# ÉDITO

## À CEUX QUI VEULENT APPRENDRE

« ***Une personne autiste n'a ni empathie, ni humour.*** » « *Une personne autiste est violente et intellectuellement déficiente.* » « *Une personne autiste ne peut pas être autonome, elle est égocentrique, incapable d'aimer et se tape la tête contre les murs.* » « *L'autisme est un trouble de la relation et de l'attachement lié au comportement des parents, et puis ça n'existe pas, chez les femmes.* » « *L'autisme est une maladie, un drame.* » **Nous, personnes autistes, avons tout entendu.**

« *Vous n'êtes pas autiste, vous parlez !* » « *Vous vous faites des histoires.* » « *Tu ne peux pas être autiste, le cousin de ma tante par alliance du côté de ma grand-mère paternelle est autiste, et tu ne lui ressembles pas du tout.* » « *Toi, autiste ? Mais tu es une fille !* » « *Vous regardez dans les yeux, vous ne pouvez pas être autiste.* » « *Vous êtes trop intelligente pour être autiste.* »



**Ce « mook » (magazine/*book*) est notre vaccin littéraire et créatif contre ces clichés !** Et ne vous inquiétez pas, ce vaccin-là non plus ne vous rendra pas autiste du jour au lendemain… Nous avons écrit, peint et dessiné pour tenter de répondre à toutes ces questions. Brillez en société grâce à notre lexique et notre petit manuel de l'autisme, cadeaux de la maison ! Ce premier numéro de « Nos Univers Singuliers » vous invite à vous glisser dans l'armoire magique pour vous aventurer dans notre monde sensible, périlleux, créatif, différent et pourtant si familier. Plongez dans notre culture, nos valeurs, apprenez notre langage, démêlez le vrai du faux. À vos loupes et à vos pipes, nos chers Watson ! Transformez ce qui a pour vous tout l'air d'une énigme en un victorieux « Élémentaire ! » **Découvrez nos Univers Singuliers.**

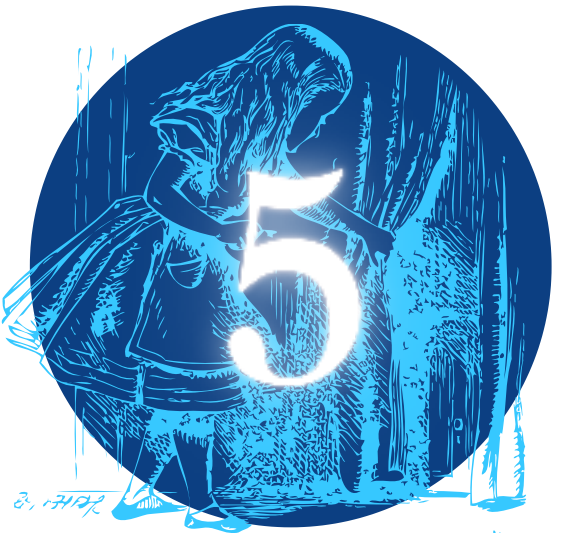
## AUX PERSONNES AUTISTES ET NEURODIVERGENTES

**Nous espérons que vous vous sentirez chez vous, dans ces pages.** Que vous vous retrouverez chez certains d'entre nous, résonnerez avec nos vies, nos expériences et nos goûts. Que vous vous sentirez moins seuls, ou heureux de nous voir nous réunir pour nous exprimer et déchirer ces nuages de préjugés qui empêchent les gens d'apercevoir notre beau soleil intérieur.

**Bienvenue dans notre petit coin de la communauté autiste et neurodivergente.**

# SOMMAIRE

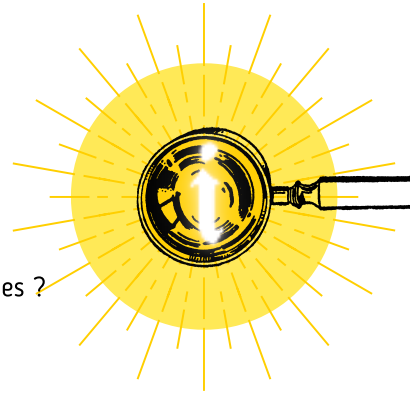

ÉDITO « 1



TÉMOIGNAGES

| | | |
|---|---|---|
| **Marine** | 6 | Être autiste |
| **Mandarine** | 14 | La peur de ne pas y arriver |
| **La tête dans les étoiles** | 18 | Au bord du monde |
| **Tim Requier** | 22 | Une différence extraordinaire |
| **Lylou** | 28 | Un vaisseau dans l'espace |
| **Kontraŭbatali la kapitalismon** | 34 | L'autisme, l'objet de graves méconnaissances |
| **Blue Bird** | 38 | Différente |
| **Sepia** | 44 | Être neurautrement |
| **Pascale Debelloir-Forgerit** | 54 | L'asperge |
| **Victor Bourdichon** | 56 | Le voyageur casanier |

# LES POINTS SUR LES i



## L'autisme sous toutes les coutures


**12** L'autisme, un trouble qui concerne surtout les hommes ?

**20** Le tour du monde en statistiques

**27** Autisme et LGBTQ+

**36** Comment adapter la société aux personnes autistes ?

**53** L'autisme en ville, inclusion ou invisibilité ?





# COUPS DE GUEULE

## Ce qui nous révolte


**Mandarine** **62** Mais qui sont les autistes ?

**Kontraŭbatali la kapitalismon** **64** S'attaquer à la racine du problème

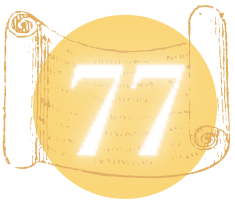
**Marine** **66** J'observe et je vois

**Blue Bird** **68** Je ne suis pas une rabat-joie


# PETIT MANUEL DE L'AUTISME

## Comment agir face à une personne autiste ?




# LEXIQUE

**72 définitions neurodivergentes**




# SOURCES

**Les documents derrière les chiffres**

# Serment d'affirmation de soi pour les Aspies



*Asperger Syndrome in the Family*, Liane Holliday Willey (2001)

Je ne suis pas défectueux(se).
Je suis différent(e).

Je ne sacrifierai pas mon estime de moi pour être accepté(e) par mes pairs.

Je suis quelqu'un de bien et d'intéressant.

Je serai fier(e) de moi.

Je suis capable de m'entendre avec la société.

Je demanderai de l'aide lorsque j'en aurai besoin.

Je suis une personne digne du respect et de l'acceptation des autres.

Je trouverai une carrière qui conviendra à mes aptitudes et à mes intérêts.

Je serai patient(e) avec ceux qui ont besoin de temps pour me comprendre.

Je ne me laisserai jamais tomber.

Je m'accepterai pour qui je suis.

# TÉMOIGNAGES



# MARINE 30 ans



# ÊTRE AUTISTE

## Comme un tatouage

**Être autiste,** c'est la sensation persistante d'avoir une marque sur soi, invisible dans le miroir, mais que les autres savent détecter. C'est être constamment repoussé à la périphérie, comme si une force invisible ne nous permettait pas de nous intégrer pleinement, sans qu'on sache pourquoi. C'est essayer cent fois, et échouer cent fois. C'est faire des efforts, immenses, inconcevables, pendant des années. Mettre une jupe, porter du rouge à lèvres, rire à des blagues lourdes, noter tous les anniversaires, retenir les goûts de chacun. C'est subir du harcèlement, des insultes et des coups, sans comprendre : on avait pourtant vraiment essayé de se rendre invisible cette fois.



**Être autiste,** c'est expliquer en souriant gentiment que non, vraiment, on préfère rentrer parce qu'on est fatigué, en se retenant de hurler que tu vois pas que j'ai aucune envie d'être ici ? Se composer un masque efficace, méticuleusement perfectionné pendant plusieurs décennies. Devenir un monstre de douceur, d'agréabilité, ne jamais trop en faire, toujours sourire et répéter, sans cesse : « *Non, ça ne me dérange pas* », « *D'accord, on fait comme ça* ». Alors que tout nous dérange et que tout nous heurte, mais puisque les autres sont bien capables de le faire, pourquoi pas nous ?



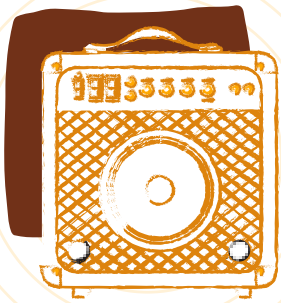
**Être autiste,** c'est se demander quelle faiblesse existe en nous, qui ne nous permet pas d'être comme les autres. Et la cacher, à force de coups et de blessures, d'alcool ou de manque de sommeil. Mépriser si parfaitement cette part de nous qu'on ne la perçoit bientôt presque plus. Se dire qu'on a bientôt réussi. Qu'à force d'efforts, on a pu supprimer cette part honteuse. Mais on en paie lourdement le prix. Bientôt, on ne perçoit plus non plus nos émotions, ni nos envies, trop habitués qu'on est à les réprimer.



**Être autiste,** c'est se dire que ça importe peu au fond, car au moins on a réussi à se caler, à ne pas faire de vagues. Jusqu'au jour où ce mépris ressort, et où on se retrouve terrassé, victime d'un uppercut de cette partie de nous qu'on avait pensé maîtriser, et qui ressort remplie de rage et de douleur. Elle dit : tu ne voulais pas m'écouter, maintenant tu vas le payer. On s'effondre alors, forcé de prendre en compte toutes ces particularités qu'on a tant essayé de cacher. Les autres appellent ça une dépression ou un *burnout*, mais nous, dans le fond, on sait bien que c'est plus que ça. On s'effondre, mais caché dans un coin, il y a comme un soulagement honteux : enfin, je peux déposer les armes et arrêter de faire semblant. Jusqu'à la prochaine fois.

## Intérêts non restreignables

**Être autiste,** c'est avoir les tympans qui sifflent car on a trop écouté de musique, trop fort, pendant trop d'années, mais continuer à en écouter à fond dans sa voiture, jusqu'à être porté par le son. Ne faire plus qu'un avec la ligne de basse et être secoué à chaque coup de caisse claire, avoir la poitrine déchirée par un solo de guitare. Devenir soudainement Joe Strummer, Mark Knopfler ou Tyler Joseph et hurler avec eux. Être porté comme par une vague, pris dans les remous des notes avant d'être délicatement déposé sur la plage.



**C'est connaître tous les albums d'un groupe,** toutes les paroles d'un album, pouvoir classer les titres par ordre de préférence et écouter la même chanson dix, quinze fois de suite, jusqu'à en avoir tiré la moindre goutte de dopamine, la moindre miette d'ocytocine et la moindre bouffée d'endorphine.

**Être autiste,** c'est avoir les genoux usés et les pieds et les mains parsemés d'ampoules d'avoir trop sauté, couru, grimpé. C'est ne pas réussir à en faire trop peu. Courir dans la tempête, sous la pluie battante, et avaler kilomètre après kilomètre tous ses problèmes. C'est passer des heures et des heures à créer un programme d'entraînement pour trouver l'équilibre parfait entre ses différents sports. C'est soulever son propre poids, le déposer, et le soulever à nouveau en regardant dans le miroir le dessin de nos muscles sous la peau, qui crient leur joie d'être vivants, forts, et qui nous disent : on te soutiendra, ne t'inquiète pas.

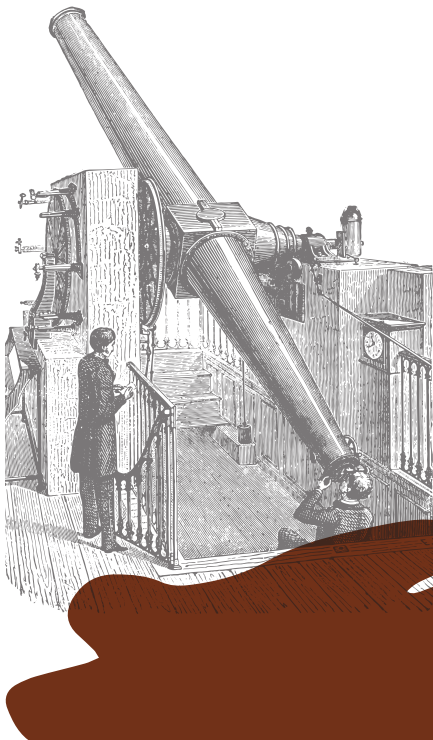


**C'est s'immerger si totalement dans l'exercice physique qu'on voit nos proches nous lancer des regards inquiets.** C'est ignorer ces regards et se dire qu'ils ne peuvent pas comprendre, que personne ne peut comprendre, que chaque pas claqué sur le bitume, chaque prise qui nous emmène plus haut sur cette falaise, chaque inspiration, expiration, concentration, méditation, progression, récupération, nous tient en équilibre. Alors un peu de douleur et de fatigue, ce n'est rien.



**Être autiste,** c'est aimer les séries, les jeux vidéo et les heures à se laisser porter d'une URL à l'autre. C'est se rendre compte qu'on a passé 14 heures sur 24 devant son écran, depuis plusieurs semaines. Ce sont les yeux qui commencent à piquer et qui deviennent brûlants, qui intiment de faire des pauses. Être autiste, c'est ne pas écouter ses yeux et continuer à regarder un épisode de plus, car les personnages sont devenus nos amis. Continuer à jouer une partie de plus, un tour de plus, car ce monde-là est délicieusement ordonné et entièrement compréhensible : il fonctionne avec les règles qui manquent cruellement au monde réel. C'est continuer à voguer d'un forum à l'autre, d'un témoignage à l'autre, pour absorber par osmose toutes les expériences et toutes les mémoires. Se projeter dans la manière de penser des autres et leurs souvenirs. Car si on les a tous en soi, alors peut-être qu'on pourra enfin comprendre les autres et fonctionner correctement ?

## Je vous aime, mais de loin



**Être autiste,** c'est ressentir un soulagement immense à l'idée d'être seul chez soi, de n'avoir personne à voir, aucun masque à mettre et aucune exigence sociale à respecter. C'est cohabiter parfaitement avec son chat, ses objets et ses pensées. C'est exister dans un doux cocon calibré entièrement selon ses besoins, et vivre paisiblement au rythme de ses obsessions. Sans bruits, sans lumières vives, sans cris et sans odeurs. Un joli caisson d'isolation sensorielle, où ne reste que l'essentiel. C'est aussi paniquer immédiatement dès qu'on frappe à la porte, dès que le portable sonne, et se retrouver immobile, statuesque, à espérer fort que si on ne bouge pas, la personne s'en ira.

**Être autiste,** c'est penser tous les jours à ses amis, mais ne jamais les appeler ni leur envoyer de messages. C'est avoir une sensation de recul immédiate et inévitable, dès que l'on est invité à boire un verre, aller au restaurant ou se balader. C'est

en concevoir une culpabilité énorme et envahissante : j'ai besoin d'eux, mais je ne veux pas les voir, pourquoi ? C'est essayer, souvent vainement, d'expliquer qu'on fonctionne différemment. Ce n'est pas que je ne t'aime pas, mais je t'aime de loin. C'est souvent se forcer à y aller quand même et parfois reconnaître que cela nous fait du bien. Mais c'est souvent aussi une sensation de vide : on se sent bien plus seul entouré que lorsqu'on est dans la solitude de notre foyer. C'est essayer, et souvent échouer, à trouver un équilibre.

**Être autiste,** c'est être difficilement en couple et facilement célibataire. Ce sont de longues périodes de célibat, suivies par des histoires successives semées d'embûches où on a trop donné, trop épaulé, sans jamais s'écouter. Ce sont des corps qui se sont heurtés sans sentiment, ou qui se sont déchirés à cause de trop de sentiments. C'est être en vigilance constante lorsqu'on est en couple : suis-je en train de me perdre ? M'aime-t-il vraiment pour ce que je suis ou ai-je aussi mis un masque avec lui ? C'est parfois trouver un équilibre et sentir à côté de soi un corps solide sur lequel on peut s'appuyer, enfin.

## Errance médicale

**Être autiste,** en particulier au féminin, c'est parcourir un chemin semé d'embûches. C'est voir une ribambelle de psychiatres et psychologues, sans qu'aucun ne voit en vous cette particularité. C'est entendre « *Vous ne pouvez pas être autiste, vous parlez au téléphone.* » « *Ça ne se voit pas que tu es autiste, tu dois avoir des traits autistiques, mais c'est tout.* » « *Pourquoi veux-tu te mettre dans une case ?* » « *Tu es trop à l'extrémité du spectre de l'autisme pour que ça ait un intérêt de poser cette étiquette.* » ou encore « *Mais avant, tu n'avais pas autant de symptômes, tu te les crées depuis le diagnostic.* » et même « *À quoi ça peut bien te servir, un diagnostic ?* »

**Être autiste,** c'est pourtant être intimement convaincu de l'intérêt de notre identité clinique, la voir comme une validation d'années de souffrances, de difficultés. Savoir que grâce à elle, on aura une assise, qu'on pourra la jeter à la figure de ceux qui ne nous croient pas, ceux qui ne nous comprennent pas, ceux qui n'ont aucune idée de ce qu'est l'autisme. Ou la garder pour soi comme un trésor. C'est savoir qu'elle nous aidera à nous autoriser à nous balancer, à porter des boules quiès, à refuser des soirées, à dormir beaucoup, à dire non, à dire oui, à trouver d'autres gens comme nous...

**Être autiste,** c'est avoir conscience qu'en France, et ailleurs dans le monde, on ne vous comprendra pas facilement. Qu'il faudra toujours expliquer patiemment, ou se replier sur soi pour entendre à nouveau ses besoins. Mais c'est aussi voir que petit à petit, le chemin se fait. C'est voir des enfants atypiques autour de soi et se dire que peut-être eux vivront un parcours plus simple.

**C'est en tout cas garder cet espoir.**

# LES SUPER-POUVOIRS

**Nul besoin de porter un slip et des collants**
Ou de partir combattre tous les super-méchants
Pour pouvoir développer de vrais super-pouvoirs
L'autisme peut être vertu, comme nous allons le voir

D'accord, on ne projette pas de toile d'araignée
On n'a jamais bien su comment on peut voler
Ni comment débarquer plus vite que la lumière
Ou encore distribuer des patates au Joker

Mais par contre

On peut rester tout seul, pendant de longs moments
Un avantage certain, en plein confinement !
Ou se plonger d'un coup dans un nouveau sujet
Et devenir expert, en une demi-journée
Puis sortir ce savoir, si bien analysé
À condition que l'on veuille bien nous écouter...

On ne fait pas partie de ces héros musclés
On n'aime pas les bagarres, on est très effrayés
On ne sauve pas toujours la veuve et l'orphelin
Mais on essaie quand même de faire les choses bien

Par exemple

Notre sens du devoir vraiment à toute épreuve
Et notre perfectionnisme est loin d'être un écueil
C'est lui qui nous permet de tirer de l'orgueil
Quand les autres nous isolent et qu'on se sent bien seul

On ne remontera jamais le fil du temps
On n'aura pas pour yeux des lasers brûlants
Ni le pouvoir de lire dans les pensées des gens
Et encore moins l'envie de devenir si grand

Pour autant

Nous ferons à chaque fois vraiment très attention
Ai-je dit le bon mot, est-ce la bonne situation ?
Nous déploierons toujours notre compréhension
Afin de préserver nos plus belles relations

On le sait, nos pouvoirs sont des atouts discrets
Loin de l'autisme savant, dans la réalité
Si vous prenez le temps doucement d'approcher
Peut-être que vos efforts seront récompensés.



