

Transcription

Femmes autistes qui s'épanouissent dans le secteur de la santé

22 mars^{et}, 2026

Introduction et aperçu de l'épisode

Bienvenue dans « Aujourd'hui, l'instant autistique » : un podcast pour adultes autistes, créé par un adulte autiste. Je m'appelle Philip King-Lowe. Je suis le propriétaire, le producteur et l'animateur de ce podcast, et je suis une personne autiste. Merci infiniment pour votre écoute.

Dans [2022 Organisation mondiale de la santé](#) Ce rapport indique que, malgré certains progrès en matière d'accès équitable aux soins de santé pour les personnes handicapées, le monde est encore loin de considérer cela comme un droit humain fondamental. Nombre d'entre elles continuent de mourir prématurément, souffrent de problèmes de santé plus importants et sont confrontées à davantage de limitations que les autres. LaToya Hinton, mon intervenante invitée, abordera la question de l'accès insuffisant aux soins de santé pour les femmes autistes, en raison de difficultés de diagnostic, et l'impact que cela peut avoir sur leur santé mentale.

Rejoignez-nous pour discuter *Femmes autistes qui s'épanouissent dans le secteur de la santé* Dans le cadre de l'actualité autistique d'aujourd'hui.

🎵🎵 Musique du générique d'ouverture 🎵🎵

Ce premier segment de « L'instant autistique d'aujourd'hui » est présenté par la Société de l'autisme du Minnesota (AuSM), connue dans toute la communauté autiste du Minnesota. Première ressource pour l'autisme au Minnesota depuis plus de 50 ans, AuSM accompagne les personnes autistes de tout l'État, tout au long de leur vie. Visitez le site web d'AuSM : ausm.org.

En plus des invités exceptionnels et des conversations passionnantes proposées dans l'émission « Today's Autistic Moment », vous trouverez de nombreuses autres ressources.

Visitez todaysautisticmoment.com pour écouter plus de 120 épisodes publiés depuis 2021.

Découvrez le [Calendrier des épisodes 2026](#) pour découvrir les prochains sujets, les informations sur les invités et les descriptions des programmes de la saison 6.

Sur le site web, vous pouvez :

- Apprenez-en davantage sur le moment autistique d'aujourd'hui.
- Consultez les biographies des invités.
- Explorez la page de liens vers les ressources sur l'autisme adulte.
- Consultez le tableau d'affichage de la communauté autiste.
- Lisez le blog.
- Découvrez les services de consultation pour personnes autistes de TAM.
- Inscrivez-vous pour recevoir des interviews sans publicité.
- Soutenez Today's Autistic Moment en faisant un don.

Chaque épisode, y compris celui-ci, est accompagné d'une transcription. Ces transcriptions sont offertes par le Minnesota Independence College & Community.

Vous pouvez lire les transcriptions directement sur le site web ou télécharger des versions imprimables pour économiser de l'encre.

Les transcriptions contiennent des hyperliens vers les noms, les organisations et autres ressources mentionnées tout au long de l'émission, que vous pouvez consulter pour voir si elles vous sont utiles.

Les transcriptions utilisent une police de caractères adaptée aux dyslexiques, disponible en anglais, espagnol, allemand, français et chinois simplifié.

Vous souhaitez interagir davantage avec Today's Autistic Moment ? Suivez Today's Autistic Moment sur Facebook (y compris notre groupe communautaire), LinkedIn, BlueSky, Instagram et Threads. Suivez-nous également sur notre chaîne YouTube.

[@momentautistiquedujour](#) regarder *Tables rondes sur les voix autistes* De nouveaux épisodes seront disponibles en 2026.

Je souhaite apporter quelques précisions concernant nos actions durant le Mois de la défense des droits des personnes autistes. La communauté autiste et ses alliés ont tous contribué à faire d'avril le Mois de l'acceptation de l'autisme, ce qui nous a permis de bâtir une infrastructure solide. Nous savons que beaucoup continueront de célébrer avril comme le Mois de l'acceptation de l'autisme, et nous les y encourageons. Cependant, de nombreuses personnes autistes ont des réserves quant à ce Mois de l'acceptation, estimant que si l'acceptation est une étape importante, elle n'est plus suffisante. Les actions du secrétaire à la Santé et aux Services sociaux, Robert F. Kennedy Jr., en avril dernier et depuis, concernant l'autisme semblent viser à anéantir tout le travail accompli pour faire du Mois de l'acceptation de l'autisme ce qu'il est. C'est pourquoi nous commençons à désigner avril comme le Mois de la défense des droits des personnes autistes, afin de faire entendre haut et fort la voix des personnes autistes et d'affirmer notre engagement à préserver et à renforcer notre infrastructure. Le Mois de la défense des droits des personnes autistes est instauré en avril pour inciter à « nous écouter, nous inclure et changer les systèmes qui nous nuisent ». Ce que l'administration actuelle cherche à faire, c'est nous faire taire, nous faire passer pour des personnes

incompétentes, comme si les personnes autistes méritaient d'être stigmatisées. Le Mois de la défense des droits des personnes autistes est notre façon de dire : non, vous ne bafouerez pas notre dignité. Nous allons militer pour changer ces systèmes qui nous nuisent et reconquérir notre place, celle de nous connaître, d'être fiers de qui nous sommes, et affirmer l'expertise et la force de la communauté autiste qui nous appartient, tout au long du mois d'avril et de l'année. Nous savons que nous ne changerons rien en un mois. Le Mois de la défense des droits des personnes autistes a été instauré pour renforcer les soutiens qui nous permettront de consolider nos acquis et d'aller de l'avant.

Après la première pause publicitaire, LaToya Hinton me rejoindra pour parler de *Femmes autistes qui s'épanouissent dans le secteur de la santé*.

♪ Musique de fin de segment ♪

Pause publicitaire I

Applications de podcast

L'épisode d'aujourd'hui de « Today's Autistic Moment » est disponible en téléchargement et en écoute sur la plupart des applications de podcasts, notamment Apple, Google Play, Breaker, Castbox, Overcast, iHeartRadio, Pocket Casts, RadioPublic, Spotify, TuneIn, Pandora, Amazon Music,

Audible, Podcast Addict et Podcast Chaser. Pour accéder aux transcriptions, rendez-vous sur : todaysautisticmoment.com Cliquez sur l'épisode que vous souhaitez écouter et suivez les instructions pour trouver les transcriptions.

