COLLECTION NEUROD.EU · VOLUME 2

EXTRAIT GRATUIT · ÉDITION 2026.3

# Dormir, tenir, se réguler, aimer

Sommeil, burnout, addictions et intimité : le guide pratique du quotidien quand on est TDAH, autiste, à haut potentiel ou hautement sensible.

- Un même cercle — nuits, énergie, régulation, relations — pour comprendre pourquoi tout s'entraîne, et où agir en premier.
- Sommeil, burnout, addictions, écrans, désir : des protocoles concrets, et le mouvement comme régulateur.
- Sept fiches à imprimer et un plan en huit semaines.

**Extrait : 2 chapitres sur 19. Le sommaire présente le livre entier.**

Ce livre est un ouvrage d'information et d'accompagnement. Il ne remplace ni une évaluation, ni un diagnostic, ni un suivi par un professionnel de santé qualifié.

ÉDITION 2026.3

# Neurod.eu — Au quotidien

Extrait gratuit d'« Au quotidien — Dormir, tenir, se réguler, aimer » (104 pages, 20 chapitres). Les chapitres absents de cet extrait sont grisés dans le sommaire.

**Avertissement santé.** Les informations de ce livre sont fournies à titre informatif et pédagogique. Elles ne constituent pas un avis médical, un diagnostic ou une prescription. Toute décision concernant un diagnostic, une thérapie ou un traitement se prend avec un professionnel de santé. En cas de détresse ou d'idées suicidaires, appelez le 3114 (gratuit, 24 h/24, 7 j/7) ; en cas de danger immédiat, le 15 ou le 112.

**Portraits.** Les « parcours » présentés dans ce livre sont des compositions fictives, construites à partir de situations fréquemment rapportées. Ils ne décrivent aucune personne réelle et ne constituent pas des cas cliniques.

**Sources.** Les appels de note renvoient à la liste des références en fin d'ouvrage. Lorsque le niveau de preuve est faible ou discuté, le texte le signale explicitement.

**Crédits photographiques.** Photographies sous licence Pexels, utilisées conformément à leurs conditions.

© Neurod.eu — Tous droits réservés. Ouvrage réservé à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

→ Aller directement au sommaire

AVANT-PROPOS

# Quatre sujets, un seul système

Ce volume réunit quatre sujets qu'on range d'habitude dans des rayons différents : le sommeil, l'épuisement, les addictions et l'intimité. Ils tiennent ensemble dans un seul livre parce que, chez les personnes neurodivergentes, ils relèvent du même système — un système nerveux qui cherche en permanence à se réguler.

Les messages reçus sur Neurod.eu le montrent sans cesse. On nous écrit d'abord pour des nuits qui ne réparent rien. Puis, au fil de l'échange, apparaissent une fatigue qui ne part plus avec les vacances, un verre ou un écran devenu indispensable pour « redescendre » le soir, une relation qui se tend parce que l'on n'a plus rien à donner. Chacune de ces difficultés a son propre guide, ses propres conseils, ses propres professionnels. Pris séparément, ces conseils échouent souvent, parce qu'ils traitent une conséquence sans voir la cause qu'elle partage avec les trois autres.

Ce volume remplace donc les quatre guides que nous proposions jusqu'ici sur ces sujets. Leur contenu a été entièrement relu : les introductions répétées ont disparu, les explications communes ne sont plus données qu'une fois, les outils à imprimer ont été rassemblés, et chaque chapitre renvoie aux autres là où les mécanismes se rejoignent. Des sources ont été ajoutées lorsque les anciens guides affirmaient sans citer.

## Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

C'est un livre de compréhension et d'outils. Il explique des mécanismes, pour que les stratégies proposées cessent d'être des injonctions abstraites et deviennent des réponses adaptées à ce qui se passe réellement. Ce n'est ni un protocole de soin, ni un substitut à un diagnostic, à un suivi médical, addictologique ou sexologique. Il vous aidera souvent à savoir *quoi* demander et *à qui*.