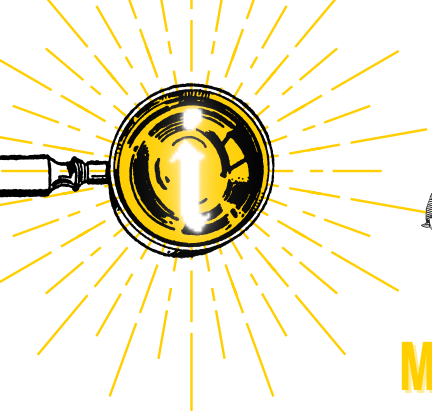
« 

# Il existe autant de formes d'autisme que de personnes autistes !

**Julie Dachez, docteure, militante et auteure de *La Différence Invisible* (2016)**



»





# L'AUTISME, UN TROUBLE QUI CONCERNE MAJORITAIREMENT LES HOMMES...




**Les statistiques disponibles indiquent qu'il y aurait beaucoup plus d'hommes autistes que de femmes autistes.** Aux États-Unis, l'*Autism and Developmental Disabilities Monitoring* (ADDM) indique qu'il existerait **un femme autiste pour quatre hommes autistes**[1]. En France, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) indique qu'il existerait **une femme autiste pour trois hommes autistes**[2]**.**

**Cette idée prévaut depuis le début des recherches sur l'autisme,** au point qu'on a parfois considéré l'autisme comme un trouble qui concernerait uniquement les hommes.

**La réalité semble pourtant plus mitigée.** Depuis quelques années, les premières recherches sur l'autisme au féminin tendent à montrer que les femmes autistes sont présentes dans des proportions bien plus élevées que ce qu'on pensait jusque là.



**Pourquoi voit-on alors cette mauvaise représentation ? Le premier facteur est historique.**

- Les **recherches de Hans Asperger**, qui a le premier étudié l'autisme dit « de haut niveau », se basent exclusivement sur des garçons. La genèse de la recherche sur ce type d'autisme a donc dès le départ été biaisée.
- Par ailleurs, l'immense majorité des études qui ont suivi se sont basées **sur l'observation de garçons**, ce qui fait que les comportements autistiques typiquement féminins ont été peu ou pas du tout observés. À ce sujet, l'Inserm lui-même reconnaît ses limitations[3] :

**« [Le ratio hommes/femmes] doit être relativisé. [...] Une méta-analyse récente évoque plutôt un rapport de trois garçons pour une fille, rapport qui pourrait encore évoluer avec les progrès de la détection. »**

# ...VRAIMENT ?

## Le second facteur est sociologique.

**Les femmes autistes ont des capacités de « camouflage social » souvent bien plus poussées que leurs pairs masculins.** Une étude de 2004 du Docteur Ruth Baker expliquait ainsi :

« Parmi les individus les plus à risques d'être mal diagnostiqués ou non diagnostiqués, on trouve les adultes, les femmes, et les individus à haut potentiel intellectuel. »



**Par ailleurs, le camouflage social aide les femmes à s'intégrer – en apparence – à la société neurotypique,** mais elle les empêche souvent d'avoir accès aux accompagnements et soins nécessaires à leur équilibre, car leurs souffrances sont particulièrement internalisées.

**Au-delà d'échapper à un diagnostic qui pourrait aider ces femmes autistes,** le camouflage social a donc **des conséquences néfastes.** Une étude de 2017[4] parue au *Journal of autism and developmental disorders* indique ainsi :

« Il y a aussi de graves conséquences négatives [au camouflage social] affectant la santé mentale des individus, la perception de soi, et l'accès au soutien. »



**Une meilleure prise en compte des spécificités féminines** de l'autisme est donc **cruciale** afin de mieux diagnostiquer les femmes autistes.

**Ce n'est que lorsque les outils de détection s'adapteront à elles qu'on pourra déterminer avec plus de certitude le ratio hommes/femmes.**

# MANDARINE 38 ans



## LA PEUR DE NE PAS Y ARRIVER

**Je me lève avec la peur de ne pas y arriver,**

**La peur au ventre de mal faire,**
Tout va trop vite dans ma tête,
Je vis dans l'excès tout le temps,

Excès d'envie, excès de lassitude,
Je dois tout renouveler en permanence,
Condamnée à ne pas vivre l'instant présent,
Car il est trop riche de passé et d'avenir.

Comment me poser et avoir le sentiment d'avancer
De ne pas me perdre, puisque que je suis trop tout à la fois,
Et trop rien ?

Des illusions démesurées, une lucidité exacerbée
Je vis les paradoxes en plein cœur,
Car mes émotions sont toujours à leur paroxysme,
Incapable de ne pas être dans la souffrance ou l'absence de ressenti,
Voilà comment je vis la plupart du temps,
Comment ne pas vouloir que cela s'arrête,
Que ces idées sans fin sortent de ma tête ?

Alors j'ai tout essayé pour ne plus voir.
L'autodestruction, pour endormir mes ambitions,
L'excès d'occupation pour ne pas avoir le loisir de penser,
La tentative de tout contrôler, de tout chronométrer,
Me perdre totalement dans l'autre dans l'espoir de me trouver,
Mais à chaque fois j'explose, ce n'est pas comme cela que je veux vivre.

Je dois assumer qui je suis, ce que je suis : **À part, différente, pas dans la norme, jamais au même tempo que les autres.**



*Et recommencer là où le monde a commencé.*

# DEPUIS LE DIAGNOSTIC, UNE PARTIE DE MOI EST MORTE

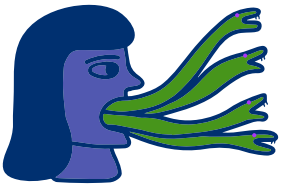
**Depuis le diagnostic une partie de moi est morte,** cela fait un drôle d'effet, une part de moi, une façade est tombée, je ne parviens pas à vouloir remonter ce pan-là. Cela me dégage l'horizon, ce qui est tombé était factice, et je m'observais en train de jouer cette comédie-là. Parfois j'y croyais, mais mon corps souffrait, se manifestait, pour me rappeler que je devais retourner dans ce qui me convient, dans mon univers, mon rythme.

**Bien avant le diagnostic,** c'est en allant dans un centre bouddhiste que j'ai compris que ce monde ne me convenait pas. J'étais déjà sensible à la philosophie, à la prise de distance, à la méditation, à la contemplation, mais en allant au Village des Pruniers, pour une retraite, j'ai compris que tout en ce monde m'agressait. J'ai accepté depuis de m'épargner bon nombre de souffrances.

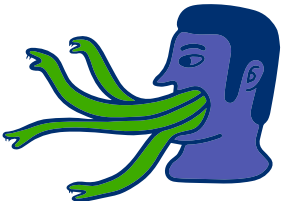


**Enfin cela a un nom, je ne suis pas folle, ou incapable.** Lorsqu'un événement me terrasse ce n'est pas un caprice ou un manque de volonté de ma part. Savoir que je suis autiste me permet de comprendre pourquoi un pneu crevé prend des allures de fin du monde, pourquoi tout événement non désiré, et qui envahit mon espace/temps psychique court-circuite mon équilibre et pourquoi je ne peux plus répondre de rien. Mes émotions deviennent des torrents qui inondent, emportant tout sur leur passage, me plongeant dans un cauchemar dont il est très difficile de se réveiller.

# POURQUOI LE MENSONGE EXISTE ?



**C'est une torture,** pour l'esprit et aussi pour le ventre. Lorsque quelqu'un ment et que je le sais, je ne comprends pas pourquoi, j'ai tellement envie qu'on soit vrai, qu'on se dise les choses et surtout qu'on ne me fasse rien croire, ça se noue dans mon ventre et je veux apaiser cette tension, ce poison qui pollue, qui trouble la compréhension. À quoi ça sert de vouloir tromper quelqu'un ? Quel est le but ? Ça fait si mal à la personne, celui qui ment doit avoir très mal aussi. Le mensonge qui me ronge est celui qui veut faire mal, qui veut duper pour obtenir ce qu'on veut de l'autre, pour l'emmener dans ses inventions et le laisser s'y empêtrer. Comme je doute beaucoup c'est infernal, si on commence à me mentir, je ne peux plus rien croire autour de moi et cela me rend folle. Je trouve tellement agréable de pouvoir vraiment dialoguer avec quelqu'un et de lui faire confiance, quel soulagement.





**Avant d'avoir un enfant, j'avais suffisamment de temps pour moi,** de possibilité de repli pour ne pas voir à quel point j'en ai besoin. Je l'avais bien senti avant, mais c'est devenu une évidence lorsque j'ai commencé à aller de plus en plus mal parce que je ne pouvais plus créer mes espaces de sécurité. Un enfant est partout et tout le temps avec soi et lorsque le contact à l'autre demande une énergie considérable cela nécessite d'autant plus de moments pour soi. C'est mon corps qui a parlé, les douleurs chroniques qui étaient déjà présentes se sont amplifiées, pour devenir constantes et invalidantes.

**Depuis ma petite enfance j'avais bien entendu les autres prononcer ces expressions « *keep cool* »,** « *don't stress* », « *be happy* », on m'a plusieurs fois offert des guides pour garder mon calme et me détendre. J'étais souvent énervée par ces remarques que je ne ferai jamais à personne, je ne voyais pas pourquoi c'était à moi qu'on disait cela, et pourquoi on me regardait de façon bizarre comme si je venais de dire ce que personne n'avait envie d'entendre. J'ai compris petit à petit que les autres pouvaient agir sur leur état d'esprit, et qu'ils me tenaient responsable de ma façon d'être. Mais si tout autour de moi m'irrite, m'inquiète, me perturbe, et que je ne peux pas me retrouver dans l'environnement qui me convient, c'est bien normal que je craque ou que je devienne désagréable. Ce n'est pas pour ennuyer qui que ce soit, et je n'ai aucun message à faire passer contrairement à ce qui est sous-entendu si souvent.





# Le paradis blanc

Michel Berger

« Y a tant de vagues, et tant d'idées
Qu'on arrive plus à décider
Le faux du vrai
Et qui aimer ou condamner
Le jour où j'aurai tout donné
Que mes claviers seront usés
D'avoir osé
Toujours vouloir tout essayer
Et recommencer là où le monde a commencé

Je m'en irai dormir dans le paradis blanc
Où les nuits sont si longues qu'on en oublie le temps
Tout seul avec le vent
Comme dans mes rêves d'enfant
Je m'en irai courir dans le paradis blanc

Je m'en irai dormir dans le paradis blanc
Où les manchots s'amusent dès le soleil levant

Et jouent en nous montrant
Ce que c'est d'être vivant
Je m'en irai dormir dans le paradis blanc
Où l'air reste si pur
Qu'on se baigne dedans
À jouer avec le vent
Comme dans mes rêves d'enfant »

# LA TÊTE DANS LES ÉTOILES 38 ans



# AU BORD DU MONDE

## Hyper sensible

**Aux couleurs, symboles de mes émotions.**
Aux saveurs, tout pétille.
Aux odeurs, les sens se réveillent.
Aux sonorités, le silence est ma musique.
Aux touchers, parfois douceurs ou agresseurs.



## Différente

**Le passé, le vécu, mon histoire me pèsent lourd sur le cœur.**
Je suis au bord du monde, hors-normes.
Folle, étrange, malade m'a-t-on dit toute ma vie.
Rejetée, humiliée, rabaissée, je reconstruis ma vie... un équilibre instable. Mauvaise fille, vilain petit canard, comme une fleur qui pousse entre les orties.



« *La folie sans la raison engendrerait des monstres. Unies entre elles, elles sont à l'origine de l'art et de ses merveilles.* »

Citation de mon professeur de philosophie de Terminale

« *On ne voit bien qu'avec le cœur,*
*l'essentiel est invisible pour les yeux.* »

Antoine de Saint-Exupéry





## Passionnée

**Les arts me portent et me transportent.**
Je vis la peinture à fleur de peau.
Un film me touche au plus profond de mes entrailles…
Qui a pleuré dix fois devant *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* ?
Je suis une véritable éponge émotionnelle.
La lecture est mon voyage avant d'atterrir dans les bras de Morphée… je mange, je dévore et je savoure les livres.
Semer, planter, jardiner, observer la nature et m'y fondre sont source de petits bonheurs.

« *Il ramasse chaque jour un caillou*
*Et le planque dans sa poche.*
*Il raconte qu'il s'en ira les planter,*
*Pour que poussent les murs, fruits mûrs de la liberté.*
*Il est persuadé qu'en cultivant des cailloux,*
*Le temps sur son lit ricoche.*
*Il nous dit que les pierres, elles ne sont pas névrosées.*
*Que nous sommes ses remparts et repart les arroser…* »

*Planter des cailloux*, Cyrano (2002)

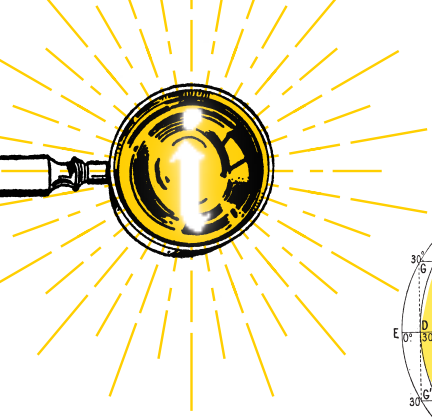


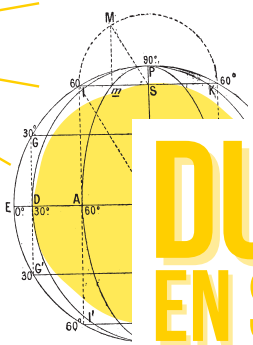
## Je suis telle que je me présente à vous.

**Avec mes qualités et mes défauts.**
Sans fard, ni fond de teint.
J'aime avec le cœur et avec douceur.
Comme la chenille devenue papillon, je peux être étonnante, déconcertante.
Pleine d'imagination, je peux partir très loin.
Les enfants en raffolent, les adultes s'affolent.
Le respect et la tolérance sont mes valeurs.

## Merci de m'accepter comme je suis…



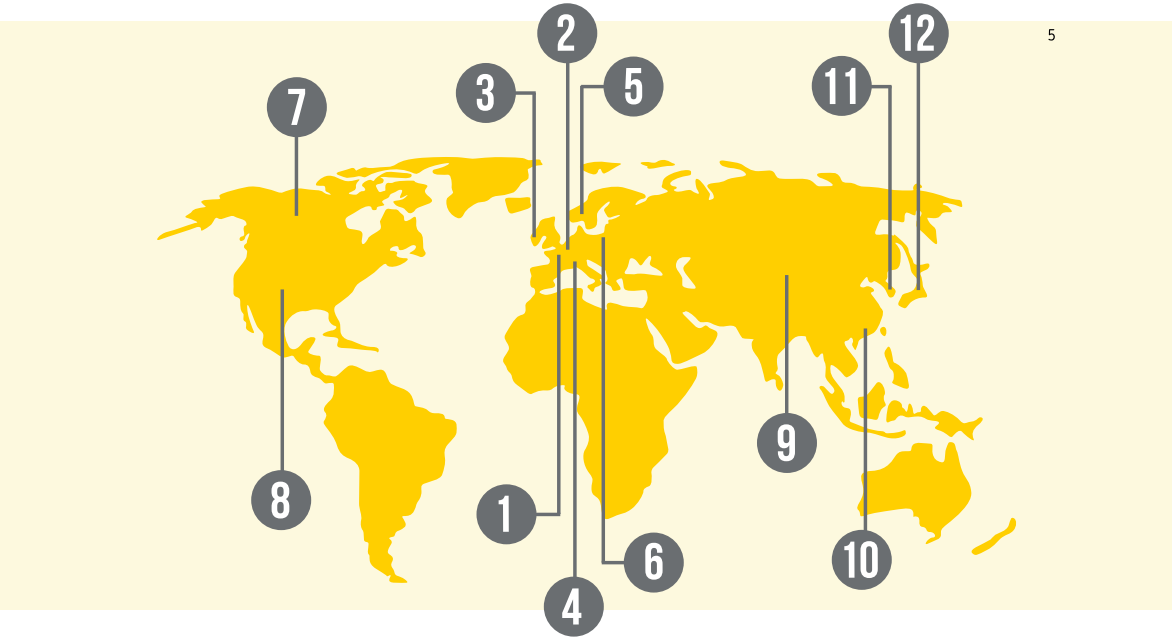




# LE TOUR DU MONDE EN STATISTIQUES

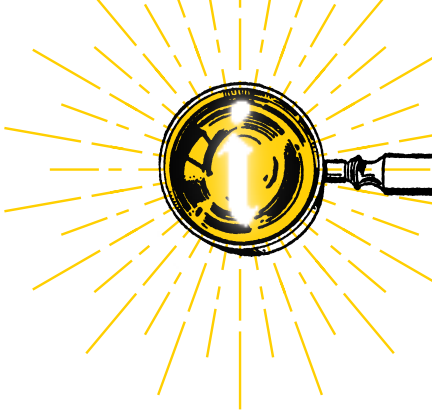
**Dans le monde entier, les études les plus récentes estiment que le nombre de personnes autistes varierait entre 90 et 120 individus sur 10 000, soit environ 1% de la population.**

5



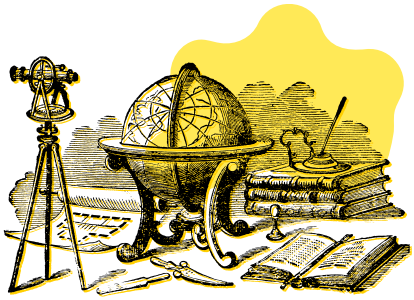

1. France : 1,04%
2. Allemagne : 0,38%
3. Irlande : 1,53%
4. Suisse : 1,4%
5. Norvège : 0,5%
6. Estonie : 0,6%
7. Canada : 1,06%
8. USA : 2,2%
9. Chine : 0,23%
10. Hong Kong : 3,72%
11. Corée du Sud : 2,64%
12. Japon : 1,8%

# Des chiffres qui ont la bougeotte



**La disparité de ces pourcentages démontre-t-elle une différence territoriale de la répartition de l'autisme,** ou une différence drastique quant à l'approche de chaque territoire vis-à-vis de l'autisme ?

**Jusqu'où peut-on se fier à ces statistiques,** en constante évolution au fur et à mesure que les études se multiplient et que les critères de détection de l'autisme s'affinent ? Les méthodes de diagnostic varient selon les pays, ce qui explique de telles différences de résultats. De plus, ces chiffres sont tirés d'études menées sur des enfants. En France, il est encore impossible d'estimer le nombre de personnes autistes, tous âges confondus, sur la totalité de la population.



**120 000**
**IDENTIFIÉES**
**700 000**
**SOUPÇONNÉES**

**Le gouvernement français déclare en 2017**[6] **que 700 000 personnes, dont 100 000 enfants, sont autistes.** Seulement **120 000** d'entre elles ont été identifiées. Une étude conduite en 2009[7] dans le Cambridgeshire estime que des critères trop spécifiques et obsolètes de traits autistiques privent **40%** des personnes autistes d'un diagnostic adéquat. Non biaisée, le taux de prévalence se rapprocherait plutôt de **1,6%**.

**En une seule décennie,** le nombre d'autistes aurait **triplé**, comme prouvé par des études menées en Haute-Savoie et en Haute-Garonne[8] sur deux groupes d'enfants nés à dix ans d'intervalle. En 2008, le *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, États-Unis) estimait qu'**un enfant sur 88** était autiste[9]. En 2018, il s'agirait en fait d'**un enfant sur 40**. Entre les années 80 et la fin des années 90, l'introduction de critères de diagnostic plus précis dans un comté du Minnesota **multiplie sa prévalence d'autisme par 22**[10].




**Il est normal que ces statistiques grossissent au fil des ans et des études.** Elles devraient poursuivre cette croissance à un rythme soutenu dans les années à venir, et tant mieux. **Plus les personnes autistes seront efficacement repérées et diagnostiquées**, notamment les femmes, gravement oubliées (voir p.12), plus vite elles seront acceptées, prises en compte dans l'élaboration du futur de notre société, et soutenues par le système.

