

Ateliers et formations

Fatigue et autisme

Intervenant :

Dr Ezra M. Aubineau

ateliers-fatigue@protonmail.com

Qui suis-je ?

Je suis Ezra M. Aubineau, docteur en neurosciences cliniques.

Je travaille sur la thématique de la fatigue depuis plusieurs années, dans l'autisme comme dans d'autres contextes (pathologies ou aéronautique). En 2021, j'ai cofondé le LAPÉFA (cf. p.2) pour développer de nouvelles méthodologies de recherche et approfondir notre compréhension des facteurs contributifs (candidats) de la fatigue.

J'enseigne régulièrement à l'université de Toulouse, notamment en neurosciences et en méthodologie de recherche et statistiques. J'ai également intégré un Master 2 (2025-2026) sur l'IA appliquée à la santé (AI4PH, Univ. Aix-Marseille).

En parallèle, je développe plusieurs projets d'ateliers, d'information scientifique et de formation auprès des personnes autistes et des professionnels (santé, scolaire,...) ou structures qui en font la demande (via mon statut d'auto-entrepreneur).

Mon CV est disponible ici : 

Une offre flexible

Je propose des ateliers et des formations sur le **repérage, l'évaluation, la gestion et la prévention de la fatigue** dans l'autisme (et les TND plus largement).

La durée, le format, le nombre de séances (1 ou plus) sont modulables en fonction du public concerné et de vos besoins pratiques.

Exemple de format d'**ateliers auprès des adultes autistes** :

2 à 3 séances 1h30 4 à 10 Visio ou présentiel



Tarif indicatif : 500 € HT

Possibilité pour un professionnel d'être présent(e) sur les séances.

Session de (in-)formation (pros de santé, éduc., proches...) : à partir de 180 € / h HT

Thématiques abordées (adaptable) :

Définir les fatigues (et défis pour la recherche)
Repérer et évaluer les signaux précurseurs
Facteurs modulateurs (de risque, protection)
Niveau d'effort (perçu, requis,...)
Identifier ses besoins -> définir ses priorités
Outils et ressources
La fatigue dans le concept de santé
Mise en place d'un plan d'action (si souhaité)
... et plus, selon demandes





État des connaissances

Problématique générale

La fatigue est un phénomène psychobiologique commun, généralement transitoire et sans conséquence durable. Toutefois, du fait de maladies, d'accidents ou de vulnérabilités plus difficilement identifiables, elle peut devenir durable et invalidante.

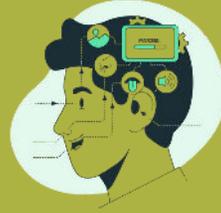
Cet état d'épuisement, sur plusieurs semaines (voire mois), est généralement peu ou pas soulagé par le sommeil et le repos.

Il se caractérise par un sentiment inhabituel de fatigue ou de malaise et une durée de récupération disproportionnée au regard de l'effort fourni. Il correspond à un effondrement anormalement rapide des niveaux d'énergie consacrée à l'activité (physique, cognitive) et affecte les capacités de l'individu à fonctionner, dans une ou plusieurs sphères du quotidien (cognitive, sociale, professionnelle, physique, etc.).



Et dans l'autisme ?

Sur le terrain, la fatigue persistante semble affecter les personnes autistes de manière plus fréquente et intense (comparativement aux personnes non TSA), en partie du fait de leur fonctionnement cognitif, interoceptif^a et sensoriel particulier.



Pour autant, les déterminants précis de cette fatigue restent à identifier. Certains facteurs peuvent néanmoins accroître son risque de survenue, tels que : les difficultés à repérer les signaux précurseurs de la fatigue, à comprendre et à satisfaire les attentes sociales, à gérer l'environnement sensoriel, la présence de comorbidités ou le coût (cognitif, physique) des efforts d'adaptation quotidiens.

Malgré ce constat, la littérature scientifique sur la fatigue dans les TND^b reste à ce jour quasiment inexistante et les professionnels de santé (ou paramédicaux) comme l'entourage se retrouvent généralement démunis et peu outillés pour comprendre, évaluer, traiter et prévenir la fatigue dans l'autisme.

Le LAPÉFA en quelques mots



C'est pour répondre à cette problématique que le LAPÉFA - pour Laboratoire Participatif d'Étude de la Fatigue dans l'Autisme - a vu le jour, à l'été 2021. Composé initialement de 2 chercheurs et de 7 personnes autistes, nous sommes devenus association en 2023 et avons mené plusieurs projets.

Objectif: Caractériser la fatigue dans l'autisme, ainsi que ses principaux facteurs modulateurs en vue de développer des outils d'évaluation et de remédiation basés sur les données probantes de la recherche.

Fin 2024, le LAPÉFA s'est modifié, passant d'association à groupe de recherche uniquement (et son "P" de "Participatif" à "Prophylactique"^c).

Plus d'informations : <https://lapefa.com> (dont références bibliographiques)

^a Interoception : capacité à prendre conscience des sensations internes de son corps.

^b TND : troubles neurodéveloppementaux

^c Prophylactique : qui est destiné à prévenir l'apparition ou la propagation de certaines maladies.

Développement d'une application de suivi

Parmi les projets du LAPÉFA : développement une application web d'évaluation, de gestion et de prévention de la fatigue persistante pour les personnes autistes.



Outil facilitateur dans le cadre des suivis de santé et accompagnement médico-social ou professionnel.

Nous avons ainsi pu réaliser un état des connaissances et une étude de besoins (auprès des personnes autistes et des professionnels de santé), publier les résultats, rédiger les spécifications de l'outil, élaborer les maquettes principales, et développer un premier prototype.

Accéder aux résultats de l'étude de besoins :



Nous sommes à la recherche de partenaires pour continuer le développement et proposer une première version auprès de futurs utilisateurs. Si vous avez des pistes ou êtes intéressés, contactez-moi pour en parler de vive voix.

Quelles démarches pour une intervention ?

Vous avez une **demande spécifique d'atelier(s) ou de formation** en lien avec la fatigue dans l'autisme ou autre population clinique ?

Vous êtes confrontés à cette problématique au sein de votre structure et souhaiteriez acquérir une **compréhension plus approfondie** et disposer de **certains outils concrets** ?

Vous êtes à la recherche d'une intervention sur la fatigue pour un **congrès ou une journée de rencontre** ?

 Contactez-moi par mail :
ateliers-fatigue@protonmail.com



Nous planifierons un échange visio ou téléphonique pour cibler vos besoins et attentes et définir les modalités d'intervention.

Travaux de recherche

Pour consulter mes autres travaux de recherche :

 [0000-0002-6053-2637](https://orcid.org/0000-0002-6053-2637)

 [Page ResearchGate](#)

 lapefa.com



Statut d'intervention : micro-entreprise
n°SIRET : 90357219600017

 Toulouse et visioconférence

