

# L'AUTISME

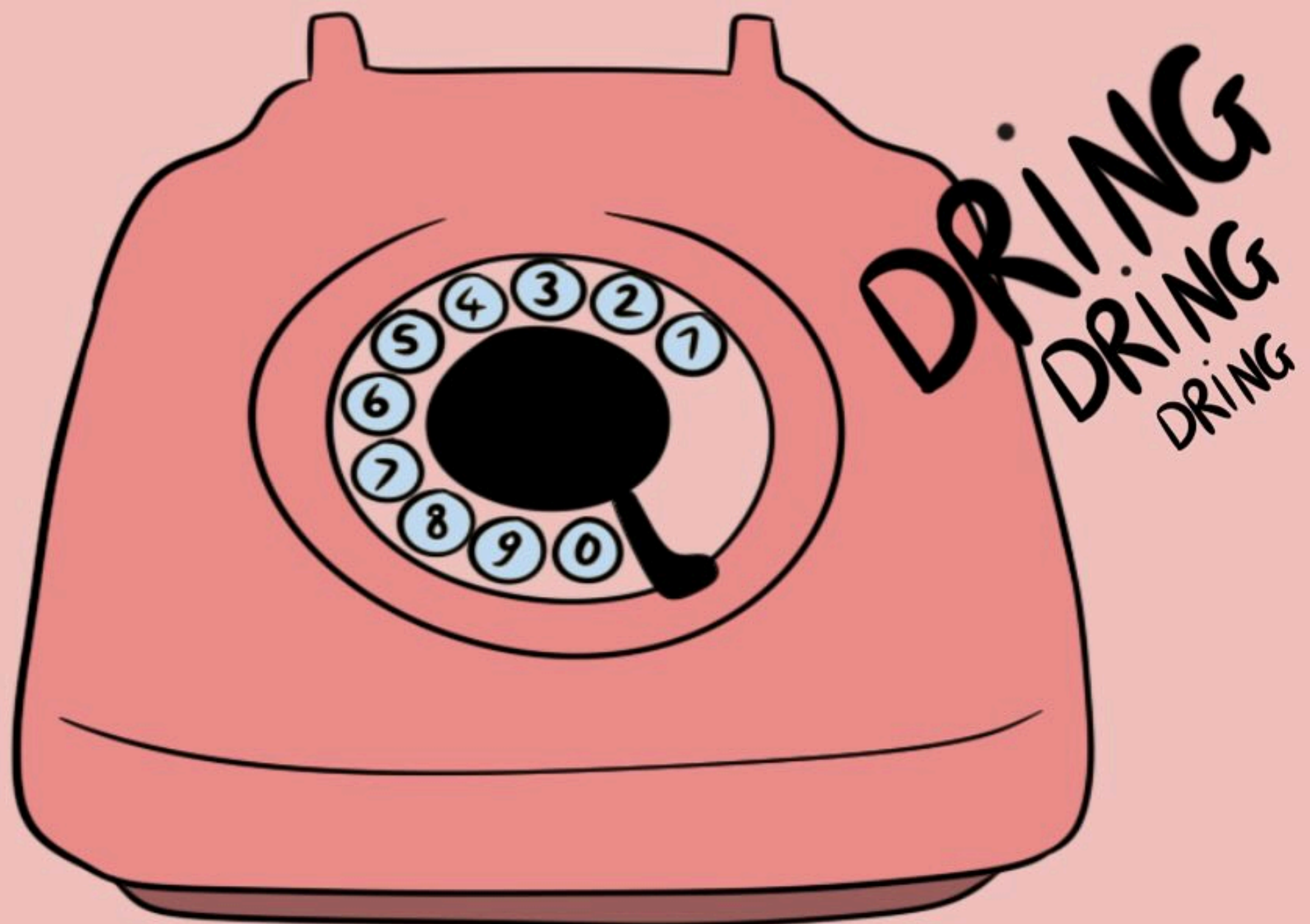
**LA PEUR  
DE  
TÉLÉPHONER**



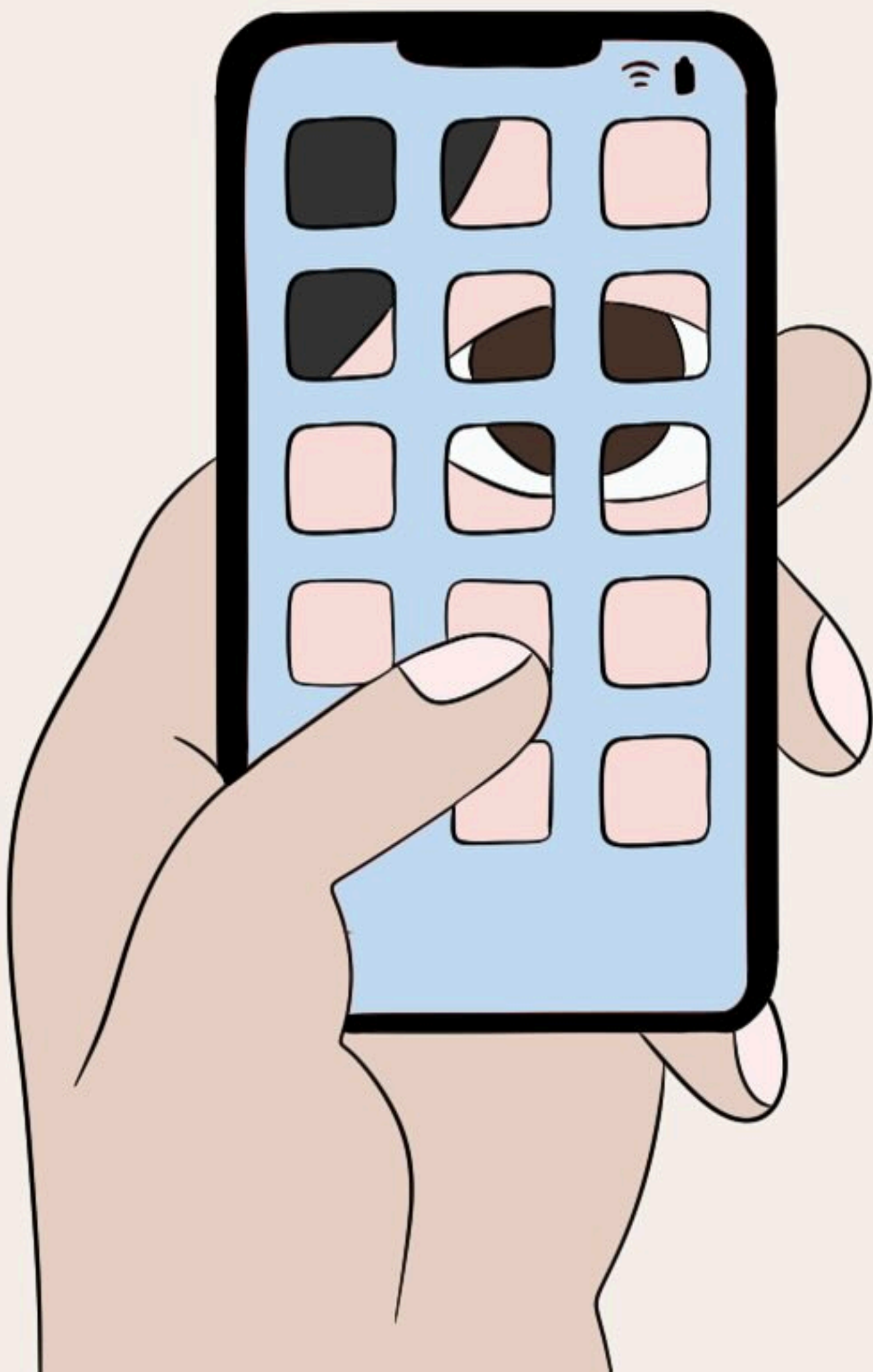
**LA PEUR DE  
RECEVOIR  
DES  
APPELS**



Passer ou recevoir un appel peut être une **source de stress intense pour certaines personnes autistes**. Ce n'est pas juste une préférence pour l'écrit, mais une difficulté réelle qui repose sur des **facteurs sensoriels, cognitifs et émotionnels**.