# TIM REQUIER 22 ans



## UNE DIFFÉRENCE EXTRAORDINAIRE

### De la naissance jusqu'à cinq ans : une enfance sourde

**Je viens d'une ville ordinaire de Dordogne :** Périgueux, 30 000 habitants. Je vois le jour le 29 janvier de l'année 1998 à 3h33 de l'après-midi, c'était un jeudi. C'était une enfance ordinaire, tout au début, mes parents s'occupaient beaucoup de moi, comme un petit prince. Ils me montraient à leurs parents et leurs amis. Tout se passait bien, jusqu'à ce qu'un changement bouleverse nos vies.

**À deux ans, je ne parlais pas encore,** mais je commençais déjà à compter en autodidacte. Comment ? Grâce aux plaques numérotées des maisons. C'est aussi à cet âge que mes parents ont découvert que j'étais sourd. J'ai passé plusieurs tests, qui les ont menés à un diagnostic d'autisme. C'est à ce moment là qu'a été évoqué la « bulle autistique ».




### Un heureux évènement arriva.

**Le jour de mes quatre ans,** le mardi 29 janvier 2002 à 16h03, une fille vit le jour sous le prénom de Mary, ma petite sœur, et j'étais content de ne plus être enfant unique.

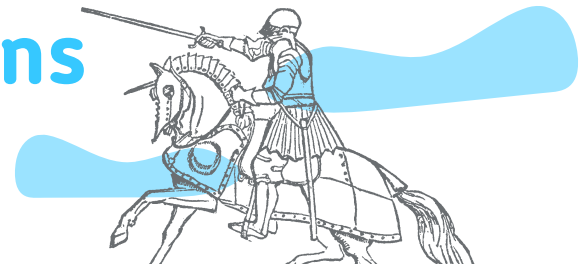


**L'année suivante, en 2003, mon père et moi sommes partis visiter un hôpital de jour pour réfléchir à la nécessité de ma prise en charge.** Mon père Sébastien, choqué par les conditions de l'hôpital et les personnalités des autres autistes, pris une décision rapide : je ne serai jamais pris en charge dans ces établissements.

*Supermassive Black Hole*
**Muse**

**Les jours se suivirent,** mon père rencontra les administrations pour que je puisse aller à la maternelle, mais il n'avait pas pris de rendez-vous, alors l'accueil le renvoya un peu balader. Mon père est une personne qui ne se laisse jamais faire. Solide comme un roc, il patienta jusqu'à ce qu'il soit reçu, seulement une heure plus tard.

**Là commença un combat qui durerait 13 ans**



## De six ans à 11 ans : une enfance heureuse

**Début 2004, je commençais à parler et ai subi une opération pour remédier à ma surdité.** Enfin débarrassé ! J'étais toujours autiste, même si on n'en remarquerait les signes qu'à partir d'un certain âge.

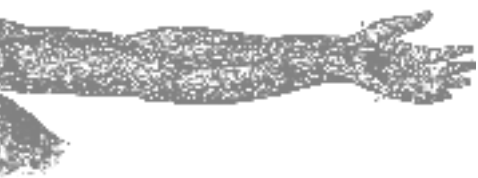
**Je passais encore des tests, jusqu'au verdict final :** le mercredi 31 mars 2004, à Limoges, on me diagnostique du syndrome d'Asperger, une forme d'autisme sans déficience intellectuelle. C'est à ce moment-là que mes parents ont compris que ce syndrôme m'accompagnerait toute ma vie.

**Après cela,** les choses se sont accélérées, dans cette enfance heureuse. J'avais plein d'amis, de bons résultats, des cadeaux que je méritais, je voyageais, faisais plein de choses en famille.

**Mais un accident aurait pu dramatiser toute ma vie : j'ai failli perdre mon bras gauche !**

**Novembre 2007, à l'école de Marsac sur l'Isle.**

J'ai neuf ans, il y a une tour en bois que l'on surnomme « Le Grand Jeu », je m'agrippe à une barre, ma main glisse et je tombe sur le coude gauche. Je pleure de douleur. Mon père me récupère et on part pour l'hôpital. Je passe une radio, on m'annonce que l'os s'est décalé et que je suis en pleine croissance. Si j'avais encore grandis, j'aurais pu être amputé de mon bras gauche entier ! Heureusement, cela ne s'est pas produit. Je suis resté 50 jours dans le plâtre.



**Après cet épisode, j'ai repris mes habitudes jusqu'à la fin de l'école primaire.**

**En septembre 2009, je rentrais en sixième dans un établissement plus important que l'école primaire :** le collège. Je pensais au départ que cela se passerait bien comme en primaire, mais non… Les mauvaises nouvelles se sont enchaînées pendant plusieurs années.

**Lorsque j'ai appris la première,** à peine une semaine après la rentrée, j'ai fondu en larmes : ma mère Séverine était atteinte du cancer du sein. Quelques mois plus tard, à 12 ans, je n'imaginais pas du tout ce qui pourrait arriver de pire : ma mère n'avait plus de cheveux, ce qui m'a beaucoup affecté, et c'est aussi l'unique raison pour laquelle je ne veux plus avoir les cheveux courts.



**Mais comme si cela ne suffisait pas,** les mauvaises nouvelles se sont accumulées jusque mi-2013 : harcèlement 5e de septembre 2010 à avril 2011, énormes disputes entre mon père et ma mère, leur séparation en avril 2012, désocialisation, la garde alternée mal vécue. J'ai eu aussi droit à des révélations auxquelles je ne m'attendais pas : j'ai découvert moi-même et par hasard, seulement à 13 ans, que je suis autiste. La pire révélation, je l'ai apprise de Sébastien : il m'a avoué qu'il n'était pas mon père biologique. Quelques jours après ma rentrée de 4e, j'étais complètement à l'ouest et je n'avais que ces pensées sombres dans la tête, ce qui a provoqué un mélange très nocif, très toxique et même très dangereux pour ma santé mentale et psychologique. J'ai failli tenter de me suicider au collège à cause de ces évènements.



**Malgré ça, quelques bonnes choses sont arrivées,** comme la prise en charge de l'Accueil Pour Enfants Autistes (APEA) à Champcevinel, avant ma rentrée en 3e. Et c'est aussi à ce moment-là qu'on m'a annoncé ma vraie forme d'autisme : le syndrome d'Asperger. Quand je l'ai su pour la première fois, j'étais un peu énervé et j'ai demandé pourquoi on me l'avait caché pendant huit ans. Leur réponse : j'étais trop jeune pour l'apprendre et le comprendre.

## De 15 ans et demi à 18 ans et demi, les années lycéennes : une adolescence plus apaisée et détendue

**Après ces quatre années douloureuses au collège,** j'ai pu obtenir mon brevet. Direction le lycée pour trois ans. Nouvelles rencontres, quelques collégiens de La Roche-

Beaulieu y sont présents, mais aussi quelques vieux amis que je n'avais pas revus depuis de nombreuses années. J'ai eu le droit à un nouvel Auxilière de Vie Scolaire (AVS) : Denis. Cet homme incroyable suivra ma scolarité jusqu'en juin 2019. Des nouveaux copains/amis me marqueront ces trois années-là : Lucas, Alexandre, Ellian, Johan, Akim, Ludivine, Li An, Marvin... J'ai connu des hauts et des bas, mais j'ai réussi à m'en sortir. Pourtant, beaucoup de personnes m'ont sous-estimé et ont pensé que je n'aurai jamais mon bac, et ils ont eu tort, je l'ai eu avec mention assez bien à 12,12 de moyenne.



## De 18 ans et demi à maintenant (22 ans) : les études supérieures, indépendance, vie en solo, et la situation du Covid-19

**Après le bac,** je passe en BTS Comptabilité, l'un des 3 BTS les plus durs de France. Ce n'est pas facile car je découvrais pour la 1ère fois une vraie cadence de travail, ce à quoi je ne suis pas habitué. J'ai dû m'adapter et ça n'était pas du tout facile. J'ai eu des bas ainsi que des hauts, mais malheureusement, j'échoue à 0,86 de moyenne en passant l'examen en 2019.

**Pourtant, il y a un autre évènement qui a adouci cette défaite :** mon obtention du permis de conduire, le 12 juin 2019. J'ai réussi à l'avoir avant de quitter l'APEA, c'était une énorme victoire pour moi. Je me suis reposé pendant quatre mois, puis j'ai repris mes études pour passer un diplôme : manageur d'unité marchande. Ce diplôme peut m'amener deux possibilités : gérer une équipe dans une entreprise ou créer ma propre entreprise. Je travaille en alternance dans un *Intermarché* dans la mise en rayons tous les matins, et l'après-midi uniquement sur les vendredis et les samedis, dimanche est mon jour de repos. C'est difficile comme travail, mais je fais de mon mieux pour satisfaire mes patrons. En prime, j'ai réussi à prendre mon indépendance avec un appartement sur Bergerac début octobre 2019.

### Un évènement va beaucoup me marquer : l'apparition du Covid-19.



**Le 16 mars 2020,** tous mes proches étaient au chômage, mêmes mes parents, mais pas moi. Tout le pays était confiné. Cette période recluse n'a fait que me rappeler mes mauvais souvenirs et j'aurais pu plonger dans la dépression (deux fois !), alors j'ai pris par urgence deux semaines de congé. J'ai repris le travail lors du déconfinement et cela se passe mieux. Plus tard j'aimerais créer ma propre entreprise avec un ami et, à 30 ans, c'est-à-dire à compter du 29 janvier 2028, avoir ma propre maison.

# MA PROPRE PERSONNE



## Qui suis-je ?

**Tim Requier,** un jeune qui essaye de se battre pour que l'autisme ait une véritable place dans la société actuelle, pour développer des projets en solo et à plusieurs (voyager au Japon avec des potes, par exemple) et être un homme heureux.

**J'aime le rock,** comme Muse (mon groupe préféré que j'ai vu deux fois en concert), Green Day, Sum 41, Radiohead, Smashing Pumpkins, Linkin Park, Led Zeppelin et d'autres… Et pourquoi ? Parce que j'adore le bruit ultra puissant des guitares électriques avec des riffs à volonté (comme *Supermassive Black Hole*, *Cherub Rock*, *Heartbreaker*…). Par contre, je ne sais pas jouer de la guitare, mais s'il y a une chanson que j'adorerais jouer à la perfection, ce serait *Stockholm Syndrome* de Muse.

**J'aime aussi les voyages,** les voitures, les sports d'eau, le bruit de la rivière, de la mer et de l'océan… Je n'aime pas l'injustice, la haine envers les autistes, les odeurs nauséabondes, les bruits de grincement dans les assiettes, les insectes qui font « *bzzz* »…

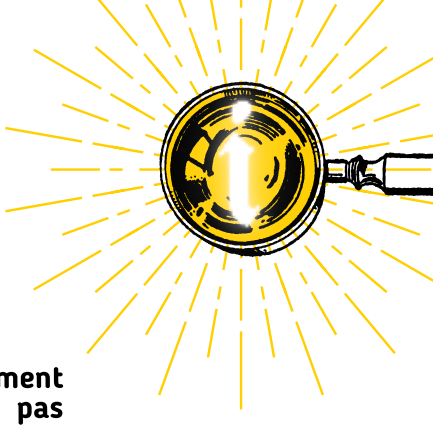


## Je vous laisse avec ce message :

**Ne critiquez jamais les autistes parce qu'ils sont autistes. Apprenez d'abord à les connaître, avec leurs personnalités uniques et leurs intérêts.**

# AUTISME ET LGBTQ+





**Comme l'autisme, le genre et la sexualité forment deux vastes spectres circulaires et ne sont pas plus un choix que le corps dans lequel on naît.**

**« [...] On trouve chez les personnes TSA une plus grande diversité sexuelle ; elles ont exprimé des identités de genre non-conformes à leur sexe biologique [...] »** Dr. Mark Stokes[11]




**Le sexe, la sexualité et le genre sont trois éléments distincts dans l'identité d'une personne. Sexe ≠ genre**, et le genre n'influence pas la sexualité. Une femme cisgenre homosexuelle et une femme transgenre (née avec une biologie masculine) attirée par les femmes sont aussi lesbiennes l'une que l'autre. La femme transgenre ne deviendra pas attirée par les hommes après sa transition : son attirance pour les personnes du même genre qu'elle n'a pas changé.

**Le sexe d'une personne désigne la biologie avec lequel elle est née** (homme, femme ou intersexe, biologie ambiguë). **Le genre, lui, est un concept** issu de siècles d'histoire et de règles sociales. Certains traits sont ainsi considérés comme traditionnellement masculins ou féminins, comme la pilosité, le style vestimentaire, la gestuelle... **Cisgenre** (s'identifiant au sexe de naissance), **transgenre** (genre autre que celui attribué à la naissance) **non-binaire** ou ***genderqueer*** (en dehors de ou fluctuant au cœur du spectre du genre), **agenre** (absence de genre)... Il existe une myriade d'identités de genre, certaines traditionnelles et spirituelles, comme les *Hijras* Indiens ou les *Two-spirit* Natifs Américains. Certains parlent même de **neurogenre** ou **autigenre**, genres liés à leur neuroatypie ou leur autisme.

**Un grand nombre d'autistes semble hermétique ou du moins troublé par les normes genrées de notre société.** Des chercheurs de l'Université de Massachusetts (Boston)[12] ont déterminé que **92%** des personnes autistes interrogées dans le cadre de leur étude se considéraient **non-hétérosexuelles**, contre **72%** dans le groupe contrôle neurotypique. Du côté du genre, des résultats préliminaires de la même étude montrent que **50%** des participants autistes ne s'identifiaient pas à leur sexe de naissance, contre seulement **20%** des participants neurotypiques.

**92%**
NON HÉTÉRO

**50%**
NON CISGENRE

**Les autistes étant moins soumis aux règles sociales, il semble logique que leur identité de genre et leur identité sexuelle échappent elles aussi à ce qui est considéré comme la norme.**

# LYLOU 21 ans



# UN VAISSEAU DANS L'ESPACE

**Vous vous réveillez, seul, dans un vaisseau spatial perdu au milieu d'étoiles que vous ne reconnaissez pas.**

**Comment êtes-vous arrivé là ?** Qui êtes-vous ? Comment vous appelez-vous ? Êtes-vous un homme, une femme, quelqu'un entre les deux ? Êtes-vous une bonne personne ? Êtes-vous seulement humain ? Vous nagez dans le doute, l'inconnu. Rien dans l'habitacle métallique ne répond à vos questions.

**Vous portez des vêtements étranges,** trop près du corps, qui vous grattent, vous collent à la peau, vous irritent et vous empêchent de vous concentrer sur le plus important : ce que vous faites là.

**Les lumières aveuglantes,** les ordinateurs et les machines, chaudes et vrombissantes, le gémissement de votre siège, l'étau du col de votre pull, le battement de votre cœur, cette tension dans vos épaules et votre nuque qui semble toujours avoir été là, faire partie de vous, cette peur au fond de votre gorge, parasite résident, parce que vous ne savez rien, vous ne comprenez rien, et vous aimeriez bien vous sentir en sécurité.

**Votre conscience s'accroche aux choses comme à des ronces.**

**Face à vous, un écran géant s'allume.** L'image se scinde et différentes scènes jouent en même temps : une femme gronde la caméra devant toute une classe d'enfants. Une main maculée de peinture reproduit le même motif géométrique, encore et encore. Un avion traverse le ciel, et le bruit résonne tant, dans votre vaisseau, que vous vous couvrez les oreilles à deux mains jusqu'à ce que le supplice soit passé.

*Touch Me I'm Going to Scream Pt. 2*
My Morning Jacket

**Vous baissez les yeux et vous apercevez que vous êtes assis devant un grand panneau de contrôle recouvert de centaines de boutons.** Rien n'est écrit, rien n'indique leurs usages, seules leurs couleurs diffèrent. Alors qu'une jeune fille vous parle à travers l'écran, un bouton bleu clignote. Vous appuyez dessus. Le visage de la fille se déforme, elle se met à pleurer. Vous ré-appuyez sur le bouton, mais les larmes ne s'arrêtent pas. Quelque chose en vous s'effondre.

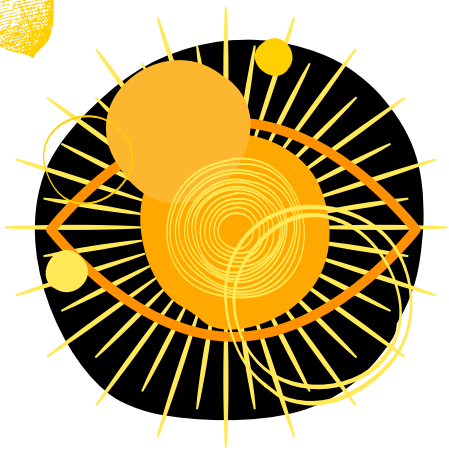
# Vous êtes un monstre.



**Vous auriez dû savoir que ce bouton lui ferait du mal.** Vous ne le presserez plus jamais. Vous êtes une mauvaise personne. Oubliez que ce bouton existe.

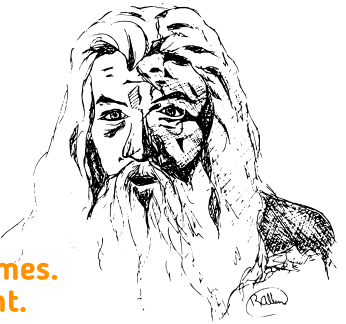
**Dans une vidéo, un homme s'adresse à vous.** Vous essayez de comprendre ce qu'il dit, mais les sons se brouillent, se mélangent, et de toute façon il est trop tard, il s'est déjà tu. Un autre bouton clignote, orange, celui-là.

**Vous savez ce que font les boutons qui clignotent,** maintenant, alors vous n'en pressez aucun. C'est mieux comme ça. L'homme vous fixe un moment, il attend que vous choisissiez un bouton, mais vous avez trop peur et vous ne savez pas quoi faire. Si vous vous trompez, vous aurez l'impression de mourir.



**Les yeux de l'homme vous traversent,** se logent à l'intérieur de votre tête, visitent vos pensées, retournent toutes les pierres, vous dépossèdent de vous-même, se changent en deux trous noirs qui vous aspirent et dévorent votre contenu. Vous êtes une coquille vide. Une part de vous sait que vous l'avez toujours été. Vous n'aimez pas vous en souvenir. Puis l'homme se met à rire, vous ne savez pas pourquoi, mais au moins il rit et vous a libéré de son regard, alors vous riez aussi. Vous ne lui avez pas fait de mal. C'est le plus important.

## Ne pas blesser.



**Une portion des vidéos montre des personnages qui n'existent pas,** des personnages inventés évoluant dans une réalité imaginaire. Parmi les centaines de détails que vous percevez sans les chercher, vous observez les gestes, les visages. Inconsciemment, vous souriez quand ils sourient, grimacez quand ils grimacent, et quand l'un d'eux se sacrifie, se change en héros, vous n'avez qu'une envie : vous rouler en boule et pleurer.

**Mais vous détestez pleurer. Ravalez vos larmes. Vous pouvez encore les contenir, pour l'instant.**

**Une musique joue par-dessus les films.** Elle épouse l'action, enveloppe les personnages, les pare d'encore plus de ces merveilleuses facettes qui forment un être humain. Vous écoutez. Votre cœur s'embrase. Les mensonges, trahisons et injustices qui sèment la vie de ces gens qui n'existent pas vous heurtent, autant de vagues qui manquent de vous engloutir à chaque fois.