Merci d'avoir écouté « Le Moment Autistique d'Aujourd'hui ».

♪ Publicité pour le coaching de vie Looking Forward ♪

♪ Publicité ITI pour les technologies d'assistance ♪

♪Musique de début de segment.♪

Segment 2

Philippe King-Lowe

Bienvenue à tous. La Dre LaToya Hinton est une personne neurodivergente multiple, d'origine cherokee de l'Est et se sentant liée à plusieurs communautés d'Afrique de l'Ouest. LaToya collabore avec Umbrella ND pour

organiser des panels réunissant des communautés neurodivergentes aux profils variés, sur la question de l'équité en matière de santé.

Je vous invite à vous joindre à moi pour accueillir de nouveau le Dr LaToya Hinton dans l'émission « Today's Autistic Moment ».

Philippe King-Lowe

LaToya Hinton, bienvenue à nouveau dans « Le Moment Autistique d'Aujourd'hui ». C'est un réel plaisir de vous retrouver et vous souhaite la bienvenue.

LaToya Hinton

Merci de m'avoir invitée à nouveau. Je suis ravie de pouvoir discuter avec vous de ce sujet précis : les femmes autistes et l'équité en matière de santé.

Philippe King-Lowe

Eh bien oui, vous l'avez deviné. Nous allons parler de l'épanouissement des femmes autistes grâce à l'égalité d'accès aux soins de santé : comment elles y parviennent, quelles sont les lacunes, et comment elles s'épanouissent malgré tout, compte tenu des réalités auxquelles elles sont confrontées pour obtenir ces droits. Quelles informations importantes

pouvons-nous donner à notre public pour le présenter ?*Des femmes autistes qui s'épanouissent grâce à l'égalité d'accès aux soins de santé?*

LaToya Hinton

Alors, je pense que le premier point que j'aborderais, d'après mon expérience personnelle, serait l'importance de savoir faire des auto-évaluations. Si vous pensez être autiste, mais que vous n'avez pas eu les moyens d'approfondir le sujet (car je sais qu'il y a beaucoup de femmes, notamment celles qui ont grandi dans des milieux populaires ou défavorisés, qui n'ont peut-être même pas eu accès à un diagnostic formel), il est important d'examiner cela de plus près. En effet, beaucoup de femmes autistes sont douées pour masquer leurs symptômes. Je ne dis pas que c'est le cas pour toutes, mais c'est un schéma récurrent chez les personnes qui restent longtemps non diagnostiquées. Elles peuvent ainsi dire aux professionnels de la santé mentale, comme un thérapeute, ce qu'ils veulent entendre, car elles sont très douées pour cela. C'est en tout cas ce que j'ai vécu personnellement. Je n'ai donc pas vraiment entamé cette introspection critique nécessaire pour envisager sérieusement l'autisme avant la trentaine. J'ai été diagnostiquée TDAH avant même d'avoir des conversations avec un thérapeute concernant une évaluation de l'autisme. Comme je masquais beaucoup mes symptômes, le TDAH ressemblait peut-être à ce que mon thérapeute avait l'habitude de voir chez d'autres patientes, notamment celles ayant une apparence féminine. Je pense que c'est pourquoi on ne m'a même pas posé de questions sur la possibilité d'un autisme ou sur la nécessité d'une évaluation. C'est un schéma très fréquent chez les femmes autistes et atteintes de TDAH. Je ne suis donc certainement pas seule dans ce parcours de découverte de soi, et je dirais même d'affirmation de soi. J'ai clairement dit à mon thérapeute que je voulais approfondir mes connaissances et mieux comprendre l'autisme et son impact potentiel sur ma vie. Et puis j'ai découvert [Site web Embrace](#)

[Autism](#)Oui, et j'ai commencé à faire beaucoup d'auto-évaluations avec l'AQ. L'AQ est vraiment intéressant, car il est conçu pour les personnes qui masquent beaucoup leurs symptômes. Les questions posées permettent d'aller au-delà des apparences et de mieux comprendre ses traits autistiques, comment ils se manifestent dans la vie et comment on gère la situation en essayant de se présenter d'une certaine manière. Pour moi, certains signes étaient liés à ma santé mentale. Au début, j'avais beaucoup de problèmes d'anxiété et de dépression. Ces troubles découlaient en grande partie de difficultés à nouer des relations, à développer pleinement mes compétences relationnelles. Établir ces liens avant même de faire des évaluations m'a permis de réfléchir à l'influence que l'autisme pouvait avoir sur la façon dont mon système nerveux réagissait au monde qui m'entourait. Je pense qu'il y a une bien meilleure compréhension, dans le domaine de la santé mentale, notamment en ce qui concerne le traitement de l'anxiété et de la dépression. Cependant, on comprend encore mal les causes profondes de l'anxiété et de la dépression, notamment leur origine. Il y a donc un manque d'information pour beaucoup de femmes qui, comme moi, masquent facilement leurs symptômes et ne réalisent pas, pendant des années, qu'elles devraient se renseigner sur l'autisme. J'ajouterais d'autres choses : j'avais de multiples centres d'intérêt professionnels. C'est un point souvent évoqué par les personnes atteintes de TDAH : il ne s'agit pas d'un seul intérêt particulier, mais de plusieurs. C'est pourquoi on peut emprunter des parcours professionnels très différents. J'ai toujours eu un don pour repérer les systèmes et les schémas, ce qui m'a été très utile dans ma carrière. Donc, ce n'était pas juste une question d'impulsivité, vous savez, de choisir différentes voies sans intention particulière. Exactement. Et je pense que pour moi, c'était aussi un signe que, très probablement, je souffre de TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). J'ai toujours eu l'impression d'avoir une grande intention, une sorte de libre arbitre, de choisir différentes voies dans ma carrière, mais cette anxiété et cette dépression étaient toujours présentes en arrière-plan, ce qui me rendait parfois difficile de décrire à mes mentors ce que je

