher régulièrement certains objets pour vous apaiser ?	oui	non
Aimez vous les câlins où l'on vous sert fort, ou bien les massages ?	oui	non
Avez-vous besoin de porter une charge importante, dans un sac à dos par exemple, ou des vêtements lestés, pour vous sentir bien ?	oui	non
Tournoyez-vous longtemps sans avoir le vertige ?	oui	non

Avez-vous besoin de bouger régulièrement pour continuer à percevoir votre corps ou une partie de votre corps ?

oui non

Selon le type de sensibilité qui vous est propre, comment parvenez-vous à respecter vos besoins dans un espace public ?

### Vos relations interpersonnelles :

D'une façon générale, les relations avec les autres personnes vous intéressent-elles ?

oui parfois non

Avez- vous des difficultés pour entrer en communication avec autrui, par exemple pour initier une conversation ?

oui parfois non

Avez-vous trouvé des stratagèmes pour contourner cette difficulté ?

oui parfois non

Lesquels ?

Parvenez-vous à maintenir une conversation ?

oui parfois non

Comment rebondissez-vous d'une idée à l'autre lors des échanges avec quelqu'un :

Vous êtes-vous entraînée en regardant des films ?

oui parfois non

En lisant des romans ?

oui parfois non

En lisant des ouvrages spécialisés de communication ?

oui parfois non

En demandant conseil à des proches ?

oui parfois non

Par un autre moyen ?

oui parfois non

Lequel ?

Au niveau corporel, parvenez-vous, face à votre interlocuteur, à contrôler les mouvements qui vous apaisent quand vous êtes seule : mouvements des mains, des pieds, tics, position de votre corps dans l'espace, balancements...

oui parfois non

Si oui , quelles astuces avez-vous trouvées pour y parvenir ?

Parvenez-vous à contrôler le ton et le rythme de votre voix ?

oui parfois non

Parvenez-vous à regarder les personnes dans les yeux lorsque vous discutez ?

oui parfois non

Avez-vous un subterfuge pour donner l'illusion de regarder votre interlocuteur ? (Par exemple, regarder la personne entre les deux sourcils)

oui parfois non

Êtes-vous attentive aux expressions du visage de vos interlocuteurs ?

oui parfois non

Si oui, ou parfois, en comprenez-vous facilement le sens ?

oui non

Cela vous aide-t-il à mieux comprendre ce que dit votre interlocuteur ?	oui	parfois	non
Si non , est-ce que cela vous embrouille ?	oui	parfois	non
Vous contentez-vous alors d'écouter votre interlocuteur sans prise en considération de l'expression de ses émotions (bonne humeur, mélancolie, colère etc...) ?	oui	parfois	non
Détectez-vous les idées non exprimées verbalement, les sous-entendus ?	oui	parfois	non
Comment y parvenez-vous ? Expliquez.			
Si vous n'y parvenez pas, comment contournez-vous le problème :			
Par exemple, faites-vous répéter la personne pour gagner du temps ?	oui	parfois	non
Souriez-vous pour laisser entendre que vous avez compris ?	oui	parfois	non
Avez-vous un autre moyen ? Lequel ?	oui	parfois	non
Comprenez-vous l'humour des neurotypiques ?	oui	parfois	non
Faites-vous semblant d'avoir compris en riant comme les autres ?	oui	parfois	non
Cherchez-vous après-coup à comprendre la blague afin de ne plus être prise au dépourvu lors d'une circonstance semblable ?	oui	parfois	non
Parvenez-vous à décrypter les intentions d'autrui lors d'une conversation ?	oui	parfois	non
Par exemple, une sollicitation sexuelle sous-jacente ?	oui	parfois	non
Ou une volonté de vous manipuler ?	oui	parfois	non
Comment y réagissez-vous ?			
Avez-vous des thèmes de conversation favoris ? Lesquels ?	oui		non
Êtes-vous militante d'une cause qui vous passionne ? Laquelle ?	oui		non
Vous entraînez-vous à discuter de sujets qui ne vous intéressent pas particulièrement pour être en phase avec vos interlocuteurs ?	oui	parfois	non

### III) Votre vécu :

Globalement, diriez-vous que les techniques de contournement que vous avez trouvées pour vous adapter aux normes sociales vous satisfont ?

oui    parfois    non

Que pourriez-vous encore améliorer selon vous ?

Les efforts que vous faites pour vous adapter aux nécessités de la vie sociale sont-ils fatigants pour vous ?

oui    parfois    non

Si oui ou parfois , comment récupérez-vous ?

Cela vous prend-il du temps ?

oui    parfois    non

Vos techniques d'adaptation facilitent-elles votre inclusion sociale ?

oui    non

Respectent-elles a-minima vos besoins personnels profonds ?

oui    non

Compte-tenu du temps consacré à la vie sociale et à vos efforts pour vous y ajuster, vous arrive-t-il de vous poser des questions sur votre identité ?

oui    parfois    non

Si oui ou parfois , ressentez-vous la nécessité d'un soutien à ce sujet ?

oui    parfois    non

Globalement, diriez-vous que vous vous sentez heureuse et épanouie dans votre vie ?

oui    parfois    non

Pouvez-vous préciser ?

Je vous remercie de votre participation.