Il ne pathologise aucune façon de vivre, de dormir ou d'aimer qui ne fait souffrir personne. La question utile, dans chacun des chapitres qui suivent, n'est jamais « est-ce normal ? », mais « est-ce que cela me fait souffrir, ou fait souffrir quelqu'un d'autre ? ».

## Un mot sur les preuves

Le niveau de connaissance n'est pas le même partout, et nous préférons le dire. Le sommeil dans le TDAH et l'autisme, le burnout autistique, le lien entre TDAH et addictions sont bien étudiés. Le haut potentiel, en revanche, fait l'objet de très peu de travaux sur ces quatre sujets : ce que nous en disons repose davantage sur l'observation clinique et des témoignages convergents. Chaque fois que c'est le cas, un encadré « Précision d'honnêteté » le signale. Les appels de note renvoient aux références réunies en fin de volume.

**L'équipe Neurod.eu**

MODE D'EMPLOI

# Comment lire ce volume

Le premier chapitre donne la clé de lecture de tout le livre : à lire en premier, même si vous êtes venu·e pour un seul sujet. Ensuite, rien n'oblige à suivre l'ordre. Choisissez l'entrée qui correspond à votre situation d'aujourd'hui.

| VOTRE SITUATION | PAR OÙ COMMENCER |
|---|---|
| **Je suis à bout, maintenant** | Les signaux d'alerte du chapitre 7, puis le budget énergie du chapitre 8. Le reste peut attendre. |
| **Je suis en détresse, j'ai des idées noires** | Appelez le **3114** (gratuit, 24 h/24). Les autres numéros sont dans l'annexe B. |
| **Je dors mal depuis toujours** | La partie II dans l'ordre, du chapitre 2 au chapitre 5. |
| **Je suis épuisé·e sans raison apparente** | Chapitre 6, puis chapitre 7 et chapitre 8. |
| **Un comportement m'échappe (alcool, cannabis, écrans, jeux, sexualité)** | Chapitre 10, puis le chapitre de l'objet concerné, puis chapitre 14. |
| **Mon désir suit d'autres règles, ou ma vie amoureuse se bloque** | Chapitre 15, puis chapitre 17 et chapitre 18. |
| **J'accompagne un proche** | Chapitre 1 pour comprendre le mécanisme d'ensemble, puis le chapitre du sujet qui vous inquiète. Les encadrés « Pour les proches » vous sont destinés. |
| **Je veux passer à l'action** | Les deux semaines d'observation du chapitre 20, avec les fiches de l'annexe A. |

## Les repères visuels

| | |
|---|---|
| **L'essentiel** | En tête de chapitre, ce qu'il faut retenir si vous ne lisez que cela. |
| **Parcours** | Des compositions fictives, construites à partir de situations fréquemment rapportées. Ce sont les mêmes personnages que dans L'Intégrale. Ils ne décrivent aucune personne réelle et ne promettent aucun résultat. |
| **Précision d'honnêteté** | Là où les connaissances sont minces, discutées ou issues surtout de la clinique. |
| **Pour les proches** | Ce qu'un partenaire, un parent ou un ami peut faire — et ce qui aggrave, même avec de bonnes intentions. |
| **Fiches** | Les sept outils à imprimer sont regroupés dans l'annexe A : carnet de sommeil, journal de charge, budget énergie, signaux d'alerte, déclencheurs, ce que je recherche, plan sur huit semaines. |

**UN SEUL CHANGEMENT À LA FOIS**

Ce livre propose beaucoup d'outils. Les appliquer tous ensemble est le moyen le plus sûr de n'en tenir aucun. Choisissez-en un, tenez-le deux semaines, puis ajoutez le suivant : le chapitre 20 est construit sur ce principe.