**Ces gens qui n'existent pas, créés de toutes pièces...** qu'est-ce qu'ils sont beaux, et qu'est-ce que vous les aimez. Alors vous appuyez sur un bouton, et les films se rembobinent. Vous les regardez, ces illusions, et vous les aimez. Rembobinez. Aimez. Qui sait, si vous les aimez assez, ils se mettront à exister. Rembobinez. Aimez. Rembobinez. Apprenez. Apprenez leurs choix de mots, leurs attitudes, leurs émotions, leurs visions du monde. Apprenez d'eux sans vous en rendre compte. Découpez un millier de petits bouts de tissu arrachés aux habits de ces personnages, cousez-les entre eux pour vous parer de votre propre cape d'invisibilité, sous laquelle vous-même ne pouvez plus vous voir. Apprenez et demandez-vous qui vous seriez, si on vous dépouillait de ce que vous aimez. Ce qui se cache, sous cette cape. Les films, leurs personnages et la musique s'effacent. Les gens réels reviennent et vous voudriez qu'ils vous laissent tranquille plus longtemps, mais vous vous débrouillez de mieux en mieux avec les boutons et vos erreurs se font rares. Les boutons qui blessent aussi. Ceux-là, vous les arrachez et les jetez derrière vous dans la cabine du vaisseau, parce que rien n'est plus important que les boutons qui font rire, sourire, qui calment, apaisent, adoucissent, créent. Cachent.

**Vous mémorisez ceux qui rendent heureux.** Mauve, carmin et safran, votre mère en raffole. Cyan, turquoise, pivoine, vos amis explosent de rire. Lorsque des gens que vous ne connaissez pas très bien apparaissent à l'écran, vous pressez ceux qui ont toujours fait leurs preuves et ne peuvent que faire mouche, même s'ils vous ennuient. Il y en a un pour la météo, un pour demander « *Tu as bien dormi ?* » et un pour répondre « *Ça va bien, et toi ?* ». Vous détestez mentir, mais vous ne pouvez pas vous permettre d'échouer, de faire déraper ces rencontres avec ces gens qui vous aspirent par les yeux. Vous concentrez vos connaissances et votre énergie sur ceux que vous aimez. Ils sont assez peu



nombreux. Tant mieux. Moins de boutons à presser, moins d'erreurs à éviter, moins de peurs à nourrir et apaiser. Plus de bonheur.

**Bientôt, vos doigts dansent inlassablement sur le panneau de contrôle,** pressent, pressent, pressent, vos yeux vous font mal à force de fixer l'écran, passer d'une vidéo à l'autre, d'une émotion à l'autre, d'une angoisse à l'autre. Vous ne sentez plus vos vêtements qui vous gênaient tant, vos épaules et vos mains, votre dos qui s'est verrouillé il y a longtemps, votre ventre qui gargouille et votre bouche sèche. Rien n'est plus important que savoir que vous avez pressé les bons boutons. Est-ce qu'ils savent que vous flottez dans l'espace, seul dans votre vaisseau ? Ceux à qui vous parlez à travers l'écran. Sont-ils au courant pour les boutons ? Savent-ils que toutes vos réactions sont pensées, analysées, pesées, que rien n'est spontané ? Que vous vous cachez derrière ce panneau de contrôle. À quel point vous avez peur. Vous commencez à fatiguer, et vous avez beau lutter, l'inévitable se produit. Vous avez pressé le mauvais bouton, et la femme à l'écran fronce les sourcils. Vous vous êtes trompé. Coup dans la poitrine. Verre pilé dans votre torse. Hémorragie interne, émotionnelle.

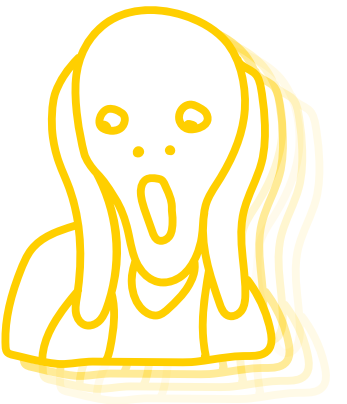


# Inadéquat.

**Vous avez été inadéquat, et vous êtes épuisé.** Votre pull vous gratte, vous avez faim, soif, votre corps vous hurle sa douleur, le son des multiples vidéos se mélange, se déverse sur vos genoux, marée noire dans laquelle vous vous enlisez. Une voix très ancienne chuchote de là où elle se tient, tapie dans vos entrailles :

## « Je t'avais bien dit que tu n'avais rien à faire ici. »

**Un voyant rouge clignote,** illuminant l'habitacle du vaisseau par pressantes intermittences. Comme si vous ne saviez pas qu'une tonne d'explosif allait exploser en vous, tout détruire, vous laisser en ruine. Comme si vous pouviez y faire quoi que ce soit. Comme si vous aviez le code pour désarmer la bombe et que vous saviez où la trouver.



**Quels sont vos boutons, à vous ?** À force d'apprendre ceux des autres, vous avez oublié que vous aussi, sans doute, avez les vôtres. Depuis combien de temps appuyez-vous sur vos mauvais boutons, lorsqu'ils étaient ceux qui satisfaisaient les autres ? Qu'est-ce que la vie, si vous retirez vos mains du panneau de contrôle ? Vous vous rappelez que le vaisseau spatial existe toujours, que vous êtes toujours là, objet flottant

dans l'espace, et que vous n'avez jamais su pourquoi. La bombe explose. Vos poumons se gonflent et se vident, impuissants, victimes de leur réflexe. Les larmes ruissellent, les sanglots vous secouent, plaques tectoniques délogées par la déflagration. Vous essayez de les chasser, faire disparaître ces larmes en leur donnant honte de jaillir, leur expliquant que rien de ce qui s'est passé ne justifie cette réaction, mais plus vous les raisonnez, plus elles coulent. Vous les avez contenues trop longtemps.

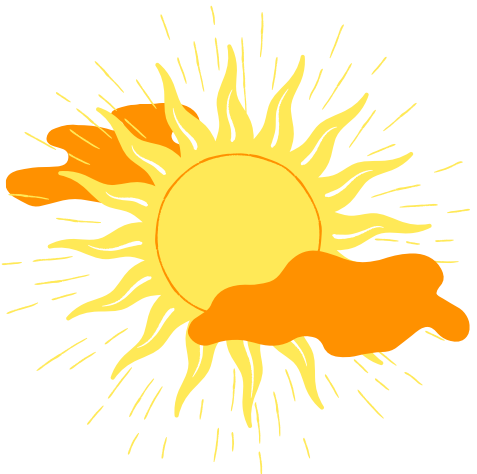
## Plus rien n'est bienvenu dans votre corps. Pas même vous.



**Vous détestez vous sentir faible.** Vous vous sentez déjà tellement fragile, devant votre écran, vos petits boutons colorés. Vous cherchez ceux qui pourraient vous soulager sur le panneau de contrôle, mais vous ne les connaissez pas, vous ne les avez jamais appris.

## Notion du temps, cette belle étrangère.

**À travers le hublot, vous admirez le cosmos.** Sublimes, ces étoiles, ces soleils, ces lunes, ces planètes, ces nuées de glace. Si loin. Vous les regardez, et vos doigts s'agitent en rythme, cherchent le panneau de contrôle par habitude. Les étoiles, au moins, n'ont pas de panneau de contrôle, pas de boutons. Elles ne peuvent rien vous faire, vous ne pouvez rien leur dire. Vous ne pouvez pas échouer, les décevoir, les faire fuir. Vos erreurs, elles s'en fichent.



## Elles brillent, et c'est tout.

**Vous leur souriez et leur soufflez un baiser.** Le panneau de contrôle attend que vous repreniez votre poste. Vous n'avez pas envie d'y retourner, mais vous n'avez pas le choix, il n'y a rien d'autre, dans cette cabine métallique. Vous vous demandez si ce vaisseau spatial vous emmène quelque part, s'il fait bon vivre, là où vous vous rendez. Quoi qu'il arrive, ces illusions que vous aimez tant et ces étoiles imperturbables existent toujours.

## Encore, la beauté vous sauve.

**Et cette beauté, vous la cherchez...**

**DANS** les étoiles, vous sentir rassuré par leur présence. Les nuages, cités d'air et d'eau cotonneuse. Les choses qui brillent, qui s'accumulent, ne jamais en avoir assez (devenir une pie humaine).

**DANS** vos cheveux colorés, bleu, vert, rouge, les teindre à deux heures du matin. Les SMS de vos amis, pas besoin de les voir pour vous sentir proche d'eux. Votre cuisine, perdre le contrôle, obligé de finir vos trois gâteaux à vous seul (quelle tragédie).

**DANS** vos mondes, vos personnages, vos créations, que vous aimez comme vos propres enfants. Vos dessins, vos peintures, délicieuse concentration, tout disparaît. Votre guitare qui résonne dans votre poitrine.

**DANS** les salles de cinéma, larmes de joie quand la musique commence. Le Seigneur des Anneaux, ne jamais s'en lasser. La mythologie, miroir fragmenté de l'esprit humain.

**...et, heureusement, elle est partout.**



*A star's heart*, Lylou

# L'AUTISME, L'OBJET DE GRAVES MÉCONNAISSANCES

**L'autisme est un trouble du neuro-développement.**

**Ce trouble est génétique et donc inné,** ce qui tord le cou à certaines idées reçues :

- l'idée selon laquelle les parents (surtout les mères, puisque les stéréotypes sexistes sont derrières tout autre préjugé) sont responsables et fautifs du fait que leur enfant soit autiste
- la théorie selon laquelle les vaccins rendent autistes
- la thèse selon laquelle l'autisme est une maladie pouvant se transmettre et dont il soit possible de guérir





**À partir du fait que des autistes exprimassent leurs émotions et communiquassent différemment de celles et ceux qui abusivement et très subjectivement étaient nommés « gens normaux »,** est née une multitude de théories selon lesquelles les autistes n'ont aucune émotion. Du fait que certains enfants autistes ne répondissent pas aux appels, plusieurs faux diagnostics de surdité ont été faits.

*L'Internationale*
**Eugène Pottier, Pierre Degeyter**

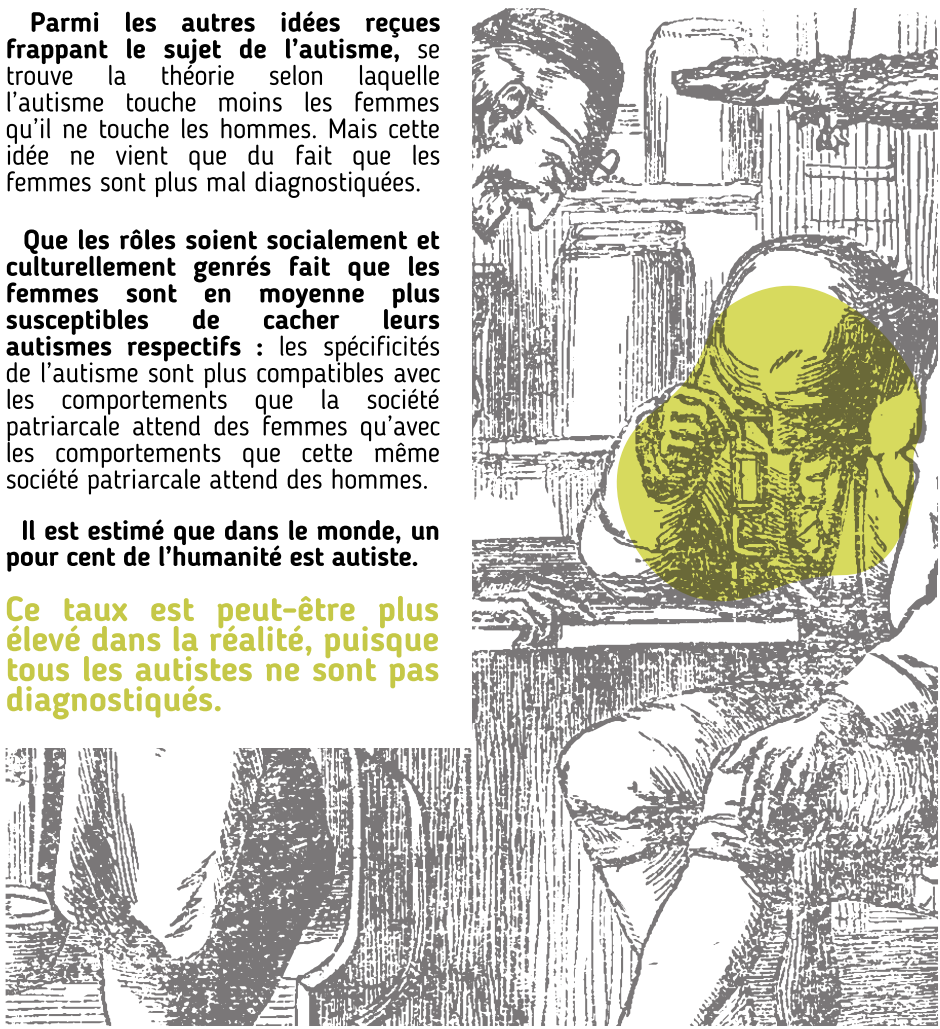
**Des préjugés populaires confondent l'autisme avec la schizophrénie,** avec la trisomie et avec d'autres troubles ou particularités, ce qui n'aide, ni au diagnostic, ni à la bonne prise en charge des personnes portant des troubles du spectre de l'autisme.

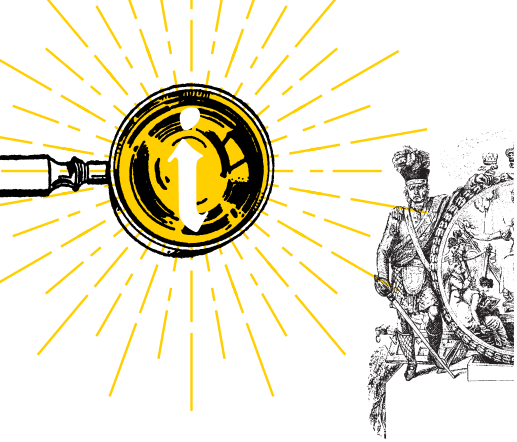
**Parmi les autres idées reçues frappant le sujet de l'autisme,** se trouve la théorie selon laquelle l'autisme touche moins les femmes qu'il ne touche les hommes. Mais cette idée ne vient que du fait que les femmes sont plus mal diagnostiquées.

**Que les rôles soient socialement et culturellement genrés fait que les femmes sont en moyenne plus susceptibles de cacher leurs autismes respectifs :** les spécificités de l'autisme sont plus compatibles avec les comportements que la société patriarcale attend des femmes qu'avec les comportements que cette même société patriarcale attend des hommes.

**Il est estimé que dans le monde, un pour cent de l'humanité est autiste.**

**Ce taux est peut-être plus élevé dans la réalité, puisque tous les autistes ne sont pas diagnostiqués.**

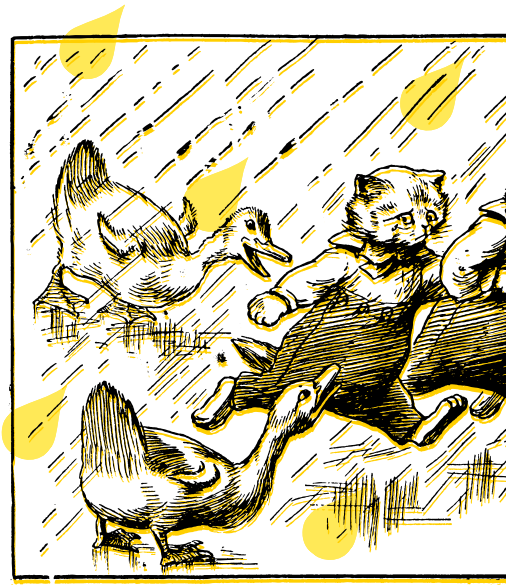






# COMMENT ADAPTER LA SOCIÉTÉ

## Les personnes autistes doivent constamment jouer avec les codes d'une société souvent agressive pour leurs sens et leurs émotions.



**Pendant longtemps,** la stratégie prévalente adoptée par les accompagnateurs de personnes autistes était de **les forcer à s'adapter**, malgré le stress important et la fatigue que cela peut engendrer. Sans connaître ou être directement concerné, il peut en effet être difficile d'imaginer quelles difficultés peuvent faire obstacle entre une personne autiste et une banale séance de cinéma, des courses en supermarché ou encore un trajet en transports en commun. **Pourtant, ces situations peuvent être source d'inconfort extrême pour les personnes autistes.**

**À mesure que l'autisme est mieux compris,** on réalise cependant qu'il est **nécessaire** d'adapter les situations et lieux aux personnes autistes, **et pas l'inverse**, même si les progrès en ce sens sont encore bien trop lents.



## Plusieurs initiatives ont ainsi été développées en France.

**L'association « Ciné-ma différence » propose à travers le pays des séances de cinéma adaptées aux autistes,** ainsi qu'à toute personne handicapée ou non. Dans les salles, chacun est « accueilli et respecté tel qu'il est », les bénévoles saluent les visiteurs et les guident vers leurs sièges ou la sortie si besoin. La lumière s'éteint doucement, les oreilles sensibles sont ménagées, et on ne vous regardera pas de travers si vous ne tenez pas en place sur votre siège ou si vous craignez de vous tromper en caisse.



# AUX PERSONNES AUTISTES







**Plusieurs supermarchés français ont par ailleurs commencé à instaurer des « heures calmes » afin que les personnes autistes puissent faire leurs courses avec plus de tranquillité.** Les lumières aux néons agressifs pour les yeux sont donc tamisées et les musiques de fond sont momentanément coupées. Si la stratégie de ces supermarchés relève autant du marketing que de la philanthropie, elle a au moins le mérite de mettre en avant une problématique courante pour les personnes autistes.

**En matière de transports en communs,** les ajustements ont malheureusement tendance à être limités à des aides financières. Celles-ci sont bienvenues pour une population souvent précaire, mais elles ne prennent pas en compte des problèmes moins tangibles, comme la nécessité pour les personnes autistes d'obtenir des horaires fiables, ou de comprendre les étapes à suivre de l'achat d'un billet jusqu'à sa présentation à un contrôleur.



**On le voit,** les initiatives de ce type restent donc peu nombreuses dans l'Hexagone, où l'autisme chez les adultes est encore peu considéré, voire ignoré.



**Il faut donc espérer qu'une meilleure éducation à la neurodivergence permettra aussi de faire progresser ce type d'ajustements, qui représentent une différence de taille pour la qualité de vie des personnes autistes.**

# BLUE BIRD 21 ans



# DIFFÉRENTE

## Toute ma vie c'est comme cela que je me suis vue, c'est ce que j'ai ressenti.

*« But I see your true colors*
*Shining through*
*I see your true colors*
*And that's why I love you*
*So don't be afraid to let them show*
*Your true colors*
*True colors are beautiful*
*Like a rainbow... »*

*True Colors*, Cindy Lauper

**Différente.** Pourquoi suis-je si différente ? Je n'arrivais pas à trouver ma place. Et je me sentais si ingrate. Ingrate parce que contrairement à beaucoup de gens de mon âge que je connaissais, j'avais une famille entière, unie. Pas parfaite, mais ma famille a toujours été là pour moi, toujours. Et pourtant, même si bien entourée, je me suis toujours sentie comme seule au monde... J'étais comme le petit mouton noir, parmi tous ces moutons si blancs.