ressentais. Exactement. Ce que je vivais en termes de surcharge émotionnelle, ou si j'avais l'impression d'être dans cette phase de blocage, vous savez, où l'amygdale est activée, et où l'on a l'impression de ne pas pouvoir avancer, de ne pas pouvoir mettre en œuvre la décision prise. Et, vous savez, dans cet état de blocage émotionnel, je ne pouvais pas vraiment expliquer pourquoi je vivais cela, ni pourquoi l'anxiété pouvait en quelque sorte s'enchaîner sur un cycle de dépression. Je n'arrivais pas à exprimer ce qui se passait. Je pense que la santé mentale est encore stigmatisée dans de nombreux aspects de notre société. Dans l'enseignement supérieur, par exemple, je n'avais pas l'impression qu'il y avait beaucoup d'activités de pleine conscience ou d'initiatives similaires pour parler de la gestion des symptômes. Personne ne s'intéressait vraiment aux causes profondes de ces troubles. C'est là, je crois, que résidait le manque. Je ne pouvais pas entamer ces conversations car je ne connaissais personne dans le domaine de la santé mentale qui comprenne les neuro-troubles, l'autisme ou le TDAH, ni leurs interactions. Ces connaissances étaient vraiment rares jusqu'à très récemment. Aujourd'hui, je vois de plus en plus de discussions, dans le milieu de la santé mentale, qui intègrent davantage les neuro-troubles et reconnaissent que l'anxiété et la dépression peuvent être liées à un diagnostic d'autisme non posé. C'est devenu une évidence, je crois, dans le milieu de la santé mentale. Mais c'est encore récent. C'est assez récemment que les choses ont commencé à bouger, et ces conversations ont permis à davantage de femmes de s'exprimer et d'expliquer, vous savez, le manque d'accès à un diagnostic formel pendant leur enfance, n'est-ce pas ? Et comment elles gèrent l'autisme. Et, vous savez, je pense que pour moi, cela ouvre aussi beaucoup de portes aux troubles d'apprentissage. J'ai pu beaucoup parler de ma dyscalculie et du fait que je me sentais un peu limitée dans mes options pour intégrer les filières scientifiques, technologiques, d'ingénierie et mathématiques (STEM) car je n'avais pas le soutien nécessaire étant enfant. Et donc, je pense beaucoup à la façon dont, dans la communauté autiste, la

dyscalculie... Vous savez, il y a beaucoup plus de personnes atteintes de dyscalculie.

La dyscalculie est présente dans la communauté autiste et aussi dans la communauté TDAH, n'est-ce pas ? Si j'avais été sensibilisé plus tôt, il n'aurait pas été surprenant que la dyscalculie fasse également partie de mon expérience.

Philippe King-Lowe

Voilà. En gros, ce qu'on veut dire, c'est qu'il est difficile d'obtenir les équités de santé auxquelles on a droit si on ne sait pas de quoi il s'agit. Et c'est justement parce qu'on ne sait pas de quoi on a besoin qu'on a du mal à les trouver. Et parce que ces équités de santé ne sont pas accessibles, on ne sait pas vers qui se tourner. Et comme personne ne nous propose d'options pour savoir ce qu'il nous faut, on ne les obtient pas. Vous voyez, c'est typiquement le genre de situation où l'on se demande, pour les femmes autistes, comment peuvent-elles s'épanouir grâce aux équités de santé dont elles ont besoin si elles ont du mal à les obtenir elles-mêmes ? Cela nécessite une certaine connaissance de soi. Et si vous ne savez pas que vous êtes autiste, vous n'êtes peut-être pas consciente de ces besoins, d'accord ? En résumé, ce que nous voulons dire, c'est que pour prospérer grâce à ces inégalités en matière de santé, il faut savoir de quelles inégalités vous avez besoin compte tenu de votre situation. Et vous avez besoin d'aide pour les identifier, car celles auxquelles vous devriez avoir accès n'existent peut-être pas. Vous avez l'impression qu'il n'y a rien pour vous aider. Vous comprenez ce que je veux dire ? Cela vous semble-t-il juste ?

LaToya Hinton

Oui, c'est vrai. Et je crois que l'une des choses dont j'ai pris conscience, c'est que cette conscience de soi m'a permis de saisir des opportunités qui me seraient restées inaccessibles autrement. Sans ces auto-évaluations, je n'aurais pas réalisé de quels types de soutien j'ai besoin pour bâtir des relations essentielles à la réussite de mon entreprise. Par exemple, je n'aurais pas su que j'apprends les mathématiques visuellement et que j'ai besoin de certains outils et ressources pour maîtriser des concepts mathématiques précis afin de réussir en tant qu'analyste de données et rédactrice de demandes de subventions. C'est ce genre de choses qui, faute d'accès à un soutien adéquat, je pense que beaucoup de femmes se ferment des portes et passent à côté d'opportunités d'avancement professionnel. Et cela a des répercussions sur tous les aspects de leur vie. Par exemple, est-on capable de soutenir sa famille, si l'on est mère ou aidante familiale ? Parce que, si vous n'avez pas accès à certains parcours professionnels, vous êtes en quelque sorte bloqué, vous savez, il n'y a aucun moyen d'avancer. Vous pouvez avoir l'impression que vous ne pourrez jamais accéder à un poste de direction, car vous n'avez jamais bénéficié du mentorat dont vous aviez besoin. Et pour obtenir ce mentorat, il aurait fallu que je fasse partie de certains réseaux sociaux, ce qui n'a jamais été possible pour moi, car je ne savais pas que j'étais autiste. C'est comme s'il existait une multitude de barrières à l'accessibilité lorsque l'on manque de conscience de soi, ce qui nous amène à réaliser que nous avons besoin de certains soutiens pour nous épanouir.

Philippe King-Lowe

Comment peut-on s'épanouir malgré tout, si les options d'accès aux soins ne sont pas disponibles ? On ne sait pas à quoi s'attendre, car on ignore quelles sont ces options. Or, ce que nous constatons actuellement, en matière de santé, c'est que le manque d'informations sur les options existantes, et notamment sur ce à quoi les gens peuvent prétendre, crée le

problème de l'accès équitable aux soins. Comment peuvent-ils alors s'épanouir sans bénéficier des ressources nécessaires ?

Après la prochaine pause publicitaire, LaToya reviendra plus en détail sur ce que les tables rondes ont révélé concernant la manière dont les femmes autistes se frayent un chemin à travers le système de santé.