SOMMAIRE

# Le livre en un coup d'œil


Avant-propos 3

Comment lire ce volume 4

PARTIE I — UN MÊME SYSTÈME 8

1 Le cercle : nuits, énergie, régulation, relations 9

PARTIE II — DORMIR

2 Pourquoi le sommeil est un défi neurologique à venir

3 Recaler son horloge : la lumière et les paliers à venir

4 Le soir et la nuit : rituels, environnement, réveils à venir

5 Mélatonine, aides et troubles à ne pas confondre à venir

PARTIE III — TENIR 14

6 Le burnout neurodivergent : un épuisement à part 15

7 Le coût de l'adaptation et les signaux d'alerte à venir

8 Recharger : budget énergie et démasking à venir

9 Se reconstruire et reprendre le travail à venir

PARTIE IV — SE RÉGULER

10 Quand la régulation devient un piège à venir

11 TDAH, autisme, haut potentiel : trois chemins vers l'apaisement chimique à venir

12 Écrans, jeux, achats, sucre : sans substance, même mécanisme à venir

13 Bouger : le mouvement comme régulateur à venir

14 Sortir du cercle : honte, accompagnement, alternatives à venir

PARTIE V — AIMER

15 Ce que la neurodivergence change au désir à venir

16 Quand le désir déborde à venir

17 Quand le désir se bloque à venir

18 Rencontrer, durer, se parler à venir

PARTIE VI — AGIR

19 Qui consulter, pour quoi, et comment s'y préparer à venir

20 Un plan en huit semaines qui relie les quatre fronts à venir

ANNEXES 18

A Sept fiches à imprimer à venir

B Numéros et ressources utiles à venir

C Glossaire à venir

D Sources et références scientifiques 19

E Index thématique à venir

PARTIE I

# Un même système

Pourquoi ces quatre sujets tiennent dans un seul livre : ils sont les quatre faces d'un même système nerveux qui cherche à se réguler.

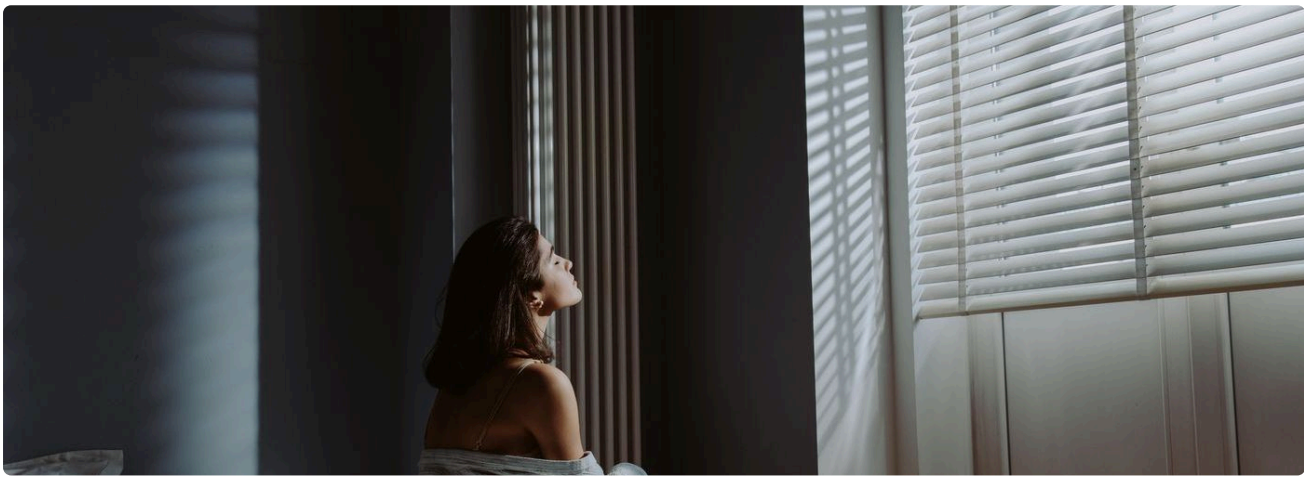
1 Le cercle : nuits, énergie, régulation, relations

01

CHAPITRE 1 · PARTIE I — UN MÊME SYSTÈME

# Le cercle : nuits, énergie, régulation, relations

Une mauvaise nuit coûte de l'énergie, l'énergie manquante rend l'adaptation plus chère, et quand le coût déborde, un comportement prend le relais pour apaiser. Voir le cercle, c'est savoir où agir.



