

Test d'auto-dépistage Burnout Autistique caché

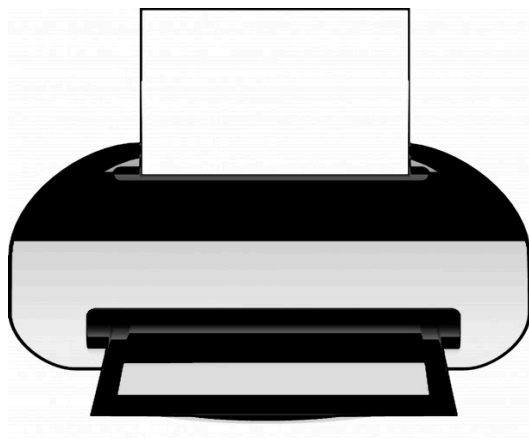
⚠ Disclaimer : Ce test a pour seul objectif de vous proposer un outil d'aide à l'auto-dépistage et de sensibilisation au burnout autistique. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic médical et ne remplace pas une consultation, un suivi ou un avis médical professionnel.

Les informations présentées s'appuient sur des témoignages, des expériences vécues et des connaissances générales sur l'autisme, dans un but pédagogique, préventif et informatif. Chaque situation étant unique, seul un professionnel de santé formé peut poser un diagnostic médical et proposer une prise en charge adaptée.

L'utilisation de ce test se fait sous la seule responsabilité de l'utilisateur. Son créateur ne pourra être tenu responsable des interprétations, décisions ou actions prises à partir de son contenu.

En cas de souffrance psychologique importante, de détresse ou de doute, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié. Vous pouvez également joindre le 3114 (en France), numéro national gratuit, confidentiel et disponible à tout moment (24h/24), dédié au soutien psychologique.

La fiche du test à imprimer se trouve aux pages suivantes



Test d'auto-dépistage Burnout Autistique caché

Imprimez cette fiche puis cochez OUI ou NON en fonction de la question posée [dans la vidéo disponible ici](#). Vous pouvez ajouter des notes personnelles à côté, ce qui peut-être très utile si vous souhaitez consulter un professionnel de santé en vue d'une confirmation de Burnout Autistique et de votre inquiétude sur votre état de santé mentale actuel.

QUESTION N°	OUI	NON	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

12			
13			

RÉSULTAT : Additionnez le nombre de OUI et de NON et reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous

	OUI	NON
NOMBRE DE		

Pour déterminer la probabilité d'un burnout autistique en fonction du nombre de OUI, reportez-vous à la vidéo du test.

Chaque soutien est précieux : Suivez les réseaux sociaux de Graine d'Autiste en scannant le QR Code avec votre smartphone :

 Suivre la page Facebook 	 Suivre la chaîne Youtube 
---	---

RESSOURCES & OUTILS POUR ADULTES AUTISTES :

 **Petit Guide gratuit de SURVIE pour AUTISTES** : "Comment bien vivre avec son autisme découvert tardivement". Rendez-vous sur ce lien : <https://bit.ly/guide-survie-autiste>

 **Guide Social Autistique™ (G.S.A.™)** : Un kit d'outils d'inclusion sociale pour adultes autistes (TSA SDI) qui veulent interagir avec le monde neurotypique sans s'épuiser, sans se camoufler, et en respectant votre fonctionnement. Rendez-vous sur ce lien : <https://www.grainedautiste.fr/gsa>