♪ Musique de fin de segment ♪

Pause publicitaire II

♪ Publicité du collectif de coachs pour autistes ♪

♪ Publicité Best Care ♪

♪ Publicité MICC ♪

Publicité d'assistance TAM

J'espère que vous appréciez ma conversation avec LaToya Hinton. En avril prochain, nous célébrerons notre premier Mois de la défense des droits des personnes autistes, ainsi que deux émissions. *Nos limites, nos responsabilités* le 12 avril^{ème} et *Nos limites, la responsabilité des autres* le 26 avril^{ème}. Nous avons reçu 15 réponses au questionnaire du Mois de la défense des droits des personnes autistes. Cliquez sur le lien dans la transcription pour en savoir plus. [Questionnaire du Mois de la défense des droits des personnes autistes](#) participer.

Je continue de travailler à rendre le podcast plus interactif avec la communauté autiste, mais j'ai besoin de votre soutien financier pour Today's Autistic Moment afin que tout cela se concrétise.

Soutenez Today's Autistic Moment de l'une des manières suivantes.

- Faites un don unique via l'icône Ko-fi lorsque vous appuyez sur Soutenir le moment autistique d'aujourd'hui sur todaysautisticmoment.com
- Abonnez-vous chaque mois via Patreon.
- Achetez des articles chez [Boutique de logos d'Aujourd'hui pour Autistic Moment](#).
- Partagez le Moment Autistique d'aujourd'hui avec votre famille, vos amis, vos collègues et autres personnes via les réseaux sociaux et/ou en parlant de nous à leur entourage.

Les dons ne sont pas déductibles d'impôt, mais ils contribuent à faire de Today's Autistic Moment un espace sûr.

Merci de soutenir Today's Autistic Moment.

♪Musique de début de segment♪

Segment 3

Bienvenue à nouveau. Avant la pause publicitaire, LaToya nous a parlé de son expérience concernant l'accès aux soins de santé, notamment pour obtenir un diagnostic de TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans autisme). Nous lui avons également demandé comment les femmes autistes peuvent accéder à ces soins lorsque les opportunités qui leur sont offertes sont limitées. Nous allons maintenant aborder les enseignements tirés par LaToya et l'équipe d'Umbrella ND de leurs tables rondes.

Philippe King-Lowe

Si j'ai bien compris, vous avez participé à de nombreuses tables rondes sur les thèmes de la santé et des actions. Quels sont les principaux points abordés lors de ces discussions ?

LaToya Hinton

J'entends beaucoup de femmes parler de leur besoin d'un soutien global, surtout avec l'âge. En effet, beaucoup disent : « Quand j'avais la vingtaine, je savais très bien le cacher, j'avais beaucoup d'opportunités professionnelles et je pouvais subvenir à mes besoins essentiels. Mais ensuite, vers la trentaine et la quarantaine, j'ai connu plusieurs épisodes d'épuisement professionnel. Avec l'âge, je n'arrivais plus aussi bien à le dissimuler, ni à récupérer. » Car pour les personnes autistes, on peut le cacher autant qu'on veut, mais il arrive un moment où l'on a besoin de récupérer. On peut aller à un événement social et donner l'impression de créer des liens avec beaucoup de monde, mais cela demande énormément d'énergie. Cela demande beaucoup d'énergie pour participer, par exemple, à un événement de réseautage. Et puis, beaucoup d'entre nous disent qu'après un événement de réseautage, il faut se détendre complètement et ne penser à rien d'autre. Il faut récupérer de l'énergie avant de pouvoir recommencer. Or, on a peut-être besoin de moins de repos quand on est jeune qu'à 30 ou 40 ans. On se rend compte que faire bonne figure est moins tenable avec l'âge. De plus, le corps des femmes subit différents changements avec l'âge. On a moins accès à certaines hormones qu'à un plus jeune âge. Si on entre en périménopause, ce qui peut arriver dès 35 ans pour certaines femmes, voire 36 ou 37 ans, on commence un processus de baisse d'œstrogènes qui se poursuit tout au long de la vie, avec des fluctuations liées à l'âge. Mais cela peut affecter le fonctionnement du cerveau. Je sais que chez beaucoup de femmes atteintes d'autisme et de TDAH, les œstrogènes agissent comme la dopamine. Un faible taux d'œstrogènes entraîne donc un faible taux de dopamine, ce qui peut amplifier les symptômes du TDAH à l'approche de la périménopause, puis de la ménopause, vers la cinquantaine. Il est donc important de comprendre le corps des femmes, le vieillissement et l'accès aux traitements hormonaux substitutifs, ainsi que leurs effets sur le système nerveux. Ces sujets sont fréquemment abordés lors des panels sur l'équité en santé, qui réunissent des femmes diagnostiquées tardivement pour autisme ou TDAH. En effet, nous n'en sommes qu'aux balbutiements de la compréhension des neurosciences, et

de la santé des femmes en général, car peu de fonds ont été alloués à la recherche dans ce domaine ces dernières années. Nous commençons tout juste à un point où de nombreuses gynécologues-obstétriciennes se disent : « Menons des recherches approfondies auprès de nos patientes afin de bien comprendre les lacunes et le fonctionnement du corps féminin. » C'est ce que nous observons lorsque nous cherchons à définir l'équité en matière de santé pour les femmes autistes. Il faut comprendre que notre corps évolue avec l'âge et que les systèmes conçus pour les personnes neurotypiques peuvent nous convenir plus jeunes, mais devenir inadaptés avec l'âge. Dès lors, de quel type de soutien avons-nous besoin ? Voilà donc le genre de choses dont j'ai discuté avec d'autres femmes autistes et d'autres femmes atteintes de TDAH. Je trouve ça fascinant, car à l'ère de l'information, cette prise de conscience de soi provient en grande partie du contact avec d'autres personnes qui ont cette même conscience, et de notre capacité à identifier des schémas. Et ce n'est pas seulement sur les réseaux sociaux ; c'est aussi lors de rencontres en face à face. On peut avoir une première prise de conscience grâce à quelque chose vu en ligne, ce qui nous pousse ensuite à trouver d'autres femmes ayant vécu des expériences similaires, et à avoir des conversations approfondies avec elles. Je pense que c'est peut-être l'élément souvent négligé dans les médias : la sensibilisation via les réseaux sociaux a en quelque sorte créé un catalyseur qui nous permet de construire des communautés visant à mieux nous comprendre et à trouver des solutions. Il y a aussi un important partage de ressources. Et, vous savez, si je trouve un outil d'accessibilité qui me convient, je le partage avec d'autres femmes qui ont vécu des expériences similaires. Je veux rendre la pareille. Et je sais aussi que ce que je fais pour aider les autres m'aidera aussi, au final. C'est vrai. Il y a donc ce sentiment de responsabilité quant aux connaissances que l'on possède et à leur impact positif sur autrui. C'est vrai. Et je pense que c'est peut-être un aspect de l'équité en santé dont on parle moins : que faire une fois qu'on a cette prise de conscience, alors que la science est encore balbutiante ? Eh bien, il faut cette dimension communautaire pour que les