L'ESSENTIEL

- Le sommeil, l'énergie, les comportements qui apaisent et la vie intime ne sont pas quatre problèmes indépendants : ils s'entraînent les uns les autres, dans un **cercle**.
- Quatre mécanismes traversent tout ce livre : la **récompense**, la **sensorialité**, l'**activation mentale** et le **coût de l'adaptation**.
- Les conseils habituels échouent souvent pour la même raison : ils misent sur la volonté, alors que le levier efficace est presque toujours l'**environnement** et la **fonction** du comportement.
- Sauf urgence, on agit d'abord **en amont** du cercle — le plus souvent, sur le sommeil.

## Quatre difficultés, une même histoire

Prenons une soirée ordinaire. La journée a été longue : il a fallu se concentrer sans relâche, supporter un open space bruyant, sourire au bon moment, tenir les délais. Arrivé le soir, c'est enfin le seul moment où personne ne demande rien. Alors on le prolonge — un épisode de plus, une partie de plus, un verre, un joint, une recherche en ligne qui dure. Le coucher recule. Une fois la lumière éteinte, le mental se rallume et rejoue la journée. La nuit est courte, et elle ne répare pas.

Le lendemain, tout coûte plus cher. La même réunion épuise davantage, les bruits habituels deviennent insupportables, la patience manque. Le soir revient, avec un besoin encore plus fort de « redescendre » — et le même comportement pour y parvenir. À la longue, la fatigue s'installe, le désir s'éteint ou se transforme en besoin d'apaisement, la honte s'ajoute, le couple se tend. Et cette charge émotionnelle, à son tour, revient la nuit.

Ce scénario n'a rien d'exceptionnel. C'est même, avec des variantes, l'une des situations les plus fréquemment décrites par les personnes neurodivergentes. Chacune de ses étapes relève d'une partie de ce livre.

| TEMPS DU CERCLE | CE QUI SE PASSE | OÙ EN PARLER |
|---|---|---|
| **1. La nuit ne répare pas** | Horloge décalée, mental qui ne s'éteint pas, environnement mal toléré : le sommeil est court ou peu réparateur. | partie II |
| **2. L'adaptation coûte plus cher** | Avec moins de réserves, chaque effort pour paraître « comme il faut » épuise davantage. Répété sur des mois, cela mène au burnout. | partie III |
| **3. Un comportement prend le relais** | Substance, écran, jeu, achats ou sexualité servent à apaiser une surcharge ou à combler un manque de stimulation — et retardent souvent le coucher. | partie IV |
| **4. La relation encaisse** | Retrait, irritabilité, désir qui s'éteint ou qui déborde, honte : la vie intime absorbe ce qui reste, et la tension revient le soir. | partie V |

> *Un cercle n'a pas de début obligé. Mais il a presque toujours un endroit où il est plus facile de le couper.*

## Quatre mécanismes qui traversent tout le livre

Si ces difficultés s'entraînent, c'est qu'elles reposent sur les mêmes rouages. Quatre d'entre eux reviendront dans chaque partie. Les connaître permet de comprendre pourquoi un levier agit à plusieurs endroits à la fois.