**Toute ma vie j'ai été en avance.** J'ai marché tôt, j'ai parlé tôt, j'ai écrit tôt. J'ai sauté une classe, depuis toujours je suis la plus jeune à l'école. Trop rapide pour les autres, trop différente. Mon cerveau qui tourne à mille à l'heure, des pensées qui explosent en permanence, un arc-en ciel dans ma tête. Alors j'écris, j'invente des histoires, beaucoup d'histoires. Je lis aussi, beaucoup. Je me crée mes propres mondes où je peux être qui je veux. Une fée, une princesse, une sirène... oui, comme la plupart des petites filles de mon âge, je pense. Mais hors de ce monde, je ne trouve pas ma place. Une pièce de puzzle mélangée dans la mauvaise boîte, pas de la bonne forme, qui ne rentre dans aucun trou peu importe comment on la tourne.

## Incomprise.



**C'est aussi quelque chose que j'ai beaucoup ressenti.** Incomprise par les autres, par mes camarades de classe, par mes parents, par ma famille. Incomprise et incapable de comprendre comment tourne le monde. Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? Qu'est-ce ce que je fais mal ? Comment ça

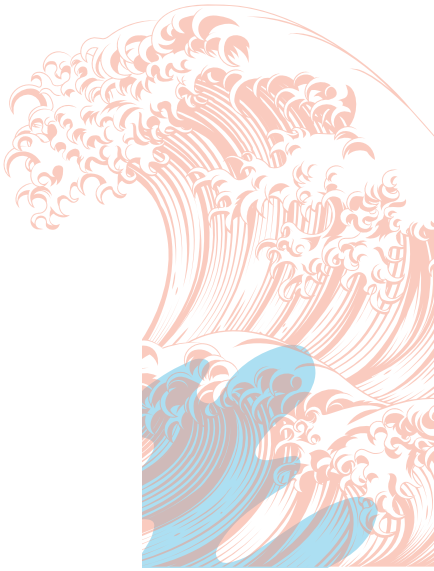
marche ? Trop jeune peut-être, trop enfantine, trop rapide mais trop lente à la fois, trop naïve. Perdue dans mon monde de contes de fée, dans ce monde où tout est beau, où tout le monde est gentil. Face à la cruauté des enfants.



## Incompréhension.

**De moi et des autres.** Alors j'essaye, je m'adapte, je copie mais rien n'y fait, rien ne change. Peut-être que je ne m'adapte pas assez ? Peut-être que je dois encore apprendre, imiter les autres ? Mais rien ne change. Les autres ne me comprennent pas. On me regarde toujours comme si j'étais une extraterrestre, une bizarrerie. Mes amis en rigolent mais même eux ont parfois du mal à me suivre.

# Trop.



**Tout est trop.** Les bruits trop forts agressent mes tympans, les lumières trop puissantes m'aveuglent, certains touchés si légers me blessent pourtant si fort. Mes goûts sont exacerbés, j'ai des goûts très limités. Certaines odeurs me dérangent au point de me faire parfois tousser. Mes émotions sont comme des vagues, des tsunamis qui déferlent, prennent possession de mon corps et de mon esprit tout entier.

**Les larmes sont des torrents,** la peur me paralyse, le stress et les angoisses me font trembler de toute part et la colère me dépasse. J'explose souvent, mes émotions se traduisent toutes de la même façon : les larmes, beaucoup de larmes. Des larmes qui blessent, des larmes qui soulagent, mais surtout des larmes qui font peur, peur aux autres. Je suis trop. Et ça dérange beaucoup les gens. On me dit que j'exagère. Mais enfin, ça n'a presque pas de goût, on le sent à peine. Tu exagères, on n'y voit rien ici, ferme les yeux pour dormir tu ne verras plus la lumière. Tu ne sais pas t'amuser, écouter la musique à fond c'est ça qui est fun. Arrête de faire semblant de tousser dès qu'on

allume une cigarette. Chochotte, on ne sent presque rien, ça ne fait pas mal c'est juste une égratignure. Tous ces mots que j'ai entendu mille fois dans ma vie, que j'entends encore, tous ces reproches qui viennent parfois des personnes que j'aime le plus au monde, cela me blesse même plus que ces sensations qui me déchirent. Les autres ne se rendent pas compte, ils ne vivent pas avec ces sens à fleur de peau.

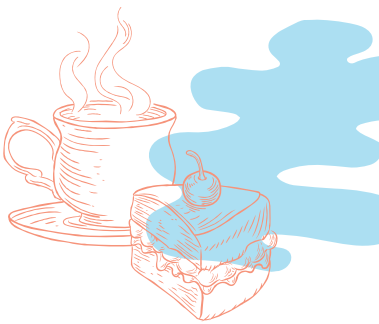


## Pourtant, tout ce trop n'est pas toujours si négatif.

**J'aime encore plus regarder les choses qui m'entourent,** l'eau qui coule, les feuilles qui tombent, un arc-en-ciel multicolore, une personne qui dessine, un film, une pièce de théâtre. Mes yeux me font voir des couleurs que les autres ne voient pas, qui ne sont visibles que pour moi, mes couleurs à moi.

**Je frissonne en entendant des sons, des voix de gens que j'aime,** qui m'apaisent et me font me sentir chez moi. Je perçois encore plus les sons de la nature autour de moi, le chant des oiseaux, le bruit des vagues, les cigales, le vent dans les feuilles, une musique. J'entends des notes que les autres ne perçoivent pas, des sons qu'ils ne devinent pas, mes sons, mes notes à moi.

**Les odeurs sont une grande source de bonheur pour moi,** l'odeur des fleurs, du gâteau au chocolat qui cuit dans le four, du sel de l'air marin, l'odeur des gens que j'aime. Ces odeurs que les autres ne sentent pas, ne peuvent sentir, mes odeurs à moi.



**Je goûte à des choses simples mais je goûte aussi des choses dont les autres n'ont même pas conscience.** Le goût de l'eau qui change, le goût d'un baiser, le goût des petits plats de ma maman, mes goûts à moi.

**Et puis enfin, les sensations dans mon corps,** les frissons de certaines caresses, d'une main dans mes cheveux, le contact franc et fort des gens que j'aime quand ils me serrent contre eux, le bonheur de jouer avec les textures et d'apprécier ces petites imperfections parfois qui sont très agréables pour moi. La découverte de nouvelles sensations, la redécouverte de son corps. Des sensations que les autres ne vivront peut-être jamais, mes sensations à moi.

**Et puis il y a ces émotions de surprise, de bonheur, de joie.** Celles qui me remplissent et me font rire aux éclats. Celles qui me donnent envie de crier, de danser, de chanter. Ces petits rien du quotidien auxquels les gens ne font pas attention mais qui me mettent en émoi, qui me donnent un sourire immense et me remplissent le cœur de joie. Je vis toutes mes émotions à fond et cela inclut aussi l'amour.

# J'aime.

**Beaucoup, passionnément, à la folie.** J'aime ma famille, j'aime la personne qui partage ma vie, j'aime mes amis. J'aime mes passions. J'aime, tout simplement, j'aime comme peut-être personne d'autre n'aimera jamais.

## Passionnée.

**Quand un sujet me passionne, ce n'est pas temporaire, ce n'est pas petit.** Quand un sujet me passionne, je m'y plonge, j'ai envie d'en parler, tout le temps, avec toutes les personnes que je croise. Dès que je trouve quelqu'un qui partage une de mes passions, j'explose de joie et je suis partie pour des heures de discussion. Des livres qui me font vibrer, des films qui me font vivre des expériences magiques, la mythologie, les histoires qu'on se raconte et qui transmettent tellement de choses.

**Mais plus que tout, un seul mot, militante.** C'est un autre mot qui rythme de plus en plus ma vie. Je milite pour les choses que je crois justes. J'apprends, à déconstruire ce que je crois connaitre et à reconstruire de nouvelles choses avec la diversité de l'humanité. Mon combat lui aussi est trop fort parfois mais je pense que cela est nécessaire. On s'est tus trop longtemps pour continuer à se taire encore.

## Routinière,

**mais à la fois aventureuse.** J'aime avoir des choses fixes, auxquelles me raccrocher, qui m'ancrent dans ma réalité, qui me stabilisent. J'ai besoin que tout autour de moi soit organisé, j'ai besoin de tout contrôler. Mais j'aime aussi, parfois, pouvoir perdre le contrôle, seulement quand j'ai confiance en l'autre. J'aime découvrir de nouvelles choses, apprendre, faire de nouvelles expériences, explorer les sensations si fortes que je ressens, tout en gardant certains conforts que je ne peux abandonner. Des goûts, des touchers de vêtements, des lumières, des odeurs.



## Paradoxale.



**Je suis pleine de paradoxes.** Organisée mais parfois désordonnée, sensible et parfois si vide, aventureuse mais pas trop, à la fois combattante, progressiste et conservatrice. Un mélange de couleurs qui semblent ne pas pouvoir aller ensemble, mais qui pourtant se marient si bien. Parfois elles s'affrontent, se rencontrent violemment. Puis elles finissent par doucement se mêler. J'apprends à me découvrir.

**Autisme. Ce mot que beaucoup utilisent comme une insulte,** sans vraiment savoir ce qu'il signifie. Ce mot que j'avais plusieurs fois négligé, parce que les gens me disaient que je savais trop bien communiquer. Ce mot a donné un nouveau sens à ma vie entière. Ce mot est venu remplacer les autres, étrange, bizarre, extraterrestre, bête de foire. Ce mot a allumé une lumière qui jusque-là était restée éteinte. À travers ce mot, j'ai compris. J'ai compris d'où venait cette incompréhension perpétuelle.

**Je n'ai pas de problème. Je ne suis pas seule non plus. Je suis juste autre.**

**Mon esprit est différent,** comme tout le monde mais encore plus. Je ne vois pas les mêmes couleurs, je n'entends pas les mêmes sons. Je ne sens pas les mêmes sensations. Je sens des goûts différents et mes émotions aussi, ne sont pas les mêmes. Tout est plus, plus fort, plus douloureux mais aussi plus beau. C'est ce que je suis, c'est ce que je vis, mais ce n'est pas la seule chose qui me définit. Je suis tellement plus que juste autiste, mais être autiste fait partie de ce qui me rend tellement plus. Et maintenant, je sais qu'il y a des gens qui me comprennent.



*Rainbow sheep*, Lylou

**Si je devais résumer ma vie,** en tant que personne autiste, voilà les mots que j'utiliserais : **différente, en avance, incomprise, trop, passionnée.**

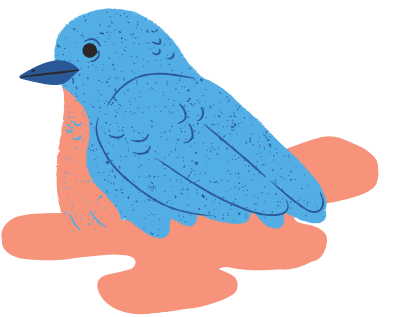
**Ces mots que je vous ai décrits tout au long de ce texte.** Ils font de moi celle que je suis et j'apprends désormais à les accepter. Je ne veux plus m'adapter aux autres. Maintenant, j'apprends à m'adapter à moi. Et je comprends. Je ne suis pas un mouton noir. Je suis un mouton arc-en-ciel, fait de mille et une couleurs, qui s'assemblent, qui éclatent et qui brillent de mille feux.

**Aujourd'hui, je veux montrer mes couleurs au monde entier. Je veux les faire briller.**

**Oui je suis trop, trop tout et trop rien.** Mais ce n'est pas une tare, ce n'est pas quelque chose de mal. Je vis avec depuis toujours et je l'exprime. Peu importe que cela dérange, peu importe que les autres trouvent que j'exagère.

**Moi seule connais mes couleurs,** moi seule peux décider de les montrer ou non. Aujourd'hui, je ne veux plus me cacher comme je l'ai toujours fait. Aujourd'hui, je vais montrer au monde entier mes vraies couleurs.

**Nous avons tous nos propres couleurs.** Nous avons tous le droit de les montrer, de les exprimer, comme bon nous semble. Nous ne sommes pas muets. Nous aussi, nous avons des choses à dire, des choses à partager.



« Je vois les personnes autistes comme un fil coloré dans la riche tapisserie de la vie. »

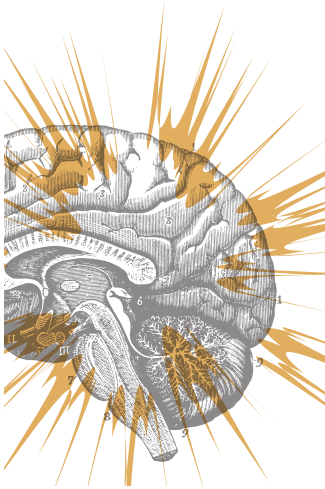
**Tony Attwood, psychologue, spécialiste du syndrome d'Asperger**

# SEPIA 48 ans

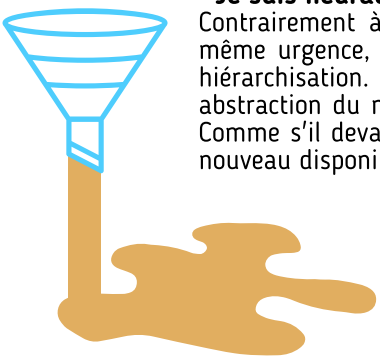


# ÊTRE NEUR-AUTREMENT

## Je suis autiste.



**Ça veut dire que mon cerveau fonctionne neurautrement.** Qu'il se façonne neurautrement. Depuis que je suis née. Je suis autiste avec un cerveau philocognitif. Mon cerveau fonctionne neurautrement… autrement. En fait, je suis autiste avec un cerveau philocognitif complexe… Non seulement mon cerveau fonctionne neurautrement autrement, mais en plus il est compliqué. Et pour couronner le tout, je suis autiste avec un cerveau philocognitif complexe, et je suis une femme… et l'autisme, chez les femmes, ça ne s'exprime pas exactement pareil que chez les hommes. Autant vous dire que mon cerveau neurautrement autrement complexe est un vrai casse-tête ! Mais surtout, le fait que je sois neurautrement est resté pendant longtemps « indétectable »… et… indétecté.



**Je suis neurautrement.** Mon cerveau fonctionne neurautrement. Contrairement à celui de la plupart des gens, il perçoit avec la même urgence, la même intensité, tout ce qui lui parvient. Sans hiérarchisation. Sans pouvoir faire de tri. Sans pouvoir faire abstraction du moindre stimulus, si désagréable ou inutile soit-il. Comme s'il devait traiter chaque information reçue avant d'être à nouveau disponible pour gérer autre chose.

**Ça veut dire que je vis sans filtre, avec une grande intensité.**

*Hey You*
**Pink Floyd**

# VIVRE SANS FILTRE

## Laisser infuser

**Vivre une vie sans filtre c'est parfois du bonheur,** quand chaque sensation infuse profondément, finit par imprégner chacune de mes cellules.



**Quand chaque saveur subtile se suffit à elle-même.** Le goût si délicat d'une mousse au chocolat, la texture croustillante d'une simple pâte sablée, ou des saveurs intenses qui explosent les papilles, telles des chips au vinaigre ou bien des cornichons.



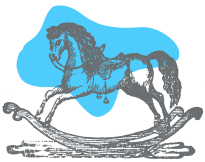
**Quand les odeurs se font délicates et douces.** Telles la senteur du thym, de l'herbe juste coupée, ou celle du sous-bois après une nuée d'orage, l'arôme du café ou l'odeur du pain frais.

**Quand de toutes petites choses, si banales d'apparence, recèlent une beauté propre à se révéler à l'esprit attentif prêt à s'émerveiller.** Dans les arts, la nature, dans la technologie. Dans une constellation, Cassiopée, La Grande Ourse, la Couronne Boréale, le Dauphin ou Orion, un Spectre de Brocken, un lever de soleil, une mer de nuages ou bien un ciel d'orage, les séracs d'un glacier, l'écume d'une vague, le scintillement d'un gour, d'un lac, d'une fleur de gypse, quelques traces de pattes laissées dans la neige fraîche, les coups de gouge du vent, sous un soleil rasant, une goutte de rosée sur un simple brin d'herbe, le givre du matin sur une toile d'araignée ou une jolie fleur sur un rocher compact. Comme si tout se figeait, si le temps s'arrêtait. Que de belles émotions cachées dans le graphisme d'une calligraphie, d'une esquisse, d'une peinture, d'une bande dessinée ou d'une photographie, dans le travail d'un mime, d'un danseur de hip-hop, d'un clown, d'un acrobate qui vit pleinement son art. Que de fascination exerce sur mon esprit la danse de flammes ardentes ou celle d'un mobile, un mécanisme simple et vraiment ingénieux.

**Quelle harmonie fluide dans le mouvement humain. Et combien de magie dans un sourire sincère.**

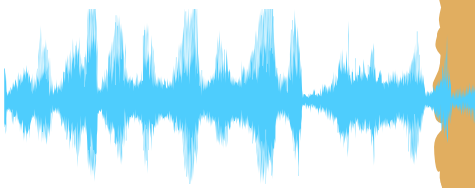
**Quand je me sens émue par chaque son d'instrument d'un doux *Air Bohémien* de Pablo Sarazate,** ou du concerto de Rodrigo Aranjuez. Quand vibrent au fond de moi la guitare et la basse de Queen, Metallica, Led Zeppelin, les Eagles, Pink Floyd, les Rolling Stones, Bruce Springsteen, Mike Oldfield... Quand le rythme envoûtant d'une harpe celtique, d'un djembé ou d'un hang m'absorbe totalement. Quand le son du ressac au fond d'un coquillage, le grondement des vagues qui meurent sur la plage, le bruissement du vent soufflant tout doucement dans les feuilles d'un arbre, ou les drisses d'un voilier me transportent et m'émœuvent, me permettent de rêver. Lorsque l'humour est fin, le langage subtil, comme celui de Coluche ou de Raymond Devos. Dès lors que chaque note sonne bien accordée. Dès lors que chaque accord sonne juste à l'oreille. Dès lors que chaque mot résonne avec justesse. J'apprécie l'harmonie, l'écouter, simplement.

**Quand je peux ressentir mon corps bouger,** courir, faire des acrobaties, sauter, me balancer. Quand je peux éprouver mon fragile équilibre sur une fine sangle tendue entre deux arbres ou les toutes petites prises d'une paroi verticale. Quand je me sens grisée, plaquée par l'inertie dans un virage à ski, en surf ou à vélo. Lorsque je peux sentir le sol sous mes pieds nus, le rocher sous mes doigts, la sensation légère de l'écorce d'un arbre, ou celle du bois poli.



**Quand je suis envahie par de belles émotions intensément joyeuses qui me donnent l'impulsion de siffler,** d'applaudir à m'en faire mal aux mains, de me mettre debout, de sauter ou de rire, ou de laisser couler des larmes de bonheur. Quand je suis transportée par un simple sourire, par un geste bienveillant ou par une parole sage.

**Quand le flot de la vie m'offre de belles rencontres,** me permet de nouer d'authentiques relations de réciprocité, c'est si rare et précieux. Quand je peux me sentir tendrement enlacée, serrée vraiment très fort par des personnes intimes. Je peux rester des mois sans appeler ou voir mes amis, ma famille sans qu'ils me manquent vraiment. Penser à eux souvent et savoir qu'ils vont bien suffit à mon bonheur même s'ils sont loin de moi... Mais s'ils en ont besoin, je serai toujours là, et quand j'ai des nouvelles, je suis remplie de joie...



**Quand vivre mes passions se fait sans aucun filtre,** sans la moindre limite, en me donnant à fond. Les vivre, les rêver, quasiment jour et nuit, sans perception du temps, sans sentir la fatigue, presque à en oublier de dormir ou manger. Être si absorbée que rien n'a d'importance que le moment présent, et toutes mes sensations. J'ai tellement de plaisir, à bouger, ressentir, observer, contempler, analyser, comprendre, apprendre, approfondir, aller toujours plus loin.

**C'est parfois du bonheur, toute cette intensité.** En rester imprégnée, parfois pendant des jours. J'aimerais tellement pouvoir la partager vraiment...