gens puissent se dire : « Quelles sont les prochaines étapes maintenant qu'on a une lueur d'espoir ? On a un peu plus de connaissances qu'avant. Comment pouvons-nous utiliser ces connaissances pour garantir à chacun les ressources et les activités sportives nécessaires à son épanouissement ? » Et je pense que pour moi, ça a surtout consisté à créer des liens avec ma communauté. Oui, j'utilise les réseaux sociaux pour m'aider. J'ai ça [Groupe LinkedIn de mentorat et de soutien pour les femmes leaders neurodivergentes](#). Je réalise un sondage chaque semaine, et parfois j'aborde spécifiquement les questions d'équité en santé. Parfois, je parle simplement de leadership. Ces sujets se recoupent parfois, mais je souhaite créer des espaces d'échange de connaissances. Je pense que le développement d'une communauté est essentiel pour y parvenir, afin de combler les lacunes de chacun. Parmi les membres de ce groupe de leadership, certains travaillent dans le domaine de la santé mentale, d'autres dans celui des technologies de la santé des femmes. Ils créent des outils d'accessibilité pour permettre aux gens d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de leur corps ou de trouver un thérapeute neuro-affirmant. Je pense donc que c'est un élément fondamental : comment rassembler un grand nombre de personnes capables de s'entraider, que ce soit par le biais d'outils technologiques, de conseils, de mentorat ou simplement en orientant les gens vers les services existants ? Il existe une multitude de façons de développer une communauté qui peut nous aider à nous épanouir.

Philippe King-Lowe

Exactement. Absolument. Oui.

Où voyez-vous les personnes autistes s'épanouir, et non pas simplement survivre grâce à l'égalité d'accès aux soins ? Je sais que cela peut paraître paradoxal, mais je reviens à ce que j'ai déjà dit : vous devez être l'expert, pas un expert parmi d'autres. L'expert de votre propre expérience de

l'autisme. Pourquoi ? Parce que si vous ne savez pas comment vous vivez l'autisme, vous ne pouvez pas défendre une cause que vous ne savez même pas comment vous impliquer. En fait, vous ne pouvez pas défendre quelque chose pour vous-même si vous ne savez pas de quoi il s'agit. L'autre aspect, c'est que vous devez être l'expert de votre propre communication, de ce que signifie être autiste pour vous. Et pour cela, une idée consiste à partager votre vécu de l'autisme afin que les autres puissent comprendre vos besoins. Si vous n'y arrivez pas, les gens ne comprendront pas ce que signifie être autiste pour vous. Par conséquent, ils ne vous donnent pas les informations nécessaires, car ils ne les mettent pas en avant. Vous ne savez pas vers qui vous tourner, vous ne savez pas quelle histoire raconter. Ce n'est donc pas que vous n'essayez pas de vous exprimer, vous essayez de le faire, mais ils ne vous entendent pas. D'accord ? En résumé, je veux l'égalité d'accès aux soins. Je ne sais tout simplement pas quelles options existent pour y parvenir, car beaucoup de ces options n'existent pas. Vous savez. Pouvez-vous le savoir ? Et c'est là que beaucoup de nos identités intersectionnelles rencontrent des difficultés pour accéder à cette égalité d'accès aux soins, car nous ne savons pas encore ce dont nous avons besoin. Les options dont nous avons besoin n'existent pas, et il nous est donc difficile de comprendre ce que nous devons viser si nous ne savons même pas comment y accéder. Parlez-nous-en.

LaToya Hinton

Oui, je crois que l'une des choses que j'ai comprises récemment, c'est l'importance de comprendre les besoins de soutien. C'est presque comme s'il fallait écouter beaucoup de personnes neurodivergentes parler des structures qu'elles ont mises en place pour s'épanouir. C'est comme s'il fallait mener une étude approfondie sur le sujet. Et puis, en faisant cela, on se dit : « J'ai rencontré un problème similaire, j'ai vécu une expérience similaire, et je n'ai pas choisi cette solution-là auparavant. Peut-être

devrais-je l'essayer. » Il faut avoir cet esprit critique, se dire : « Est-ce que ça pourrait marcher pour moi ? Ou est-ce que ça ne marchera pas dans ma situation, pour telle ou telle raison ? » Et il faut être motivé par soi-même, c'est-à-dire être ouvert à l'écoute des expériences des autres et évaluer si leurs solutions pourraient fonctionner dans notre propre situation. Je vais vous donner un exemple. J'ai récemment participé à un sommet pour les entrepreneurs atteints de TDAH. C'est du numérique, et j'écoutais justement plein d'entrepreneurs différents. Certains, dès le début, disaient : « Je suis autiste. » Du coup, ce qui fonctionne pour moi ne fonctionnera pas forcément pour quelqu'un qui souffre simplement de TDAH ou d'autisme. C'est une expérience de vie très différente, et les ressources que je décris dans mon parcours professionnel ne correspondent peut-être pas aux besoins de mon public. Avoir ce genre de conversations, être transparent, je pense que c'est vraiment très utile. Parce que quand le public écoute, il se rend compte qu'il peut se dire : « Moi, je ne vis pas l'autisme. » Alors peut-être que ça ne me concernera pas, vous savez, peut-être que certains aspects me seront pertinents, mais peut-être pas tous, ou bien ils peuvent décider eux-mêmes si certains aspects de vos conseils et de votre mentorat correspondent à leur expérience. En résumé, je pense que nous avons besoin de nombreux modèles de personnes qui s'épanouissent dans leur vie grâce à nos expériences, ou du moins à des expériences très similaires. Et je pense qu'à ce moment-là, avec un exemple concret, on peut dire : « S'ils ont parlé d'avoir consulté un thérapeute spécialisé dans l'approche neuro-affirmative, voici ce qu'ils ont retiré de ces séances. » Ou encore, vous savez, cette personne en particulier avait un coach d'affaires, mais ce coach était neuro-affirmatif et comprenait les défis rencontrés par les entrepreneurs autistes. Si vous avez accès à des personnes qui parlent de soutiens spécifiques et de la manière dont elles peuvent ensuite s'épanouir dans le monde professionnel, alors vous avez un plan d'action, une feuille de route qui pourrait vous convenir. C'est un peu le but de la page de mentorat et de soutien créatif pour les femmes neurodivergentes : créer des espaces où l'on peut voir des personnes à différents stades de