| MÉCANISME | DANS LE SOMMEIL | DANS L'ÉPUISEMENT | DANS LA RÉGULATION | DANS LE DÉSIR |
|---|---|---|---|---|
| **La récompense** (dopamine) | Difficile d'interrompre une activité stimulante pour aller vers le calme | Tâches sans intérêt qui épuisent plus qu'elles ne devraient | Recherche d'un plaisir rapide et fiable que le quotidien ne donne pas | Besoin de nouveauté, désir qui déborde ou s'éteint avec la routine |
| **La sensorialité** | Bruit, lumière, textures intolérables la nuit | Tolérance aux stimuli qui baisse : signe cardinal d'épuisement | Substance utilisée pour baisser d'un cran la surcharge | Sensations centrales, agréables ou insupportables |

| MÉCANISME | DANS LE SOMMEIL | DANS L'ÉPUISEMENT | DANS LA RÉGULATION | DANS LE DÉSIR |
|---|---|---|---|---|
| **L'activation mentale** et l'intensité | Le mental qui se rallume à l'extinction des feux | Hypervigilance permanente, analyse de tout | Besoin d'« éteindre » une pensée en surrégime | Attirance déclenchée par l'échange, exigence qui bloque |
| **Le coût de l'adaptation** (masking) | Soir prolongé pour récupérer un temps à soi | Cause principale du burnout neurodivergent | « Décompresser » après une journée à masquer | Retrait après une journée à faire semblant |

À ces quatre rouages s'ajoute une **régulation émotionnelle** souvent plus difficile : les émotions montent plus vite et plus fort, redescendent plus lentement, ou restent difficiles à identifier. C'est elle qui fait d'une contrariété une nuit blanche, d'une soirée de masking un besoin impérieux d'apaisement, d'un reproche de partenaire une blessure durable.

### Le cercle, profil par profil

Chaque profil parcourt le cercle à sa façon. Ces schémas sont des tendances, pas des règles : beaucoup de personnes en combinent plusieurs.

| PROFIL | LE CERCLE LE PLUS SOUVENT DÉCRIT |
|---|---|
| **TDAH** | Une horloge biologique décalée et un soir vécu comme le seul temps libre → recherche de stimulation (écran, jeu, cannabis) qui retarde encore le coucher → journées plus impulsives et plus coûteuses → besoin accru de stimulation le soir. |
| **Autisme** | Une journée de masking et de surcharge sensorielle → besoin de « redescendre » (retrait total, parfois alcool) → tolérance sensorielle nocturne réduite, sommeil agité → moins de réserves pour masquer le lendemain. |
| **Haut potentiel, haute sensibilité** | Un mental qui rejoue la journée → réveils nocturnes → hypervigilance et suradaptation le jour → besoin d'anesthésier la pensée le soir (alcool, écran, surinvestissement). |

## Pourquoi les conseils habituels échouent, partout de la même façon

Chaque partie de ce livre commence par expliquer pourquoi les recommandations classiques déçoivent. Les raisons se ressemblent d'un sujet à l'autre, et il est utile de les voir côte à côte.

| LE CONSEIL | CE QU'IL SUPPOSE | POURQUOI IL TOMBE À CÔTÉ |
|---|---|---|
| « Couchez-vous plus tôt » | Une horloge interne standard | Sur un retard de phase, se coucher plus tôt, c'est rester éveillé·e plus longtemps au lit (chapitre 3). |
| « Prenez des vacances » | Que le repos suffise à récupérer | Un séjour en groupe dans un lieu inconnu augmente souvent le masking et la stimulation (chapitre 8). |

| LE CONSEIL | CE QU'IL SUPPOSE | POURQUOI IL TOMBE À CÔTÉ |
|---|---|---|
| « Un peu de volonté » | Un contrôle inhibiteur intact | C'est précisément la fonction qui est plus fragile, surtout dans le TDAH (chapitre 11). |
| « Arrêtez, tout simplement » | Qu'un comportement se supprime sans conséquence | S'il sert à réguler, le supprimer sans le remplacer laisse le besoin intact (chapitre 14). |
| « Sortez, faites des rencontres » | Que les interactions rechargent | Pour beaucoup de profils, elles coûtent ; le rythme compte plus que le volume (chapitre 18). |

**LE PRINCIPE QUI REVIENT DANS TOUT LE LIVRE**

Plutôt que de demander davantage d'effort au système qui fatigue, on modifie ce qui l'entoure : la lumière, l'agenda, la friction d'accès à un écran, le contexte d'une rencontre. Et plutôt que de lutter contre un comportement, on se demande **à quoi il sert** — pour lui trouver un remplaçant qui rende le même service.

