

Histoires sociales pour les personnes neurodivergentes vivant avec des troubles alimentaires

Pour les personnes neurodivergentes, les repas et les environnements de soins, où il peut y avoir beaucoup de stimuli intenses et inattendus, sont souvent difficiles à vivre. Les histoires sociales apportent une structure qui peut aider à se préparer à ces moments.

Que sont les histoires sociales ?

Les histoires sociales sont un outil d'apprentissage créé par Carol Gray, au départ pour aider les élèves autistes à mieux naviguer les situations sociales. Elles suivent une structure prévisible pour :

- Décrire une situation et répondre aux questions « qui, quoi, où, quand, comment, pourquoi »
- Offrir de la clarté, soutenir la compréhension, réduire l'anxiété et encourager des interactions positives

Pourquoi les histoires sociales peuvent elles être utiles aux personnes neurodivergentes vivant avec des troubles alimentaires

Elles peuvent :

- Être utilisées par des personnes de tous âges
- Aider à réduire l'incertitude et les éléments inconnus avant de nouvelles situations
- Aider pour décomposer et réaliser des tâches ou atteindre des objectifs
- Augmenter le sentiment de contrôle et d'autonomie
- D'appui pour faciliter la communication et les échanges entre personnes neurodivergentes et neurotypiques
- Être conçu pour son propre usage ou pour soutenir une autre personne
- S'apparenter à l'utilisation de scripts sociaux, une méthode qui aide à anticiper les échanges et à réduire l'anxiété sociale chez les personnes neurodivergentes
- Agir comme des affirmations positives — répétées pour renforcer une boucle de rétroaction encourageante et appuyer l'émergence de pensées plus bienveillantes et constructives



Comment créer une histoire sociale

Note importante: Les histoires sociales sont un outil utile lorsqu'elles sont rédigées avec un langage doux, rassurant et sans jugement. Certaines personnes peuvent trouver difficile de rester non jugeantes lorsqu'elles écrivent une histoire sociale pour elles mêmes. Vous pouvez essayer de l'écrire comme si elle était destinée à une personne que vous aimez. Si cela demeure trop difficile, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un membre de votre famille ou un-e thérapeute, de l'écrire avec vous.

Les histoires sociales devraient :

- Être rédigées à la **première personne**
- Avoir seulement **1 ou 2 phrases par page**
- Mettre plus l'accent sur la **description** que sur les directives
- Répondre **aux questions « qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment »**
- Utiliser un **langage bienveillant et sans jugement**

Organiser le contenu en 3 grandes parties

- 1 Introduction** – décrire clairement le sujet, la situation ou l'objectif du texte
- 2 Développement** – ajouter des détails (à partir des questions « qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment »)
- 3 Conclusion** – consolider l'information et en offrir un résumé structuré

Structurer le texte en utilisant deux types de phrases essentielles

- 1 Des phrases descriptives** – servent à présenter le sujet, le contexte ou la situation
- 2 Des phrases d'accompagnement** – servent à proposer doucement des pistes, à orienter ou à soutenir sans imposer

Apporter des réponses aux questions essentielles — qui, quoi, où, quand, pourquoi, comment — afin de préciser le contenu

- **Où** – l'endroit, le milieu ou l'environnement où la situation se déroule
- **Quand** – les éléments temporels pertinents (moment, durée, fréquence)
- **Qui** – les personnes impliquées ou pertinentes dans la situation
- **Quoi** – les indices, faits ou éléments clés à prendre en compte
- **Comment** – les actions, comportements ou façons de faire
- **Pourquoi** – les raisons ou la logique derrière le « comment »

Il existe de nombreuses options de mise en forme, notamment :

- Google Slides → [Modèle d'histoire sociale](#)
- Créer une publication TikTok destinée à soi-même
- L'application SOFA, conçue pour créer et utiliser des histoires sociales liées à l'autisme → sofa-app.org (en anglais)

Pour certaines personnes neurodivergentes, écrire une histoire sociale à partir de zéro peut sembler trop accablant, surtout pour celles qui vivent aussi avec des problèmes de santé mentale et/ou physique. Si c'est votre cas, des outils d'intelligence artificielle (IA) spécialement conçus pour répondre à des besoins d'accessibilité peuvent vous aider, comme [Goblin Tools](#), pourraient valoir la peine d'être essayés. Si vous copiez les consignes de ce guide ainsi qu'un sujet dans l'un de ces outils, il pourra créer une histoire sociale pour vous, que vous n'aurez peut être qu'à ajuster légèrement pour qu'elle corresponde à vos besoins. Il n'y a aucune honte à préserver votre énergie mentale et physique pour d'autres activités importantes.

Voici quelques exemples

De NEDIC :

- [Faire l'épicerie](#)
- [ARFID](#)

Autre :

- À partir de l'application SOFA : [S'adapter au système de bureaux partagés au travail](#) (en anglais)

Sources

Camilleri, L. J., Maras, K., & Brosnan, M. (2025). Self-set goals: Autistic adults facilitating their self-determination through digitally mediated social stories. *Autism in Adulthood: Challenges and Management*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.1089/aut.2023.0063>

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333-371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>

Duncan, A. W., & Klinger, L. G. (2010). Autism Spectrum Disorders: Building social skills in group, school, and community Settings. *Social Work With Groups*, 33(2–3), 175–193. <https://doi.org/10.1080/01609510903366244>

Gray, C. (2025). *Social Stories*. <https://carolgraysocialstories.com/>

Nel, J., Spedding, M., & Malcolm-Smith, S. (2025). Consolidating a framework of autistic camouflaging strategies: An integrative systematic review. *Autism*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/13623613251335472>



NEDIC offre des services d'assistance en anglais. Vous pouvez contacter NEDIC pour obtenir des informations, du soutien, des ressources et des références par clavardage en direct sur nedic.ca, ou par téléphone sans frais au 1-866-NEDIC-20 (416-340-4156 dans la région du Grand Toronto).