leur carrière, et peut-être même à différents stades de la construction d'une famille ou de l'engagement communautaire. On peut ainsi voir des personnes suivre leur vocation et comment cela s'est traduit pour elles au fil du temps. Et quels soutiens ont été nécessaires à différentes étapes de leur vie ? Ils peuvent parler des soutiens qui leur ont été utiles à l'adolescence, dans la vingtaine, et de ceux qui leur sont utiles aujourd'hui, dans la trentaine et la quarantaine. Ce groupe comprend des personnes jusqu'à plus de 70 ans. Avoir des modèles, des personnes – et il y a beaucoup de personnes diagnostiquées tardivement dans ce groupe – est très instructif. Ils peuvent ainsi parler de se dévoiler, d'authenticité et de ce que cela signifie pour eux aujourd'hui. C'est particulièrement important pour les jeunes femmes de se dire : « Je n'ai pas à me cacher, je peux être moi-même. » C'est une sorte de feuille de route, un plan d'action pour y parvenir et réussir dans tous ces différents domaines. Je pense que cette transparence est extrêmement inspirante pour les jeunes qui se disent : « J'ai reçu ce diagnostic et j'avais l'impression d'être limité dans ce que je pouvais accomplir dans ma vie. » Mais maintenant, je vois tous ces modèles qui m'offrent des solutions, des soutiens et une source de motivation. Je crois que nous avons besoin de ces exemples pour avoir un point de départ. On ne sait pas quelles sont nos possibilités. On n'a aucun modèle. Voilà mon point de vue. Oui, c'est difficile. C'est même très difficile, car, comme je l'ai dit, les neurosciences et la santé des femmes en sont encore à leurs balbutiements. En termes de solutions et de soutiens scientifiques validés, il en manque beaucoup, même s'il existe des soutiens sociaux. Il existe peut-être des formes de soutien communautaire, notamment en matière de mentorat. Je parle de mentorat au sens holistique, c'est-à-dire de la possibilité de voir des modèles de personnes qui ne souffrent pas d'épuisement professionnel chronique et qui ont trouvé un équilibre dans leur vie. Elles connaissent leurs limites, mais elles sont aussi courageuses et s'appuient sur leurs forces. Nous avons besoin de voir ce genre d'exemple dans la communauté autiste, pour que la situation ne

soit pas uniquement axée sur les déficits et que nous ne nous sentions pas étouffés ou bloqués.

Il existe une manière durable d'avancer vers nos objectifs et nos aspirations, et cela est étroitement lié à notre santé globale.

Philippe King-Lowe

Autrement dit, on ne peut pas vraiment atteindre ces objectifs si, si ces éléments n'existent pas, on ne saura pas en quoi consistent ces équités. C'est là le problème, vous comprenez ? J'essaie peut-être de présenter les choses sous un angle différent. Voici une autre façon de voir les choses : si l'on fait comprendre aux femmes autistes qu'elles n'existent pas, puisqu'il n'y a pas de femmes autistes, alors on ne respectera pas leurs droits lorsqu'elles se présentent telles qu'elles sont. On les discrimine donc, car c'est ainsi qu'elles se présentent, et ce n'est pas ce que nous tolérerons. Nous ne respecterons pas leur dignité. Vous comprenez ce que je veux dire ? Ai-je bien formulé ma pensée ?

LaToya Hinton

Non, enfin, je pense qu'il y a du vrai dans l'incapacité à défendre ses propres intérêts, car on ne se connaît pas soi-même. C'est vrai. Je crois qu'il y a une dimension supplémentaire à cette discussion, celle de la découverte de soi, n'est-ce pas, pour avoir le sentiment qu'on devrait défendre une cause différente. Absolument.

Philippe King-Lowe

Oui, exactement. Oui.

Après cette dernière pause publicitaire, LaToya et moi parlerons de ressources pour aider les personnes autistes à s'épanouir grâce à un accès équitable aux soins de santé. Le tableau d'affichage de la communauté autiste suivra.

♪ Musique de fin de segment ♪

Pause publicitaire III

Publicité pour les services de consultation TAM pour les personnes autistes

Certains affirment que découvrir son autisme bouleverse le cours de sa vie. Cela peut vous amener à réfléchir sur votre parcours et à entreprendre un chemin de redécouverte de vous-même. Vous pouvez aussi vous retrouver à gérer votre vie au quotidien, tout en vous posant des questions comme : « Que faire de tout cela ? » Vous reconnaissez-vous dans cette description ? Un consultant autiste peut vous accompagner et vous orienter vers des ressources, notamment d'autres professionnels compétents. Je peux vous aider grâce à mon service de conseil en autisme, TAM Autistic Consulting Services.

Allez à todaysautisticmoment.com Découvrez les services de consultation de TAM Autistic Consulting Services. Si vous êtes intéressé(e), veuillez remplir le formulaire d'inscription et prendre rendez-vous afin que nous puissions commencer à travailler ensemble.

♪ Publicité pour Lisa Morgan Consulting ♪

Spectacles à venir

Aujourd'hui, Autistic Moment célébrera le Mois de la défense des droits des personnes autistes en avril avec deux excellentes émissions sur les limites à ne pas franchir.

Le 12 avril^{ème} Becca, Lory, Hector et moi présenterons *Mois de la défense des droits des personnes autistes : Nos limites, nos responsabilités*. Que sont les limites ? Les personnes autistes savent-elles ce que sont les limites et comment les communiquer ? Becca et moi proposerons des réponses à ces questions et à bien d'autres que les personnes autistes se posent sur leurs limites et leurs responsabilités.