## Où agir en premier

Comme dans tout cercle, un changement à n'importe quel endroit finit par se répercuter ailleurs. Mais tous les points d'entrée ne se valent pas. Trois règles simples aident à choisir.

1. **La sécurité d'abord.** Des idées suicidaires, une consommation qui met en danger, une incapacité à assurer les gestes de base : on consulte avant toute autre chose (chapitre 19, et le **3114** à toute heure).
2. **En phase rouge d'épuisement, on réduit la charge.** Aucun protocole de sommeil ni plan de changement ne tient sans réserves. On commence par alléger (chapitre 8).
3. **Sinon, on remonte vers le sommeil.** C'est le point le plus en amont du cercle : un sommeil qui se répare améliore la tolérance sensorielle, la régulation émotionnelle, les réserves d'énergie et le contrôle des impulsions en même temps. C'est aussi pour cette raison que la partie II vient en premier.

**PARCOURS COMPOSITE · Julien, 34 ans — un cercle, et l'endroit où il a cédé**

Avant son diagnostic de TDAH, à 31 ans, Julien fumait du cannabis chaque soir « pour ralentir » un mental en surrégime. Il décrivait aussi des épisodes de comportement sexuel compulsif, presque toujours la nuit, après des journées de forte charge. Il vivait ces deux difficultés comme deux défauts séparés, et les combattait séparément, à la volonté. En remplissant un relevé de déclencheurs pendant deux semaines, il a vu le même schéma derrière les deux : ennui du soir, fatigue, et une insomnie qu'il n'avait jamais traitée. Trois leviers ont compté — le traitement du TDAH associé à un suivi en addictologie, un vrai travail sur le sommeil, et une thérapie cognitivo-comportementale avec un praticien informé du TDAH. En un an, sa consommation a chuté de plus de 80 %, et les épisodes compulsifs sont devenus rares — sans qu'il ait jamais eu à « se forcer davantage ».

**POUR LES PROCHES**

Ce que vous voyez — un coucher tardif, un verre de trop, un retrait, une irritabilité — est souvent la partie visible d'un cercle plus long. Reprocher le comportement visible renforce la honte, qui nourrit le cercle. Demander « de quoi tu as besoin le soir ? » ouvre, en général, une conversation beaucoup plus utile.

PARTIE III

# Tenir

Un épuisement qui ne cède pas aux vacances, avec des compétences qui s'éteignent : le burnout neurodivergent, sa cause principale, ses signaux, et la façon de s'en relever.


6 Le burnout neurodivergent : un épuisement à part

7 Le coût de l'adaptation et les signaux d'alerte

8 Recharger : budget énergie et démasking

9 Se reconstruire et reprendre le travail

06

CHAPITRE 6 · PARTIE III — TENIR

# Le burnout neurodivergent : un épuisement à part

Ni burnout professionnel, ni dépression : un syndrome décrit par la recherche depuis 2020, avec ses propres signes et sa propre logique de récupération.

L'ESSENTIEL

- Le burnout neurodivergent associe trois signes : un **épuisement chronique**, une **perte de compétences** auparavant acquises, une **tolérance réduite aux stimuli**. On en parle lorsqu'il dure typiquement plus de trois mois.
- Ce n'est ni un burnout professionnel, ni une dépression — même s'il peut en déclencher une. Il peut survenir **sans aucune cause professionnelle**.
- Il ne se résout pas en augmentant l'effort, mais en **réduisant la charge** et le **camouflage**.