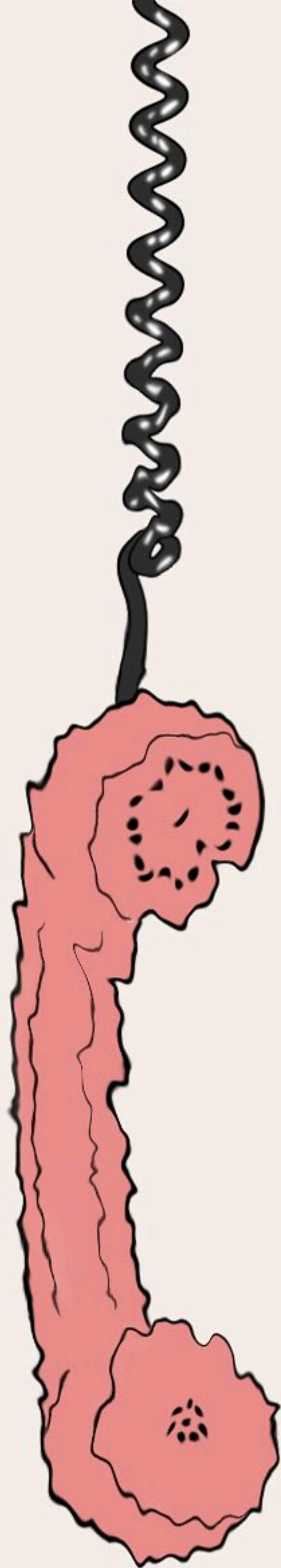


# ABSENCE D'INDICES VISUELS



Les **expressions faciales** et le **langage corporel** aident à **décoder** les intentions de l'autre. Au téléphone, ces **repères disparaissent**, rendant la communication plus stressante et floue.

# DIFFICULTÉS LIÉES AU TRAITEMENT AUDITIF



Certaines personnes autistes ont une **hypersensibilité auditive**, rendant la **qualité sonore dégradée** des appels (bruits de fond, voix hachée) difficile à supporter. D'autres ont un **traitement auditif atypique**, ce qui complique la **distinction des sons** et la **compréhension rapide d'un discours**.

# Pression du temps de réponse

Un appel exige souvent de **répondre immédiatement**, ce qui peut être difficile pour une personne qui a besoin de **plus de temps pour formuler ses idées**. Contrairement aux messages écrits, il n'y a **pas de délai pour réfléchir et organiser ses pensées**.