# Comme un café turc

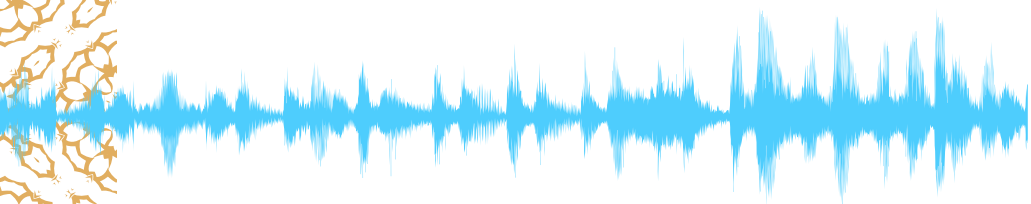
**Je vous ai expliqué que vivre sans filtre, ça peut être génial.** C'est vrai, vivre tout à fond, c'est super. Sauf que quand je dis tout, c'est tout. La moindre toute petite sensation. Tout a la même intensité, la même urgence. Une perception peut en cacher une autre. Comme dans un café turc, si riche en arômes, mais qu'il faut préparer et déguster avec une grande attention pour en profiter et laisser s'exprimer les arômes les plus subtils sans que les saveurs se contrarient, ou que le marc ne vienne se mélanger au reste, rendant le café plutôt déplaisant. Donc difficile de faire le tri entre ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas, et certaines sensations deviennent vite désagréables, sans possibilité d'en faire abstraction. Du coup, mon cerveau loupe parfois des informations importantes, qui se retrouvent noyées au milieu d'une multitude d'autres. Comme si je recevais un mail important, mais qu'il était noyé au milieu d'une centaine de spams, parce que je n'ai pas de logiciel anti-spam.



**Certains goûts,** comme la réglisse, certaines textures comme une crème chantilly légère, de nombreux mélanges me sont vraiment désagréables. Ça a été un sacré travail pour moi d'apprendre à apprécier certains mélanges. C'est parfois difficile encore aujourd'hui.

**Certaines odeurs comme les parfums ou les solvants me paraissent presque suffocantes.** Impossible de me concentrer sur autre chose en présence de ces senteurs.

**Les lumières très intenses ou vraiment blafardes,** certaines couleurs très vives, surtout s'il y en a plusieurs très proches, certains mouvements très rapides, surtout si leur direction est difficile à prévoir, comme des plans s'enchaînant à un rythme élevé ou certaines scènes de bataille au cinéma, me sont difficiles à supporter. J'ai parfois aussi du mal à trouver où est Charlie.



**Certains sons comme une fausse note dans un air de musique,** une sonnerie, une vibration continue, une ventilation ou un simple papier froissé représentent pour moi de véritables agressions. La musique forte de certains concerts ou d'une boîte de nuit m'est presque douloureuse. Il m'est également difficile de comprendre ce que disent les gens en présence de bruit ou si je ne peux pas me concentrer suffisamment.

**Mes émotions sont souvent si intenses et mêlées que j'ai du mal à les identifier.** Je suis la plupart du temps incapable de les décrire. J'ai aussi tendance à être comme une éponge, qui capte chaque émotion de son environnement. Sauf que ces émotions m'envahissent sans que je sache quoi en faire ou comment les gérer.

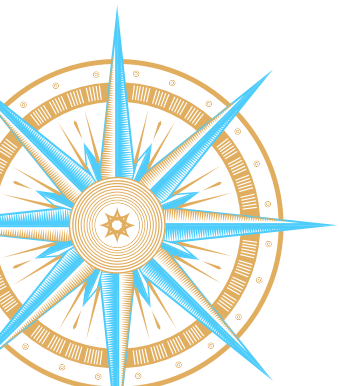
**Dans la communication, il y a plein de choses à prendre en compte.** Tout en même temps. Du coup, ça me demande énormément de concentration, et je loupe probablement plein de détails. Depuis toujours. Donc il y a sans doute plein de signaux sociaux que je ne connais pas. Pas encore. Que je n'ai jamais observés. Il y en a beaucoup que j'ai appris, en lisant, en regardant des films, ou parce que j'en ai entendu parler. Mais il y a tellement de choses qui ne sont jamais dites ou expliquées, qu'on est censé apprendre tout seul. Quand il y a des dissonances dans les messages que je perçois, entre les mots, dans la syntaxe, entre le message exprimé et mes connaissances, la situation ou d'autres indices que je perçois, j'ai du mal à savoir à quelle information je dois me fier. Si quelqu'un me demande comment ma journée s'est passée ou ce qui est nouveau, je pense à tellement de choses, sans savoir ce qui intéresse réellement la personne qui m'a posé la question, que je ne sais pas quoi répondre. Tout ça rend les interactions moins fluides, ça entraîne des incompréhensions. Alors quand je suis avec des gens, ça me demande tellement d'attention que je me sens complètement envahie par la relation, comme s'il n'y avait aucun filtre entre les autres et moi. Je ne parviens plus à percevoir quels sont mes propres besoins...



**Même si, quand je fais quelque chose qui me passionne réellement, je suis capable de rester longtemps très concentrée,** je suis également facilement distractible, si je sens certains parfums, si la lumière change ou est trop intense, s'il y a du bruit autour, même des bruits très faibles, si mes vêtements sont inconfortables ou mes chaussures trop serrées, si quelqu'un me frôle, me touche, ou me regarde avec insistance, ou si je suis perturbée par des émotions difficiles.

**Quand j'ai besoin de prendre une décision,** je n'ai pas de filtre pour pouvoir trier, tamiser, pondérer chaque élément. Souvent, j'ai l'impression que tout est important et je ne sais pas quoi privilégier.

**Alors prendre une décision, c'est très difficile. Tout le temps. Pour tout.**



**Parfois, il y a tellement d'informations à prendre en compte, que j'ai du mal à m'orienter,** dans un bâtiment, une ville, la nature, sauf avec une carte, et si je sais en permanence où je suis sur la carte. Comme si avec l'absence de filtre, il y avait l'absence de boussole.



**J'ai du mal à percevoir le temps qui passe ou prévoir le temps qu'il faut pour réaliser une tâche.** Des fois, il passe avec une lenteur désespérante, comme s'il s'arrêtait, ou bien parfois, plusieurs heures s'écoulent sans que j'aie le temps de m'en apercevoir, comme s'il ne s'était passé qu'un très court instant. Comme si, avec l'absence de filtre, il y avait l'absence de sablier.

**Tout ça, ce sont plein de petites choses,** qui paraissent probablement totalement insignifiantes et anodines pour la plupart des gens, mais dont certaines constituent pour moi de véritables agressions... et sont parfois répétées à de nombreuses reprises au cours d'une journée, sans que personne n'en ait conscience. C'est super fatiguant. Alors pour moi, les vrais moments de calme, seule, sans me sentir envahie par mon environnement, sont vraiment précieux. Parfois, c'est un réel besoin pour pouvoir me retrouver moi-même et me ressourcer.

**C'est comme si tout me demandait une attention de tous les instants pour éviter que le marc ne se mélange au reste du café.**



## Quand la cafetière déborde

**Vivre sans filtre, parfois c'est bien.** Tout est super intense. Mais, quand le marc se mélange vraiment au café, ça devient très dur, et pour éviter ça, ça demande une attention de tous les instants. Ça veut dire aussi que mon énergie s'écoule sans filtre. Très vite. Bien trop vite.

**Pas de filtre. Même si je me sens complètement vidée.** Même si j'approche de la surcharge. Même si je sens que mes fusibles sont en train de fondre. Même si le thermostat est proche de la surchauffe et que la cafetière est sur le point de se mettre en sécurité. Même si elle est prête à déborder... Même si une inondation de larmes se prépare... C'est épuisant.



**En plus, j'ai parfois du mal à m'endormir,** si je suis stressée par la journée qui vient de se passer ou par celle qui m'attend, ou si j'ai quelque chose d'important à faire dans les jours qui viennent. Je trouve aussi difficile de trouver le sommeil si les draps font un pli, s'il fait chaud et que le drap du dessus est trop léger. Le moindre mouvement des draps ou du matelas pendant la nuit, et c'est le réveil immédiat, avec de grandes difficultés pour me rendormir. Dormir avec un chéri, c'est une nuit quasi-blanche assurée.



**Plus je suis fatiguée, plus c'est difficile pour moi de me ressourcer.**

**Le plus difficile, c'est de me rendre compte que je ne peux pas partager toute cette intensité que je vis au quotidien. Parce qu'elle est trop éloignée de ce que vivent les gens.**

**Je vois bien que la plupart du temps, les personnes autour ne semblent pas incommodées quand mes sensations m'agressent.** J'ai conscience que certaines choses que je trouve presque douloureuses sont généralement agréables pour la plupart des gens. Alors je ne parle pas de mes ressentis, parce qu'on m'a souvent dit que ce que je ressentais, ce n'était pas vrai.



**Je suis quelqu'un d'hyper-émotif.** J'ai l'impression de vivre en permanence dans des montagnes russes. D'être parfois cent fois bipolaire dans la même journée. Je peux me retrouver en larmes à tout moment, sans que ça prévienne. Parce que je suis joyeuse, triste ou en colère, en regardant un film, en lisant un livre, en écoutant de la musique, parce que quelqu'un m'a souri...

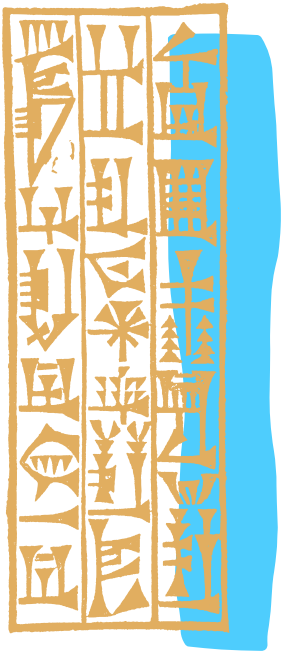
**Je me rends bien compte que tout le monde ou presque semble trouver normales des choses qui me perturbent ou me choquent profondément.** Alors la plupart du temps, je me censure, parce que j'ai souvent entendu que je ne devais pas prendre les choses comme ça... Et quand je ressens un profond besoin d'exprimer ma joie en courant ou en sautant, je suis généralement obligée de me censurer parce que je sais que ça ne se fait pas. Alors je donne l'impression d'être impassible, parce que je ne sais pas comment j'ai le droit de m'exprimer. Même si j'apprends progressivement en observant les autres.

**Je suis aussi une éponge à ambiances.** Si l'ambiance est joyeuse, c'est génial, mais si l'ambiance est triste ou tendue, je ressens ces émotions, mais sans pouvoir les exprimer, sans savoir quoi en faire ou comment les gérer. Quand je sors d'une salle de spectacle ou d'un cinéma, je suis parfois incapable de parler pendant plusieurs minutes, ou plusieurs heures. Pareil quand je suis perturbée par des événements.



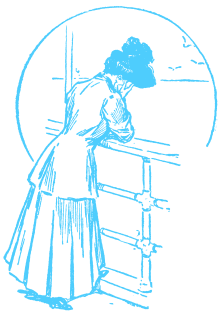
**J'ai beaucoup de mal à comprendre ce qui se passe en moi ou à identifier mes émotions,** sans parler de savoir comment les exprimer. Alors c'est très difficile quand on me questionne. C'est comme si je n'avais pas de mots pour parler de mes

maux ou de mes ressentis. Si mes émotions sont intenses, mes larmes se mettent à couler, ou coulent encore plus fort, sans que je puisse les retenir. Je sais que c'est difficile pour les autres, qu'ils ne comprennent pas, qu'ils se sentent mal à l'aise. Mais plus ils insistent, moins je suis capable de m'exprimer, et plus ma détresse augmente, même si au départ, je ressentais de la joie… Et je suis incapable de les rassurer, de leur dire que tout va bien, que c'est juste un trop plein d'émotion, comme j'en vis si souvent…

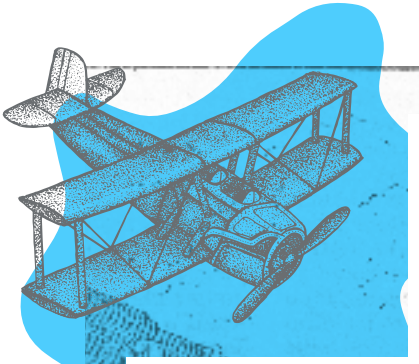


**La communication est souvent très compliquée.** Elle est parfois pleine d'implicites ou de non-dits, que je ne suis jamais sûre de comprendre correctement. Des fois, je reste de longs moments à me demander quel message parmi ceux qui me viennent à l'esprit correspond à ce que la personne a réellement voulu exprimer. Surtout s'il y a des dissonances ou des détails qui ne me paraissent pas cohérents… Alors souvent, je ne tranche pas sans avoir vérifié. En revanche, les autres sont parfois prompts à m'attribuer des intentions ou des états d'esprit que je n'ai pas. Peut-être parce que mon langage non verbal ne correspond pas toujours à la norme ? En tout cas, ils remettent rarement leur interprétation en cause… ou ils me disent qu'ils ne me comprennent pas.

**Bref, tout ça, ça veut dire beaucoup de frustration,** de fatigue, d'incompréhensions, quelquefois de colère devant des événements qui semblent parfois ne choquer que moi… Alors quand je réagis ou quand j'exprime mes difficultés, les gens ne comprennent pas et me disent que je suis impulsive, que mes réactions sont parfois surprenantes, que je ne devrais pas réagir comme ça, que ce n'est pas si grave, ou que je prends les choses trop à cœur… Sauf que ce que je leur exprime, quand j'y parviens, c'est ce qui se passe réellement pour moi… S'ils me disent que ce n'est pas important, ce qui est probablement vrai depuis leur perception, ils nient la réalité de ce que je vis, et portent un jugement sur quelque chose dont ils n'ont une compréhension que partielle… C'est déjà difficile pour moi de m'exprimer, alors si les gens prétendent que ce n'est pas réel, ça rend les choses encore plus difficiles…



**Parfois, suite à un malentendu plus important,** une énième agression, dont l'auteur n'a même pas pris conscience, il m'arrive de me cacher dans les toilettes pour pleurer, ou même frapper dans les murs, pour éviter de m'effondrer devant tout le monde. Ça, c'est quand la cafetière était déjà presque pleine, et qu'elle se met à déborder d'un coup… Quand ça arrive, je ne sais pas comment exprimer à quel point je me sens blessée sans risquer de blesser l'autre, dont j'ai conscience qu'il n'était sans doute pas réellement mal intentionné, mais juste maladroit, blessé, en colère ou fatigué… Je sais aussi que si je m'exprime, il est peu probable que je sois entendue…



**Je ressens un profond besoin de comprendre,** d'aller au bout des choses, de trouver la cohérence de ce que je vis, observe ou apprends, de partager mes découvertes ou mon enthousiasme. Mais apparemment, je vais souvent trop loin. Ça assomme les gens. Et en même temps, quand on reste en surface, cela me paraît fade, je ressens un manque.

**Tout ça fait qu'aujourd'hui,** à force de me censurer sans arrêt, j'ai du mal à savoir qui je suis réellement, quels sont mes besoins non négociables, ce que j'aimerais vraiment exprimer.

**Je crois que les gens n'ont même pas conscience qu'il est possible de percevoir le monde d'une multitude de façons,** qui ne sont ni plus, ni moins réelles que les autres.

**Et, même quand on le leur explique, ils ne se rendent pas compte de ce que ça représente, vivre sans filtre... Ils n'ont pas la notion de l'énergie que cela exige en permanence, et qui s'écoule, elle aussi, sans filtre...**

# L'AUTISME EN VILLE INCLUSION OU INVISIBILITÉ ?



**Dans une ville comme Périgueux, où sont basés les auteurs de ce mook, il y aurait plus de 300 personnes[13] concernées par l'autisme. À l'échelle du département (Dordogne), il y en aurait 4000.**




**800 AUTISTES**

**Il est alors plus que probable de connaître une personne autiste sans le savoir, voire évident.** En partant du principe que l'on interagit en moyenne avec **trois nouvelles personnes par jour**[14], on peut calculer que l'on rencontre **80 000 personnes.** D'après les statistiques actuelles de l'autisme, au terme de votre vie, vous aurez donc probablement croisé **800 autistes.**

**Nous avons donc comme tout le monde notre place dans cette société et notre différence dite « invisible » ne traduit pas notre véritable nombre.**

**En ville, il existe parfois des lieux dédiés à accompagner les personnes autistes,** par exemple des « Groupes d'Entraide Mutuelle » (GEM). Mais y accéder est une chance. Les capacités françaises (voire mondiales) d'accueil pour les autistes sont limitées. Il existe très peu de reconnaissance de cette neurodivergence en dehors des lieux spécialisés.



**Malgré cela,** des initiatives cherchent péniblement à remédier au manque d'ajustements que subissent les personnes autistes dans leur vie de tous les jours. Malheureusement, très peu d'entre elles sont pensées pour les adultes, car la priorité est donnée aux enfants et à leur avenir.

**C'est pourquoi il est essentiel de développer des espaces pour les personnes autistes, qui ne soient pas uniquement des lieux de soin ou des institutions.**

# PASCALE DEBELLOIR-FORGERIT 58 ans



# L'ASPERGE

## Ainsi donc une asperge...

Ainsi donc dans l'état
D'un cri muet elle est là.

Fine et muette,
Toute en tête,
Aspergette
Est secrète.

Quel est donc ce mot-là?

Peu importe cela,

À la fois surprenant
Et autant évident.

C'est une asperge à peaux
Trop serrées qui donnent chaud,
Qui s'incrustent et épuisent
L'aspergette tout en crise.

Petit mot imprévu,
Le sésame est venu,
Apportant les travaux
De remise à niveau
De ce qui affleurait
Mais surtout se cachait.

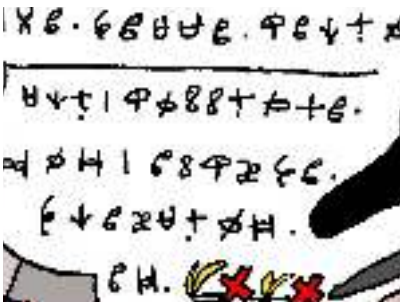
Je découpe en lambeaux
Ce qui cache le cadeau
Que la nature a mis
Dans le creux de mon lit,
S'il y eut un berceau
Il eut trop de barreaux,
Trop de méconnaissance
D'une mue en instance.

Je ne veux plus garder
Que l'habit ajusté.

Asperge caméléon,
Je déserte le giron
Du pâle copier-coller
Dans l'étrange société
Où tout est de guingois
Pour un être comme moi.

Une fois les peaux tombées,
L'aspergette va pousser.
Une fois les peaux tombées,
L'asperge va respirer.

Ainsi donc une asperge...











*L'asperge*, Pascale Debelloir-Forgerit

# VICTOR BOURDICHON 21 ans



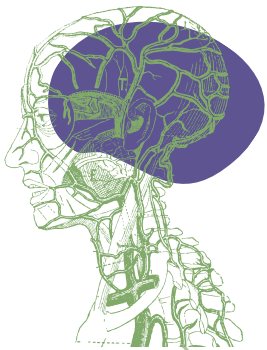
*Autoportrait*

# LE VOYAGEUR CASANIER

## Je me présente, je suis Victor Bourdichon, j'ai 21 ans.

**Je suis diagnostiqué autiste depuis l'âge de trois ans et du syndrome d'Asperger depuis l'âge de quatorze ans.** Je ne travaille pas et vis dans une maison à la campagne.