Le 26 avril^{ème} L'entraîneur Lee Hopkins et moi-même présenterons l'épisode *Mois de la sensibilisation à l'autisme : Nos limites et la responsabilité des autres*. Les personnes autistes sont souvent victimes de stéréotypes les considérant comme incapables de connaître ou de gérer

leurs propres limites, ce qui amène les autres à penser qu'ils doivent en être responsables. Or, les personnes autistes connaissent parfaitement leurs limites et peuvent avoir besoin d'outils pour les communiquer. Quelles sont les responsabilités des autres ? Avec l'aide de Lee Hopkins, nous vous proposerons des pistes pour aider les personnes autistes à gérer leurs limites et à identifier les responsabilités d'autrui.

Merci d'avoir écouté « Le Moment Autistique d'Aujourd'hui ».

♪Musique de début de segment♪

Segment 4

Bienvenue à tous. Dans cette dernière partie de notre conversation avec LaToya Hinton, nous allons vous proposer des ressources pour aider les personnes autistes à s'épanouir grâce à un accès équitable aux soins de santé.

Philippe King-Lowe

Où pouvons-nous aider les personnes autistes à trouver des ressources ? D'autant plus que, comme vous le savez, les ressources qui leur sont allouées sont actuellement réduites. C'est pourquoi nous n'avons pas pu les trouver. Quelles sont les ressources disponibles pour nous permettre de surmonter ces inégalités d'accès aux soins ?

LaToya Hinton

Je pense qu'il serait utile de créer une base de données, à inclure dans les notes de l'émission, répertoriant les thérapeutes neuro-affirmatifs. Ces thérapeutes auraient une grande expérience de l'autisme et du TDAH et sauraient proposer des conseils, des ressources et des solutions efficaces. La santé mentale est essentielle au bien-être des personnes autistes. C'est un point primordial que j'aborde régulièrement. Un autre sujet, pourtant peu traité, est l'ergothérapie. J'aimerais qu'elle soit davantage développée, notamment grâce à la capacité de trouver un spécialiste neuro-affirmatif et compréhensif. Il est important de savoir quels aménagements sont bénéfiques aux personnes autistes. On a souvent tendance à limiter sa connaissance à une seule personne autiste. Or, identifier des schémas, tant au niveau des aides physiques que psychologiques, pourrait faire toute la différence. J'avais regardé une vidéo YouTube d'un écrivain qui parlait de plein de choses, c'était comme une de ces vidéos... [Une journée dans la vie](#)Des vidéos, vous voyez ? Elle avait accès à une ergothérapeute et à une thérapeute spécialisée dans l'approche neuro-affirmative. Elle a expliqué comment elle intègre la pleine conscience au quotidien, en faisant des pauses fréquentes et en se recentrant lorsqu'elle se sent submergée. Elle a même évoqué des choses simples comme s'asseoir sur une chaise dans la salle de bain, se brosser les dents et prendre son temps. Elle voulait créer des environnements accessibles qui réduisent le stress sur le système nerveux et lui permettent de faire de nombreuses pauses. Ce qui m'a paru durable, c'est que beaucoup d'entre nous apprennent visuellement. Voir concrètement comment ces soutiens mentaux et physiques se manifestent chez une personne, c'est très parlant. On peut facilement constater des tensions dans les épaules, la nuque ou des problèmes digestifs liés au stress. C'est comme voir les gens se détendre et paraître physiquement plus calmes parce qu'ils prennent soin d'eux, grâce à ces soutiens. Je trouve ça tellement rafraîchissant. Et je pense que du point de vue d'une femme, pouvoir parler de santé féminine, de ce que cela signifie concrètement pour

celles qui traversent la périménopause ou la ménopause, et bénéficier de ce type de soutien holistique, c'est vraiment important. Je crois que ça permet aux femmes de se recentrer sur elles-mêmes et de se dire : « Je réalise que je peux vivre une vie plus équilibrée, sans avoir à me soucier constamment de l'épuisement professionnel ou du sentiment d'être submergée. » Donc, oui, des représentations visuelles de ces soutiens, conçus par des ergothérapeutes et des thérapeutes spécialisés dans l'autisme, sont très utiles.

Philippe King-Lowe

Donc, si vous pouvez me fournir la nature de ces ressources, je les ajouterai à la page de liens vers les ressources pour adultes autistes.

todaysautisticmoment.com Vous pourrez trouver ces ressources, y accéder et voir si vous y trouvez ce dont vous avez besoin. D'accord ? En gros, nous fournissons les ressources, et voici ce que vous pouvez y trouver. Si vous cherchez quelque chose et que vous ne le trouvez pas, nous mettrons à votre disposition plusieurs autres ressources pour vous aider à trouver ce qu'il vous faut.

LaToya Hinton

J'aimerais ajouter que j'ai mentionné à plusieurs reprises mon groupe LinkedIn que je co-dirige avec une amie, Eliana Bravos, qui est cofondatrice de [ND Connect](#), qui est une plateforme de mentorat entre pairs, donc en dehors de LinkedIn, mais nous nous sommes associées et avons décidé de la créer [Mentorat et soutien créatifs pour les femmes leaders](#)

[neurodivergentes](#) Parce que nous avons le sentiment que beaucoup de femmes avaient besoin du soutien de la communauté et de ce type de ressources en matière de santé. Si vous êtes une femme autiste et que vous écoutez ceci, et que vous vous dites : « Waouh, un mentorat à différentes étapes de ma vie me serait bénéfique », nous vous invitons vivement à rejoindre ce groupe. Je me charge simplement de l'examen des candidatures. Si vous vous connectez à LinkedIn, que vous parcourez les groupes et que vous nous recherchez, notre page apparaîtra. Cliquez dessus, et je serai probablement la première à examiner votre candidature et à vous accepter dans la communauté. Vous aurez alors accès à de nombreuses femmes et à des personnes issues de divers horizons. Que vous recherchiez un soutien pour votre carrière ou simplement des ressources pour votre bien-être, vous trouverez certainement de nombreuses personnes ayant une expérience vécue qui pourront vous aider.

Philippe King-Lowe

LaToya Hinton, merci infiniment d'avoir été avec moi pour cet épisode de Today's Autistic Moment. Ce fut un réel plaisir d'avoir cette conversation avec vous et encore une fois, merci beaucoup, et nous espérons vous revoir bientôt.