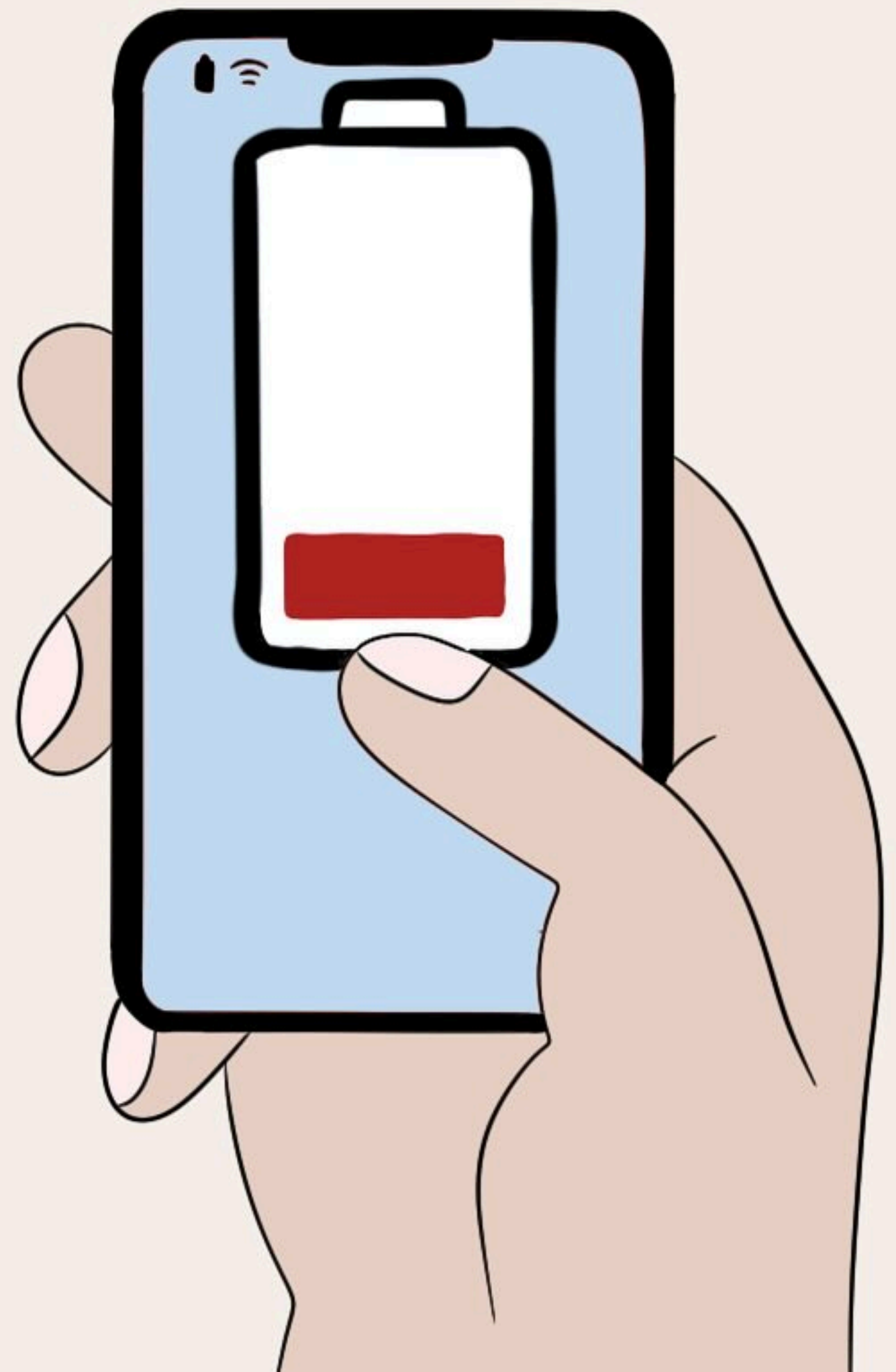
Recevoir un appel, et surtout s'il **n'est pas attendu**, peut générer une grande anxiété. **Qui appelle ? Pourquoi ? Que va-t-on me demander ?** Cet imprévu peut être perçu comme une **intrusion** et une **perte de contrôle**.



L'IMPRÉVU ET  
LA PERTE DE  
CONTRÔLE

# LA CHARGE ÉMOTIONNELLE ET SOCIALE

**Décoder** les **intentions** de l'autre sans repère visuel, **ajuster** son **ton**, **suivre** une conversation rapide... Tout cela demande une intense **mobilisation cognitive**, rendant les appels **énergivores** et **stressants**.



Au téléphone, il faut **écouter, comprendre, réfléchir** et **répondre** en **même temps**, ce qui peut être particulièrement compliqué pour les personnes ayant des **difficultés de mémoire de travail** ou un fonctionnement cognitif atypique.



**MÉMOIRE DE  
TRAVAIL ET  
DOUBLE TÂCHE**

## **AUTISME ET ANXIÉTÉ SOCIALE :**

Certaines personnes autistes ont aussi une anxiété sociale, ce qui **amplifie l'évitement des appels**. Ici, la peur vient autant de la surcharge cognitive que du jugement de l'autre.

- Peur de mal s'exprimer ou de déranger.
- Anticipation anxieuse avant l'appel.
  - Stress après coup en analysant chaque détail.

Différence clé :

**Autisme sans anxiété sociale** → l'évitement est surtout sensoriel et cognitif.

**Autisme avec anxiété sociale** → il s'ajoute une peur du regard des autres.

**Comprendre ces nuances aide à proposer des alternatives sans forcer.**