## Pour moi, qu'est-ce que l'autisme ?



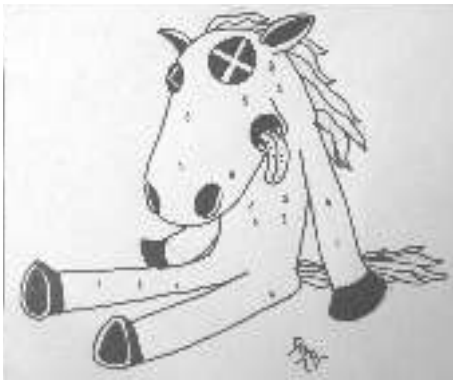
**Après m'être renseigné,** il s'agirait d'une morphologie interne différente. La personne concernée a une manière différente de penser et de ressentir les choses autour d'elle. Ce qui est commun dans toutes les formes d'autisme, c'est un repli de l'individu sur lui-même, une sensibilité accrue ou diminuée pour différentes choses et des difficultés à interagir avec les autres et de les comprendre.

## En ce qui me concerne aujourd'hui

**J'ai des problèmes d'anxiété,** je ne supporte pas le monde extérieur au-delà du hameau où je vis. J'ai plus de facilité à communiquer avec les gens proches. J'ai un mode de vie fait de manies et d'habitudes. J'ai tendance à penser beaucoup trop.

*Il était une fois la Révolution*
**Ennio Morricone**

# MON PARCOURS



## Lorsque j'étais enfant

**J'ai mordu ma mère à trois ans lors d'une fête foraine à cause de l'environnement insupportable.** Depuis j'ai été suivi par plusieurs psychologues. J'ai pu intégrer l'école primaire comme les autres enfants, en me permettant de garder ma peluche ou de grignoter de la pâte à modeler. J'étais rempli d'énergie et vivais dans un monde que je ne comprenais pas vraiment. Je posais des questions existentielles et je cherchais parfois des moyens de me suicider. J'étais toutefois entouré de mes cousins, de copains et d'amis avec qui j'ai passé d'heureux moments. Mon imagination s'est développée à cette époque, où la réalité ne me plaisait pas forcément.



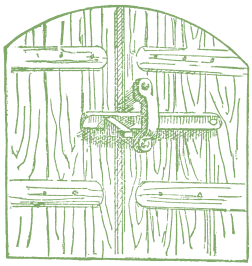
## Lorsque j'étais adolescent

**C'était nettement plus dur.** Dans le collège où je suis allé, nous n'étions que deux de mon village, mes amis étant partis ailleurs ou étant plus jeunes que moi. Je connaissais néanmoins des camarades qui venaient du théâtre, auquel j'ai été inscrit à partir de l'âge de sept ans.

**En sixième, j'ai connu le harcèlement,** du fait de ma naïveté et je n'avais rien d'intéressant aux yeux de mes amis du théâtre. C'est là que j'ai compris qu'il y avait un grand fossé entre moi et les autres. La première année, j'ai cruellement souffert de la solitude.

**En cinquième, mes parents se sont séparés dans des conditions qui m'ont fait voir le monde d'une couleur plus sombre.** À partir de là, j'ai commencé à me réfugier dans un monde imaginaire pour, encore une fois, échapper à la réalité. J'ai suivi ma scolarité avec de

moins en moins de facilités. Je suis tombé amoureux de la fille de ma professeure de théâtre, avec qui j'étais camarade, mais nos rapports étaient trop compliqués.



**En quatrième, mon père, avec qui j'ai voulu vivre,** et moi, avons déménagé près de mon collège dans un endroit génial, même si je regrettais mon ancienne maison, celle de mon enfance, qu'on laissa à l'abandon. J'ai voulu dire à celle que j'aimais ce que je ressentais pour elle, mais cela ne s'est pas bien passé. Après cela je suis devenu aigri, choisissant la solitude absolue au collège, en me barricadant derrière un visage de marbre. Avec ma mère, j'ai eu des moments compliqués, je lui en voulais beaucoup, et la naissance de mon demi-frère n'a pas arrangé les choses. Personne ne me l'a dit, mais tout le monde me trouvait bizarre, élèves comme professeurs.

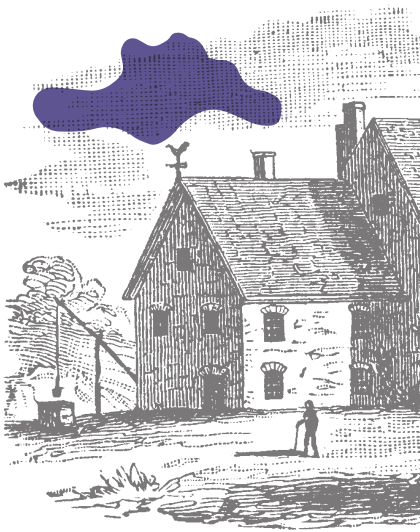


**En troisième, j'ai commencé l'année en étant en colère envers tout et tout le monde.** Je ne supportais pas la mentalité de mes camarades et j'ai été infect. Un jour où j'ai été injuste, j'ai fugué du collège avant d'être rapidement rattrapé ; je n'ai pas été convoqué par le proviseur, mais par la personne avec qui j'ai été exécrable. Je m'en suis voulu après, devant supporter le poids de la honte. J'ai fini par me détester et j'essayais d'accepter les autres tels qu'ils étaient. Heureusement, il y avait la maison et la campagne où mon père et moi vivions.

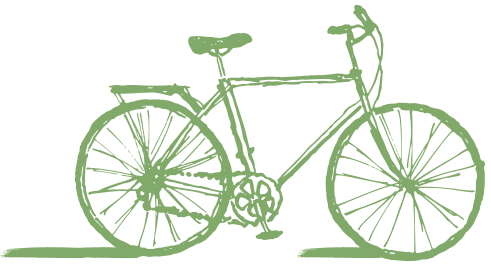


**À la fin de la troisième, les choses se sont allégées,** je voyais quelques copains et copines, avec qui j'ai pu reprendre espoir.

**En seconde je n'ai fait que deux mois de scolarité dans un lycée, car je ne supportais plus le système scolaire qui n'avait de saveur pour personne ;** j'espérais pourtant que cela serait différent, mais mes difficultés pour avoir des amis et comprendre le monde étaient toujours là. Alors j'ai passé ma seconde au CNED, chez moi. J'ai appris à vivre en étant presque coupé du monde, car je ne voulais pas aller dans le village d'à-côté et j'étais habitué au mode de vie de mon père, qui est anarchiste dans l'âme.



**Petit à petit, j'ai négligé mes études,** et je m'évadais dans des rêveries en me promenant beaucoup dans les bois, près des châteaux et aimant ce rapprochement avec la nature. Toutefois, je souffrais de la solitude et j'ai fini par tourner en rond.



**En 2016, je suis allé vivre chez ma mère, car mon père avait besoin de changer d'air.** Cela me donna une leçon sur le pardon. Ce fut par moments dur et tendu entre moi et ma mère, mais petit à petit j'ai appris à laisser de côté le passé et à me montrer bon. Pour me défouler, je me suis mis à faire beaucoup de vélo et je me suis inscrit à un club de spéléologie car j'avais une certaine fascination pour le monde souterrain. J'ai vu une psychologue qui travaillait à l'association *Intégr'actions*, pour les personnes autistes, j'ai pu apprendre un peu plus de choses sur l'autisme. J'ai passé le BSR et le permis AM pour conduire une vieille mobylette, cela me déplaisait au début, mais je m'y suis fait vite.

## Lorsque je suis devenu adulte



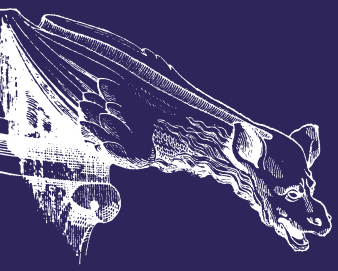
**En 2017, je désirais beaucoup retourner vivre dans ma maison d'enfance avec un projet en tête :** la retaper et y vivre en autonomie. Pour cela mon père m'a proposé de m'aider. J'ai déménagé de chez ma mère pour aller dans ma maison d'enfance. Au même moment, je voulais travailler, alors je suis allé à la mission locale pour trouver une formation dans la sylviculture. Il en existait une au CFPS de Nontron, et la mission locale m'a proposé de me trouver un logement là-bas, géré par leurs services, dans un HLM en colocation avec d'autres jeunes. Ce fut une expérience très enrichissante, la semaine je faisais ma formation au CFPS, me déplaçais à vélo, gérais mes courses, mon loyer ; le week-end je rentrais dans ma maison d'enfance où je vivais avec mon père et ma belle-mère. Entre temps, ma mère a déménagé en Vendée.

**La formation était agréable, bien que je doive rattraper le niveau.** J'ai fait des stages en entreprise : deux chez des cantonniers, où j'ai plus balayé des vestiaires que fait de la sylviculture, et un chez un paysagiste qui était strict tout en faisant de l'excellent travail. J'ai surtout fait du débroussaillage, de la taille et de la manutention. Même si j'étais capable de plus de choses, j'avais encore des difficultés relationnelles, je voulais faire les choses le mieux possible pour ne pas être rejeté.



**La vie était assez éprouvante physiquement,** j'avais un peu peur de mes colocataires dont un avait une humeur violente. Je me suis montré injuste et méprisant envers mon père et ma belle-mère. Je me sentais perdu dans tout ça. De moi-même, je suis allé voir une psychologue à Nontron, car je sentais que j'allais craquer.

**Et c'est ce qui est arrivé.**



## VICTOR BOURDICHON

**Un soir j'ai senti un grand vide en moi,** et je me suis senti mourir. J'ai demandé à mon colocataire d'appeler l'hôpital, mais il préféra appeler mon père qui est venu me chercher. Le lendemain, je suis allé voir le médecin pour savoir ce que j'avais, et il m'a dit que j'avais fait une crise d'angoisse. Pendant une semaine, je me suis senti tout bizarre et j'ai pris conscience d'à quel point la vie était précieuse. J'ai essayé de retourner quelques jours en formation, mais ce n'était plus pareil, j'étais angoissé et le soir, au cinquième étage du HLM, je me mettais à pleurer. Alors je suis retourné vivre dans ma maison d'enfance en laissant tomber la formation et en rendant les clés de l'appartement.

**En 2018, j'essayais de poursuivre ma vie d'avant,** mais je me suis mis à angoisser quand je faisais de la spéléologie, du vélo, quand j'allais voir ma mère en Vendée. J'avais peur de mourir et peur pour ma santé de façon envahissante. Mon père et ma belle-mère sont partis quelques temps vivre dans un autre village. Cette année a été dure pour moi, car j'avais peur d'être seul, peur de prendre la voiture, peur de me promener. Pour les moments les plus durs, et encore aujourd'hui, j'ai eu recours à un traitement médicamenteux. J'ai néanmoins appris à accepter la vie telle qu'elle est et à trouver du plaisir dans les petites choses, je me suis résolu à moins me prendre la tête, à moins vouloir être parfait. Je me suis réconcilié avec mon père et ma belle-mère.




**Depuis 2019, j'habite toujours dans ma maison d'enfance en vivant de lecture et de jardinage ;** des fois je retourne dans mon univers d'adolescent en écrivant ou dessinant. Mon père et ma belle-mère sont revenus vivre avec moi pour quelques temps. Je vois quelques personnes de temps en temps. Pour le traitement de mes angoisses, j'ai fait appel à une thérapeute en EMDR qui se déplace à domicile et pour me préparer à l'autonomie, je vois des gens de l'association SAMSAH, qui se déplacent aussi à domicile.

**Je me sens en général plus heureux que ces dernières années.**

Voici mon témoignage, amicalement,

Victor Bourdichon



# COUPS DE GUEULE



# MANDARINE

# MAIS QUI SONT LES AUTISTES ?

**Pourquoi « autiste » n'est pas une insulte, et pourquoi cette différence neurologique doit être entendue, non stigmatisée et respectée avec délicatesse et sens de la nuance.**

**Nous avons tendance à entendre des réflexions contradictoires sur l'autisme.** D'un côté c'est un mot qui désigne une personne renfermée et qui ne sait pas communiquer et d'un autre côté, on demande à cette personne soi-disant incapable ou bizarre de ne pas montrer ses différences, pire chacun voudrait revendiquer avoir sa part autistique à lui ! Alors plutôt que de naviguer entre l'insulte et la volonté de s'approprier les difficultés des autres, essayez un peu d'entendre qui nous sommes et d'accepter parfois, à votre tour de voyager en terre inconnue... Voici le murmure que vous pourriez entendre si vous tendiez l'oreille et saviez décrypter la mélodie secrète, vous liriez sur le mur de nos vies et de nos cœurs ceci :

**Dans cet espace nous nous exprimons,** pour dire à ceux qui ne savent pas ce qu'est l'autisme que nous n'avons pas besoin de commisérations, nous n'avons pas besoin d'être infantilisés, nous avons besoin qu'on nous respecte, qu'on nous laisse notre place dans la société, qu'on cesse de vouloir nous imposer des solutions qui ne sont pas les nôtres. Et enfin qu'on accepte d'entendre que ce handicap invisible, ou peu apparent, rende notre quotidien difficile, compliqué et que si vous nous pensez faibles ou délicats, vous seriez surpris de voir nos forces. Parce qu'il en faut de la force et de la volonté, c'est même possible que nous en ayons plus que vous, pour supporter ce qui vient chaque seconde nous assaillir, ce monde de stimulations et de connexions cérébrales, ce monde où notre rythme est totalement dissonant et où on doit s'adapter en permanence.



**En croyant nous aider et en nous motivant à changer,** on nous laisse encore plus seuls, avec l'impossibilité d'exprimer ce qui nous distingue, en nous disant que nous ne sommes pas si différents, en nous laissant dans une catégorie sans solutions comme si on devait encore et encore tout inventer nous-mêmes.



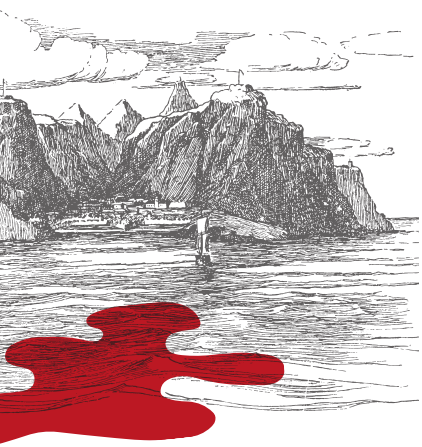
**Arrêtons de dire que nous devons progresser,** car nos difficultés ne disparaîtront pas, la seule façon pour nous de moins en souffrir est d'adapter notre environnement afin d'avoir moins à compenser. Un peu comme une personne à mobilité réduite pour qui on installe une rampe

d'accès au lieu de lui demander de faire avec les escaliers. Nous avons besoin de tranquillité et d'être moins stimulés et non pas de devoir nous habituer au bruit et aux stimulations.



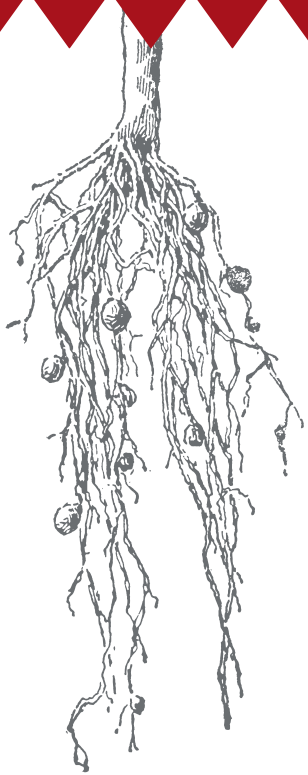
**Si on se confie à quelqu'un pour lui dire que nous sommes autistes,** c'est pour être entendus et non pas stigmatisés. Il est douloureux de voir un ami ne pas chercher à comprendre ce qu'est l'autisme et nous parler avec clichés et injonctions. Une personne non-autiste qui se sert ensuite de ce que nous lui avons confié pour faire des reproches, des réprimandes, donner des conseils, n'aura vraiment rien compris à notre appel, à notre confidence, et nous enfoncera dans notre condition en nous laissant seuls. Par exemple, nous reprocher d'avoir prévu une sortie et de l'annuler parce que nous avons une crise d'anxiété. Alors qu'en lui parlant de notre autisme on pensait qu'on pourrait être soi-même et ne plus avoir à se justifier. C'est en ce sens que nous autistes, sommes fragilisés et victimes de harcèlement, de violences psychologiques, parce que nous faire un reproche, d'incohérence ou de manque de fiabilité c'est comme nous anéantir, nier tout ce qu'on est, et refuser de voir la vigueur et la sincérité de nos valeurs.

**Lorsque nous nous engageons c'est corps et âme,** et un choix pour nous est une décision importante, que nous suivrons coûte que coûte, une fois qu'il est fait ce n'est pas à la légère. Si on nous séduit, ou on nous dit qu'on nous aime, nous y serons très sensibles, au point que nous pourrons tout donner à l'autre, au détriment de nous-mêmes, naïfs et joyeux de vivre ainsi ces doux partages. Mais ce que nous oublions, c'est qu'il y a une mélodie que nous n'entendons pas nous non plus, celles des histoires bizarres, compliquées, lourdes et qui abîment. Dans notre monde, tout est cocon, douceur, joie, et subtiles volutes mesurées dans l'infini de leurs combinaisons, comme la beauté du marbre veiné de la statuaire antique.



**Cette pureté fascinante dont nous pouvons nous abreuver pendant des heures nous empêche d'entendre l'aberrant chaos de la cupidité et de l'absence d'écoute des cœurs.** Et lorsque nous l'entendons ce vacarme, il est parfois trop tard, nous regardons effarés le massacre, l'étendue du désastre de notre vie, nous nous sommes perdus. Notre îlot de paix est entièrement à rebâtir, celui sans lequel nous ne pouvons survivre. Alors courageusement nous prenons nos outils et nous rebâtissons, ce qui nous permet aussi d'être ouverts et sincères, le cœur prêt à aimer et oublier, si seulement on savait entendre la mélodie secrète de ceux qui ne savent pas tricher...

# S'ATTAQUER À LA RACINE DU PROBLÈME



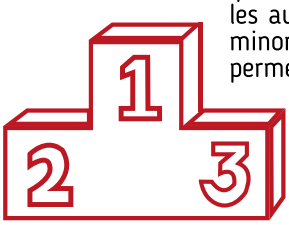
**En plus d'opprimer l'ensemble des travailleurs, le capitalisme favorise le sexisme, le racisme, l'homophobie et les autres oppressions spécifiques.**

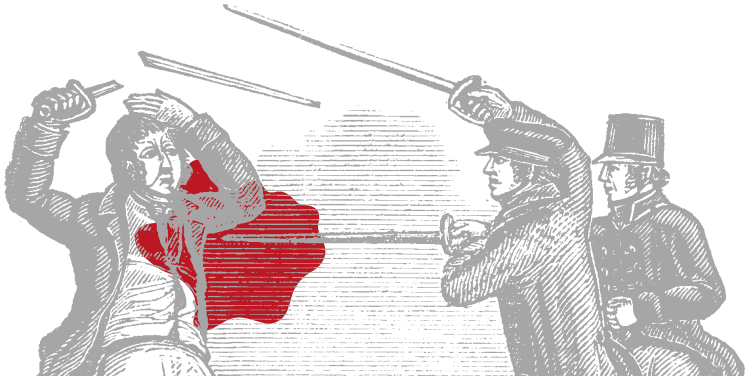
**À cause de ce même capitalisme,** plusieurs milliards de personnes sont mises au ban de la société, et certaines plus que d'autres.