LaToya Hinton

J'apprécie, Philip, merci pour l'invitation, et c'était, oui, une conversation réconfortante, comme toujours.

Transcrit par <https://otter.ai>

En plus des ressources mentionnées par LaToya, veuillez consulter la transcription et/ou la page de liens vers les ressources pour adultes autistes. [Communauté des praticiens neurodivergents](#).

Si vous avez écouté ma conversation avec LaToya Hinton et que vous vous dites : « Philip, j'ai vraiment apprécié nos échanges, mais la segmentation, la musique et les publicités étaient tellement distrayantes », j'ai une excellente alternative pour vous. Abonnez-vous à [Interviews sans publicité sur todaysautisticmoment.com](#) L'abonnement coûte seulement 12 \$ par mois ou 144 \$ pour un an. Une fois abonné, il vous suffit de cliquer sur n'importe quelle émission affichant le logo « Today's Autistic Moment Ad Free Interviews » pour écouter l'interview sans interruption, sans coupure ni musique. Vous aurez ainsi accès à toutes les interviews sans publicité depuis juillet 2025, ainsi qu'à tous les épisodes à venir.

Tableau d'affichage de la communauté autiste d'aujourd'hui

Tous ces événements, ainsi que de nombreux autres tels que des concerts adaptés aux personnes sensibles aux stimuli sensoriels, des activités artistiques et des liens vers des informations sur les musées, sont disponibles sur

todaysautisticmoment.com/bulletinboard.

Depuis plus de 30 ans, l'Autism Society of Minnesota (AuSM) organise la Conférence sur l'autisme du Minnesota, qui rassemble des adultes autistes, leurs aidants, des éducateurs, des prestataires de services, des thérapeutes et des défenseurs des droits des personnes autistes du Minnesota et d'ailleurs. En 2026, l'AuSM adopte un format virtuel de deux jours. Ce changement permet de réduire le prix des billets et d'élargir l'accès à l'événement : pas de frais de déplacement ni d'hôtel, moins de temps consacré au travail ou aux soins, et une plus grande flexibilité quant aux modalités et aux horaires de participation. Les billets sont actuellement en vente au prix de 149,99 \$. Les membres de l'AuSM bénéficient d'une réduction de 50 \$, mais il existe un autre moyen d'économiser encore plus. Les personnes autistes du Minnesota peuvent demander le tarif préférentiel de 74,99 \$. Financées par les donateurs de l'AuSM, ces bourses ne sont pas accessibles aux personnes résidant hors du Minnesota. Ce tarif préférentiel est offert à toutes les personnes autistes du Minnesota, y compris celles marginalisées en raison de leur origine ethnique, de leur genre, de leur orientation sexuelle, etc.

Le Club de café pour adultes Les rencontres pour adultes autistes du Minnesota ont lieu le deuxième mardi de chaque mois (si le temps le permet) au café Dogwood, situé au 2700 University Ave W., suite 100, à Saint Paul, Minnesota. Le code postal à indiquer dans votre GPS est 55114. Les rencontres se déroulent de 15h à 17h. Il n'y aura pas de rencontre en avril. Les rencontres reprendront le 12 mai.^{ème} 9 juin^{ème} 14 juillet^{ème} 11 août^{ème} 8 septembre^{ème} 13 octobre^{ème} 10 novembre^{ème} 8 décembre^{ème}.

Comprendre l'autisme L'association Autism Society of Minnesota propose des cours virtuels. Les prochains cours auront lieu le 13 avril.^{ème} 11 mai, de

10h à 11h^{ème}, de 12h à 13h, le 8 juin^{ème} 18h-19h, le 13 juillet^{ème} 10h-11h, le 10 août^{ème} 14 septembre, de 12 h à 13 h ; 12 octobre, de 18 h à 19 h ; 9 novembre, de 10 h à 11 h.^{ème}, de 12h à 13h, le 14 décembre^{ème} 18h-19h.

Le 7 mai^{ème} De 18h30 à 20h30, Joyner Emerick animera un atelier à la Société de l'autisme du Minnesota intitulé : [De la maison au foyer : un guide pour créer un espace de vie inclusif pour les personnes autistes.](#)

Réservez la date du 17 mai^{ème}, 2026, de 9h à 12h pour [Les étapes pour l'autisme](#) L'événement « Steps for Autism » se déroulera au Roc, au centre de loisirs de St. Louis Park, situé au 3700 Monterey Drive, St. Louis Park, MN 55416. Il s'agit d'un événement en plein air, sur la patinoire couverte derrière le centre. Au programme : des activités ludiques et inclusives, un forum des ressources, une course éclair, un parcours sensoriel, des personnages costumés et des occasions de renforcer les liens communautaires.

Allez à ausm.org rendez-vous dans le menu Éducation pour télécharger le [Catalogue des programmes d'été 2026](#) pour en savoir plus sur ces programmes et d'autres programmes sociaux et récréatifs, événements éducatifs, services de consultation et groupes de soutien offerts par la Société de l'autisme du Minnesota.

Neurodivergent est un club social qui a pour vocation de rassembler les personnes neurodivergentes du Minnesota afin de créer des liens significatifs. Son principe fondamental est de favoriser un environnement où chacun est traité avec dignité et respect, quelles que soient ses

capacités ou ses préférences. Consultez leur site web.

mneurodivergent.org Pour plus d'informations, devenez membre, faites du bénévolat et participez à leurs événements.

Le Moment Autisme d'aujourd'hui est possible grâce à la générosité de nos donateurs et sponsors. Rendez-vous sur todaysautisticmoment.com et sélectionnez Soutenez le mouvement autiste d'aujourd'hui faire un don.

Si vous avez des questions concernant Today's Autistic Moment, veuillez envoyer un courriel à todaysautisticmoment@gmail.com.

Merci d'avoir écouté « Le moment autistique d'aujourd'hui » : un podcast pour adultes autistes, réalisé par un adulte autiste.

Je vous souhaite une journée autistiquement extraordinaire.

♪ Musique de fond de fin avec générique ♪

Tous les invités se retrouvent avec moi sur Zoom pour enregistrer les interviews. Les transcriptions sont fournies par Otter. Le podcast est préparé et monté sur WavePad Masters Edition (NCH Software). Il est diffusé par Spotify for Podcasters. La musique utilisée est sous licence de Today's Autistic Moment. premiumbeat.com