## « Je n'ai rien fait d'extraordinaire, et je suis à bout »

Il existe un épuisement qui ne ressemble à aucun autre. Il n'arrive pas après un projet particulièrement dur, il n'a pas de cause unique identifiable, et il ne part pas avec des vacances. Il s'installe lentement, sur des mois ou des années, jusqu'au jour où des choses simples — répondre à un message, préparer un repas, sortir de chez soi — deviennent hors de portée.

Ce phénomène porte un nom depuis peu : le **burnout autistique** ou, plus largement, le burnout neurodivergent. Il a été décrit pour la première fois de façon systématique en 2020, à partir des témoignages d'adultes autistes eux-mêmes[1]. C'est le deuxième temps du cercle décrit au chapitre 1,

lorsqu'il se prolonge : des réserves trop basses, jour après jour, pour un coût d'adaptation qui ne baisse pas.

> **UNE PHRASE À OUBLIER**
>
> « Tu devrais te forcer un peu, ça ira mieux après. » Dans un burnout neurodivergent, se forcer est précisément le mécanisme qui a produit l'épuisement. Répéter la cause ne peut pas produire la guérison.

## Trois caractéristiques et une durée

La définition de référence décrit un syndrome issu d'un **stress de vie chronique** et d'un **décalage entre les attentes et les capacités réelles**, en l'absence de soutien adapté[1].

| CARACTÉRISTIQUE | CE QUE CELA DONNE CONCRÈTEMENT |
|---|---|
| **Épuisement chronique** | Une fatigue qui ne cède pas au repos ordinaire — physique, mentale, émotionnelle et sociale à la fois. |
| **Perte de compétences** | Des capacités acquises deviennent inaccessibles : parler, cuisiner, conduire, gérer l'administratif, supporter un appel. |
| **Tolérance réduite aux stimuli** | Des bruits, des lumières ou des interactions supportables auparavant deviennent insoutenables. |

La troisième caractéristique est celle qui trompe le plus l'entourage : la personne « devient plus sensible », ce qui est lu comme un caprice ou une régression, alors qu'il s'agit d'un signe cardinal de l'épuisement. C'est aussi celle qui relie le burnout au sommeil : une tolérance sensorielle qui baisse le jour baisse aussi la nuit (chapitre 2).

Des travaux ultérieurs, menés par consensus entre personnes concernées et chercheurs, ont ajouté un critère de **durée** : on parle de burnout neurodivergent lorsque l'état se prolonge, typiquement au-delà de trois mois[2]. En deçà, il s'agit plutôt d'une surcharge aiguë — réelle, mais dont on récupère généralement plus vite. Ces caractéristiques ont depuis été confirmées sur un échantillon élargi[3].

### La perte de compétences, spécifique et déroutante

C'est elle qui distingue le plus nettement ce burnout des autres : mutisme en fin de journée, impossibilité de cuisiner, de conduire, de passer un appel. Ces compétences ne sont pas perdues définitivement, et la personne ne fait pas semblant. Elles reviennent avec la récupération — mais les exiger pendant l'épuisement ne fait que prolonger celui-ci.

## Ni burnout professionnel, ni dépression

Cette distinction n'est pas académique : elle détermine ce qui va aider. Un burnout neurodivergent traité comme une dépression, ou comme un simple surmenage, aboutit régulièrement à des prises en charge qui n'apportent rien — voire qui aggravent, quand elles poussent à « se remobiliser ».

| | BURNOUT PROFESSIONNEL | DÉPRESSION | BURNOUT NEURODIVERGENT |
|---|---|---|---|
| **Origine** | Le travail, spécifiquement | Multifactorielle | Le camouflage et l'inadaptation chronique de l'environnement |
| **Plaisir** | Souvent préservé hors travail | Perte d'intérêt globale | Souvent préservé, mais inaccessible faute d'énergie |
| **Sensorialité** | Peu modifiée | Peu modifiée | **Nettement dégradée** — signe distinctif |
| **Compétences** | Efficacité perçue en baisse | Ralentissement global | **Perte de compétences concrètes** |
| **Ce qui aide** | Changer les conditions de travail | Soins, parfois traitement | Réduire la charge et cesser de masquer |

À titre de repère, l'Organisation mondiale de la santé classe le burnout professionnel comme un phénomène lié au travail — explicitement pas comme une maladie —, défini par l'épuisement, la distance mentale vis-à-vis du travail et la baisse d'efficacité[4]. Le burnout neurodivergent, lui, n'a **aucun code diagnostique officiel** : c'est une notion issue de la recherche récente, pas encore une catégorie clinique.

