

Participer au café autiste : mode d'emploi

version : décembre 2025

Bienvenue au café autiste ! Tu as réussi à surmonter tes difficultés pour faire ce premier pas. Tu as déjà fait le plus dur !

Le café autiste est un espace de non-mixité entre autistes, avec ou sans diagnostic médical (les personnes en questionnement ou en cours de diagnostic sont aussi les bienvenues). C'est un événement lors duquel nous allons faire de notre mieux pour que tu passes un bon moment.



La Cocotte Solidaire

Voici des explications sur le fonctionnement du café :

- à ton arrivée, nous te fournirons une feuille et un feutre pour que tu puisses réaliser un panneau sur lequel tu écriras ton prénom/pseudo (celui que tu as utilisé lors de ton inscription)
- si tu souhaites que des pronoms particuliers soient utilisés quand on s'adresse à toi, il faut les inscrire sur ton panneau
- tu peux ensuite t'asseoir où tu le souhaites
- tu peux venir sans craindre les contacts physiques : nous ne faisons ni la bise, ni ne serrons les mains. Personne ne te touchera
- tu peux sortir prendre l'air quand tu le souhaites, la cocotte est entourée d'un petit parc, dans lequel tu peux te promener pendant les horaires d'ouverture (jusqu'à 18h en hiver)
- tu peux partir quand tu le souhaites, après la fermeture du parc, une personne t'accompagnera pour ouvrir la grille qui ferme l'île
- nous nous imposons un respect maximal de la confidentialité aussi bien sur ce qu'il se dit que sur qui fréquente le collectif, afin que tous puissent se confier sans crainte. Nous ne tolérons aucun enregistrement : ni audio, ni photo, ni vidéo.
- nous sommes un collectif inclusif et nous comptons sur toi pour que toutes les autres personnes participantes se sentent bienvenues, que personne ne se sente exclu-e, mis-e à l'écart ou discriminé-e

- tu peux t'autostimuler (stimmer) comme tu veux et autant que tu veux (balancement, jouets...), nous le faisons tous et personne ne te jugera
- tu peux venir avec une personne de confiance qui t'accompagne (même si elle n'est pas personnellement concernée par l'autisme) si son soutien est nécessaire à ta participation parmi nous
- tu peux venir avec ton animal de compagnie, dès lors que tu t'assures que cela ne perturbe pas le calme du moment
- tu peux venir avec ta boisson, ton goûter préféré (à partager ou non). Certains participants proposent de partager. C'est parfois végane, végétarien ou pas : il faut demander pour s'en assurer. Personne n'insistera pour que tu manges ou boives quoi que ce soit
- le café est un moment de repos social qui nous permet de démasquer et de s'épargner les jeux de rôles sociaux que la société nous impose en permanence. Les personnes participantes viennent avec des attentes et des limites personnelles différentes. Aussi, les tentatives de drague, de séduction ou les demandes de rencontre hors du café ou de coordonnées peuvent être inopportunes. Assure-toi que les interactions que tu sollicites sont bienvenues.
- la Cocotte n'est pas un débit de boisson, nous ne consommons pas d'alcool
- la Cocotte est un lieu sans chauffage : tu peux venir l'hiver avec un plaid ou prévoir des vêtements chauds
- la Cocotte est un lieu mal ventilé : si tu es malade, nous t'invitons à reporter ta venue ou à porter un masque

Le déroulé du café :

- le café commence par un tour de table où chacun-e est invité-e à prendre la parole pour se présenter. L'animation du tour de table peut demander d'exprimer ton prénom/pseudo, l'émotion du jour, donner un centre d'intérêt, exprimer ce que tu attends du café aujourd'hui (en particulier, s'il y a des thèmes que tu souhaites aborder) et tes besoins, si tu en as. Tu es libre de ne pas te présenter si tu ne le souhaites pas. (environ 1 h)
- une pause (15 à 30 min) : c'est à ce moment qu'on prépare café et autres boissons chaudes et qu'on déballe le goûter
- le groupe se sépare ensuite en petits groupes thématiques. Les groupes sont définis le jour même, en fonction des intérêts exprimés pendant le tour de présentation (par exemple, la vie

amicale, le travail, les démarches administratives, ou juste papoter). Tu peux rejoindre le groupe de ton choix et changer de groupe quand tu veux. Tu peux aussi discuter avec d'autres si aucun thème ne t'intéresse.

- lors de tous les cafés un groupe « diagnostic » est systématiquement animé. Nous t'invitons à rejoindre ce groupe si tu es en questionnement, en cours de diagnostic et si tu as des questions autour de ce sujet.

Avant de quitter le café :

- nous t'invitons à nous laisser une adresse courriel. Grâce à celle-ci, nous pourrions t'envoyer un courriel pour t'informer des prochains cafés ou d'autres actualités sur le groupe. Aucune obligation.
- comme tu as rejoint le collectif, tu peux désormais participer au forum interne. Ce forum est réservé aux personnes déjà venues au café. Aussi, lors de ton inscription, c'est grâce à l'adresse courriel que tu nous auras laissée que nous nous assurons le filtrage. Fais bien attention à t'inscrire sur le forum avec la même adresse courriel que celle que tu nous auras laissée
- si tu le souhaites, tu peux faire un petit don dans le pot commun pour aider à financer la Cocotte

Le forum est à l'adresse <https://entraideautistes44.forumactif.com/>

Pour t'inscrire : <https://entraideautistes44.forumactif.com/register>

Nous espérons que tu passeras un bon moment en notre compagnie.