> **UNE CONSÉQUENCE PRATIQUE**
>
> Puisqu'il n'existe pas dans les classifications, un médecin ne pourra pas l'inscrire tel quel sur un arrêt de travail. Votre état n'en est pas moins réel ; il faudra simplement décrire les symptômes — épuisement, troubles du sommeil, anxiété, perte de fonctionnement — plutôt qu'une étiquette que le système ne connaît pas encore. Le chapitre 19 détaille comment préparer ce rendez-vous.

Ces états peuvent enfin coexister : un burnout neurodivergent prolongé peut déclencher une véritable dépression, qui nécessite alors son propre traitement. Ce n'est pas « l'un ou l'autre ».

> **POUR LES PROCHES**
>
> Vous voyez quelqu'un perdre des capacités qu'il avait, sans comprendre pourquoi. Ce qui aide : réduire les attentes sans le faire sentir comme une disgrâce, prendre en charge une partie du concret (repas, courses, démarches), et protéger les rares moments de calme. Ce qui aggrave : les encouragements à « se secouer », les sorties « pour se changer les idées », et l'impatience devant une récupération qui se compte en mois.

ANNEXES

# Outils, repères et sources

Les sept fiches à imprimer, les numéros utiles, le glossaire, les références scientifiques et l'index de tout le volume.


A Sept fiches à imprimer

B Numéros et ressources utiles

C Glossaire

D Sources et références scientifiques

E Index thématique

D

ANNEXE D

# Sources et références scientifiques

Les numéros correspondent aux appels de note placés dans le texte. Les références sont accessibles en ligne, notamment via PubMed, Légifrance et les sites des institutions citées.


1. Raymaker D.M., Teo A.R., Steckler N.A. et al. — « Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew »: Defining Autistic Burnout. Autism in Adulthood, 2020.
2. Higgins J.M., Arnold S.R.C., Weise J., Pellicano E., Trollor J.N. — Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. Autism, 2021.
3. Arnold S.R.C., Higgins J.M., Weise J., Desai A., Pellicano E., Trollor J.N. — Confirming the nature of autistic burnout. Autism, 2023.
4. Organisation mondiale de la santé — CIM-11, code QD85 « Burn-out » : phénomène lié au travail, et non maladie.

E

ANNEXE E

# Index thématique

Les numéros renvoient aux pages de ce livre et sont cliquables. En gras, le chapitre où la notion est traitée en détail ; ensuite, les principaux autres passages.


## B

**Burnout neurodivergent 15-17** ; 10-11, 19-20

## C

**Cannabis** 11-12, 20

**Circuit de la récompense** 9-10, 20

## D

**Dépression 15-17** ; 20

## E

**Écrans** 10-12, 20

## H

**Honte** 10, 13, 20

## M

**Masking (camouflage)** 11, 15, 17, 20

## P

**Perte de compétences 15-17** ; 20

## S

**Sensorialité** 11-12, 16

# Neurod.eu

Merci d'avoir lu ce volume. Nous espérons qu'il vous aura aidé à voir ce qui relie vos nuits, votre énergie, vos façons de vous apaiser et vos relations.

Presque toujours, le levier le plus rentable n'est pas là où la difficulté se voit le plus, mais un cran en amont.

Fiches gratuites, tests, articles et ressources mises à jour : neurod.eu

© Neurod.eu — Au quotidien, édition 2026. Usage personnel uniquement.