**Le système dans lequel nous vivons fait qu'on divise les travailleurs,** qu'on les montent les uns contre les autres. Qu'ils fussent unis ne serait économiquement pas rentable et ne serait pas compatible avec les profits énormes dont bénéficient actuellement les grands patrons milliardaires maîtres de l'industrie et de la finance.

**Chacun à leur manière,** les femmes, les gens foncés de peau, les Arabes, les Juifs, les musulmans, les immigrés, les prolétaires et d'autres minorités (dans le sens sociologique du terme) sont discriminés de manière systémique. Et parmi ces mêmes minorités sociologiques, se trouvent les autistes.

**Les personnes autistes sont donc soumises à une concurrence entre les gens ayant besoin d'une place en milieu scolaire ou social,** entre les demandeurs d'emplois, entre les demandeurs de logement... Discriminer à l'embauche les autistes, au même titre que discriminer à l'embauche les autres minorités sociologiques, convient aux souverains économiques car permet de diviser pour mieux régner, et donc de protéger les intérêts des spéculateurs riches à milliards d'euros, intérêts qui pourtant avec le fait qu'au ban de la société plus personne ne soit mis sont totalement incompatibles !





**Le pillage capitaliste fait que les établissements susceptibles d'accompagner les autistes sont en manque cruel de moyens matériels, financiers et humains !** En milieux scolaires, le manque d'enseignants ne favorise absolument pas les élèves autistes qui par leurs différences peuvent se retrouver en difficulté !

**Dans le monde du travail,** la course au fric met aux autistes des bâtons supplémentaires dans les roues. Soumettre l'intégration des autistes au bon vouloir des exploiteurs bénéficiaires de l'oppression montre des résultats, lesquels sont terribles et révoltants !

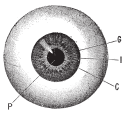


**Les oppressions spécifiques visant les gens portant des troubles du spectre de l'autisme,** au même titre que celles qui visent les autres catégories marginalisées, sont des oppressions qui ne sont absolument pas indépendantes du capitalisme, qui aux possesseurs des richesses matérielles donnent officieusement les pleins pouvoirs !

**Prolétaires autistes et prolétaires non autistes de tous les pays,** de tous les sexes, de toutes les couleurs de peau, de toutes les couleurs de poils et de toutes les catégories, unissons-nous !

**Combattre les préjugés qui sur l'autisme et sur les personnes autistes portent requiert que le communisme remplace le cancer qu'est le capitalisme,** lequel capitalisme engendre un nombre incalculable de conséquences néfastes et horribles ! Pour l'insertion des autistes, pour combattre l'ignorance qui est à propos de l'autisme, et pour lutter contre toutes les discriminations, il faut mener, par le biais d'une désobéissance civile qui soit matérielle, massive, populaire, concrète, illégale et frontale, la révolution communiste !

# MARINE

# J'OBSERVE ET JE VIS

**Vos yeux qui partent vers la droite :** vous trouvez mon histoire assommante
Votre bouche qui se pince légèrement : j'ai dit quelque chose qu'il ne fallait pas
Votre sourire vague, et votre regard qui cherche votre voisin : vous êtes gêné et essayez de masquer
Cette pitié qui soudain vous submerge
Vous avez réalisé que je suis bizarre
Avant, je ne voyais pas cela

Au tout départ, les mots avaient un sens, et j'évoluais dans un monde univoque
Où les sous-entendus n'existaient pas
Où la gentillesse amenait la gentillesse,
Où l'on disait exactement ce qu'on pensait
Mais vous m'avez forcée à apprendre

Vous m'avez forcée à apprendre, et maintenant je vois
Votre rire nerveux quand vous estimez que j'ai dit une bêtise
Votre soupir à peine masqué quand j'essaie de clarifier une situation
Votre regard qui se perd au loin, quand vous attendez que je veuille bien finir mes explications
Je vois tout cela, même si je ne le dis pas.

Je vois pour moi, et maintenant je vois pour mes camarades
Ceux qui n'ont pas comme moi, des « prédispositions importantes » au langage
Comme le disaient mes professeurs
Ceux qui comme moi souffrent, mais ont moins de mots pour se défendre
Et qui ne voient pas aussi bien que moi, tout ce que moi je vois
Lorsque vous êtes face à eux, j'observe
Vos mains qui attrapent votre portable et pianotent pour vous occuper pendant qu'ils cherchent leurs mots
Votre sourire si légèrement teinté de condescendance qu'ils ne le perçoivent pas
Vos conseils, si doux en apparence, si paternalistes quand on y repense plus tard
Vos yeux qui se plissent de satisfaction : vous avez aidé ce pauvre être à mieux vivre,
Vous êtes si bons

Eux, parfois, ne voient rien de cela.
Moi, maintenant je vois, et ça me fait mal pour eux
Je voudrais que jamais ils ne voient, qu'ils continuent à vivre cette illusion
Et que ça soit juste moi, qui voit et qui en souffre
Peut-être serait-ce mieux ?
Mais je ne peux pas

Il y a toujours un moment où eux s'en rendent compte
Ils ennuient, ils sont trop lents à développer leurs idées,
Leur recherche du mot juste impatiente leur interlocuteur
Ou pire encore, ils ne parlent pas du tout
Et s'ils ne parlent pas, c'est peut-être qu'ils sont idiots ?
Tout du moins c'est ce que vous vous dites, car c'est beaucoup plus simple

Vous m'avez forcée à chasser des miettes d'approbation :
Votre regard satisfait quand je me comporte comme il faut
Quand je porte les bons vêtements, quand j'utilise les bonnes expressions
Quand comme vous je cancane, je potine et je critique
Avant plus tard de m'en vouloir si fort



J'ai passé 20 années à essayer très fort,
À parfois recevoir ces affreuses récompenses :
L'impression fugace de faire partie d'un tout
D'être intégrée, comme ils disent
Mais cela n'a jamais duré, et mes efforts m'ont minée
Vous m'avez forcée à essayer de m'intéresser
À la mode, aux marques de voitures, aux montants des salaires
À la télévision, aux célébrités et à tous ces anniversaires
Aux enfants de Machine, aux petits-enfants de Machin
Et à tous ces métiers, dont je n'ai que faire

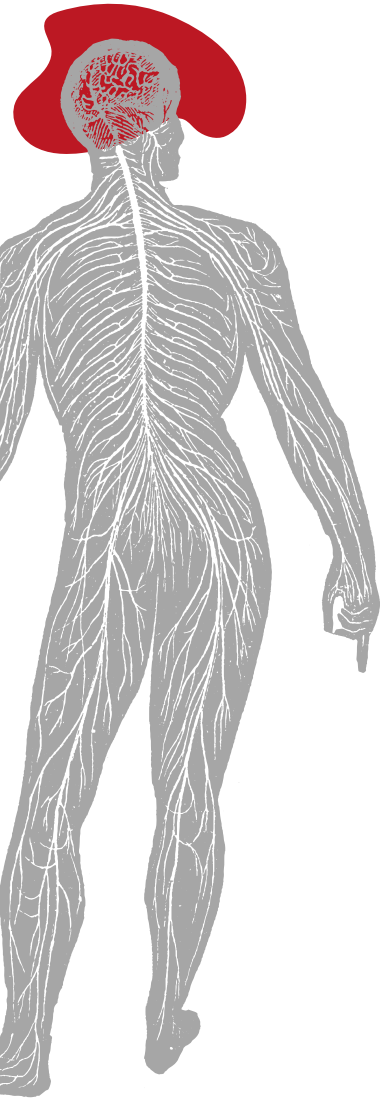
J'aurais aimé rester dans mon univers univoque,
Où les visages ne présentaient aucune expression
Et où l'on pouvait faire confiance aux mots
Mais cet univers n'a jamais existé ailleurs que dans ma tête
Vous me l'avez arraché, et il ne reviendra jamais

Lisez maintenant mon visage :
Mon regard immobile, cela veut dire que j'essaie de trouver la patience
Mon sourire crispé, c'est moi qui essaie de m'enfuir
Mes épaules qui s'affaissent, c'est que vous m'avez heurtée, probablement sans le voir
Ma mâchoire qui se contracte, c'est la rage de savoir que jamais vous ne comprendrez



Lisez aussi mes mots :
Laissez-nous tranquilles
Laissez-nous exister
Et puisque vous en êtes incapables,
Ayez au moins la sagesse de vous taire
Et de nous laisser parler ou créer

# JE NE SUIS PAS UNE RABAT-JOIE



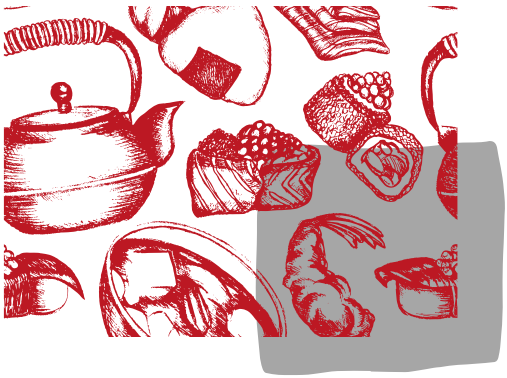
**J'aimerais bien qu'on parle d'un truc un peu important : l'hypersensibilité.**

**L'hypersensibilité, c'est la première caractéristique de l'autisme que j'ai repéré chez moi,** bien avant même de connaître l'existence de l'autisme. D'aussi loin que je me souvienne je me suis toujours sentie hypersensible. Pour l'instant, on va se concentrer sur les trucs pas cool de l'hypersensibilité, parce que c'est sur cet aspect-là que j'ai des choses à dénoncer.

**On va commencer par un point de base.** La musique. Cette chose si douce, qui rassemble les gens, qui peut nous faire, danser, chanter, rire, pleurer... S'il y a bien une chose que j'ai apprise en 21 ans de vie, c'est que pour la plupart des gens, la musique, pour être appréciée, doit s'écouter à fond les ballons. En soirée, en voiture, dans la maison ou l'appartement. Quand tes tympans sont hypersensibles et que le son si fort te fait vriller les oreilles, tu te sens obligé de le faire remarquer à tes congénères et de leur demander très gentiment s'ils auraient l'obligeance de bien vouloir baisser le son. À ce moment-là, la réaction la plus probable sera celle-ci : « *Tu es rabat-joie* ». Alors j'aimerais bien qu'on m'explique pourquoi je suis rabat-joie. Parce que je ne veux pas avoir mal aux oreilles ? Parce que j'aimerais pouvoir passer de bons moments entre amis sans finir avec une migraine carabinée ? Parce que dans cette situation, c'est vous, qui rabaissez ma joie. Parce que ma joie à moi, elle ne vous fait pas de mal, elle ne vous éclate pas la tête et les tympans, mais la vôtre si. Alors j'aimerais bien qu'on arrête de penser que baisser la musique enlève la joie. Parce que j'aimerais pouvoir être joyeuse sans souffrir.

**Si on parlait un peu du goût et, dans mon cas en particulier, les troubles de l'alimentation sélective, vous connaissez ?** Ici je ne vais pas chercher à vous éduquer, vous connaissez tous notre cher ami Google qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions sur le sujet. Non ce que je veux vous dire là, c'est que j'en ai marre. Marre de devoir justifier de mes goûts. De pourquoi je n'aime pas telle ou telle chose. Parce que c'est trop sucré, trop amer, trop acide, trop salé, trop assaisonné, trop épicé, juste trop. Ou parce que la texture me dégoûte et me donne envie de vomir. Ou pour tout un tas d'autres raisons.

**Ce n'est pas vous qui vivez avec ces goûts sélectifs, c'est moi.** Ce n'est pas vous qui êtes dans une position inconfortable, de devoir trier votre assiette, demander des changements de plats dans presque tous les restaurants et pour tous les plats. Ce n'est pas vous qui devez choisir entre être « poli » et supporter de manger des aliments qui vous rendent malade ou bien subir le regard de jugement et les remarques déplacées des personnes en face de vous, qui sont parfois celles que vous aimez le plus au monde.



**Alors j'aimerais qu'on arrête de dire que je « *n'aime rien* »,** que je ne « *mange rien* ». Si je ne mangeais rien, j'aurais beaucoup de mal à rester en vie et pourtant comme vous pouvez le constater, je respire suffisamment pour vous dire de me laisser gérer ma nourriture comme je le veux. Ah et pour finir sur le goût, si on parlait un peu de l'alcool ? Parce que ça aussi, ça rentre dans la catégorie du « rabat-joie », parce que c'est bien connu, si on n'aime pas boire, ça veut dire qu'on n'est pas drôle, qu'on ne sait pas s'amuser. Je vous répondrai donc simplement que si vous avez impérativement besoin de finir bourré pour vous amuser et passer un bon moment avec vos potes, je vous conseille très fortement de changer de potes et de me laisser m'amuser comme je le veux avec les miens. Nous n'avons pas la même définition de ce qui est « fun », ce n'est pas grave, mais merci d'arrêter d'insister pour me faire boire quelque chose que je n'aime pas.

**Et le toucher dans tout ça ?** Plus spécifiquement, la douleur physique. J'aimerais qu'on se mette donc d'accord sur une chose. Est-ce qu'on pourrait arrêter de traiter de « chochotte » les personnes qui sont plus sensibles à la douleur que les autres ? Parce que ça, j'y ai eu droit toute ma vie : « *chochotte* », « *pleurnicheuse* »,

« *trop sensible* », « *fragile* », « *faible* »… À votre avis, quel effet ces mots répétés pendant des années à une personne peuvent-ils avoir sur sa confiance en elle, son image d'elle et sa façon de vivre les choses ? Pas très positif, on est bien d'accord.

**On va donc aujourd'hui décider de quelque chose tous ensemble :** ne pas rabaisser les gens qui expriment leur douleur, qu'elle soit physique, mentale ou émotionnelle. Ah, et aussi arrêter de dire qu'on « *exagère* » ou que c'est « *dans notre tête* ». Parce que la douleur, quelle qu'elle soit, si on la ressent, ça veut dire qu'elle est réelle, qu'elle est légitime.

**D'ailleurs, j'aimerais beaucoup vous y voir,** si vous aussi la moindre petite douleur dans la plus petite zone de votre corps prenait d'un coup toute la place dans votre esprit, que c'était la seule chose que vous ressentez à cet instant, et que vous aviez l'impression que cette douleur ne s'en irait plus jamais. Alors non, je ne suis pas faible. Mes curseurs ne sont juste pas au même niveau que les vôtres. Imaginez mon état, quand vos douleurs à vous deviennent aussi fortes que mes plus petites douleurs à moi.

**J'aimerais bien conclure sur un point qui peut sembler complètement hors sujet mais qui est en fait très lié à mon hypersensibilité émotionnelle.** Le mot « coincé », il veut dire quoi exactement ? Je crois que c'est celui que j'ai le plus entendu dans ma vie. Parce que je suis introvertie, parce que j'ai du mal à parler de certains sujets plus intimes ou plus sensibles, parce que certains sujets me touchent bien plus profondément que vous et que je n'arrive pas à les aborder sans risquer la crise d'angoisse. « Coincée », simplement parce que dans ma tête tout prend des proportions gigantesques et me touche au plus profond de mon être ?



**Je suis un être émotionnel,** mais comme ce monde cherche absolument à cacher la moindre émotion un peu trop flagrante, je dois être rabaissée, exclue et dégradée pour ça. La seule idée qui me vienne quand je pense au mot coincé c'est l'humiliation. Mais soudainement, quand je laisse ma joie exploser, je ne suis plus « coincée », je deviens « bizarre ».

**Alors si on pouvait me laisser vivre mes émotions en paix, sans me coller des étiquettes qui n'ont qu'un seul but, me rabaisser et m'écraser, je vous en serais bien reconnaissante.**

# PETIT MANUEL





# PETIT MANUEL DE L'AUTISME À L'USAGE DES NON AUTISTES

**Comment une personne neurotypique peut-elle aider une personne autiste ?**

## DE MANIÈRE GÉNÉRALE

**Gardez à l'esprit qu'une personne autiste est avant tout un être humain comme vous.** Elle aspire à être en interaction avec autrui, comme vous. Elle fait d'immenses efforts pour parvenir à interagir avec vous. Elle a également des besoins particuliers qui, s'ils étaient mieux connus, faciliteraient peut-être les relations.

### 1 Privilégiez les environnements calmes.

Évitez au maximum les endroits bruyants, très lumineux, chargés de mouvements ou d'odeurs.

### 2 Respectez une distance physique suffisante.

Si la personne autiste recherche le contact, elle s'approchera d'elle-même.

### 3 Comportez vous de manière naturelle.

Comportez-vous avec la personne autiste comme vous le feriez avec toute personne de son âge, authentiquement, avec bienveillance et respect.

### 4 Veillez à vous exprimer de manière la plus claire et univoque possible.

Évitez au maximum les implicites, sous-entendus et non-dits. Soyez cohérent dans vos messages.

### 5 Laissez à la personne autiste le temps de répondre.

Laissez lui le temps de rassembler ses idées pour vous répondre. Si vous la sentez trop embarrassée, vous pouvez également préciser votre question pour faciliter la formulation de la réponse.

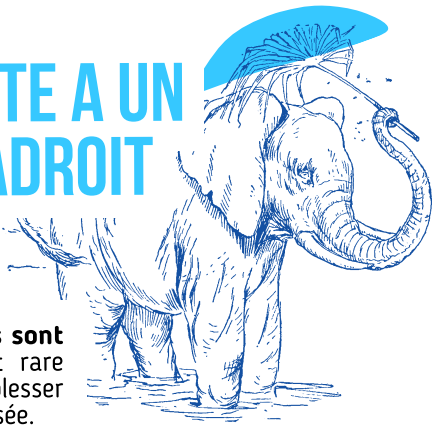
### 6 Veillez à terminer votre interaction de manière claire.

De même, si vous lui avez laissé entendre que vous devez la recontacter, faites-le.

### 7 Limitez au maximum les surprises ou autres incertitudes.

Peu de personne autistes apprécient les changements qu'elle ne peuvent pas prévoir.

# SI LA PERSONNE AUTISTE A UN COMPORTEMENT MALADROIT OU BLESSANT



**Gardez à l'esprit que les personnes autistes sont le plus souvent franches et directes.** Il est rare qu'une personne autiste cherche délibérément à blesser quelqu'un, à moins que cette personne l'ait agressée.

### 1 Tentez de conserver votre calme et gardez à l'esprit qu'il s'agit probablement d'une maladresse.

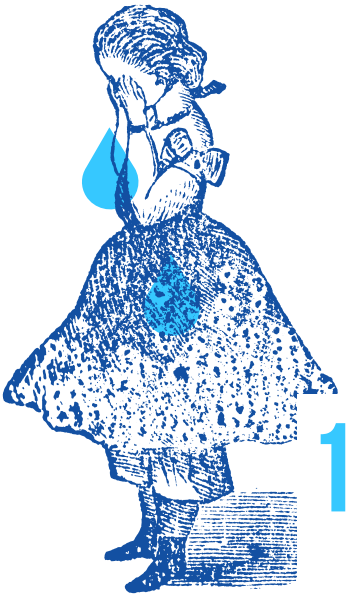
L'objectif de la personne n'était sans doute pas de vous blesser ou de blesser quelqu'un d'autre.

### 2 Tentez de ne pas réagir à chaud et si nécessaire, éclipsez-vous quelques instants.

Si vous ne vous sentez pas capable de conserver votre sang froid, éclipsez-vous quelques instants, essayez de ne rien dire sur le moment.

### 3 Expliquez-lui posément et en aparté que son comportement n'était pas adapté et pouvait être blessant.

Par la suite, revenez calmement sur l'épisode et expliquez-lui avec bienveillance et sans jugement que son comportement ne correspond pas aux codes sociaux attendus par les personnes neurotypiques dans cette situation et peut être blessant. Expliquez lui surtout ce qu'elle pourrait faire à l'avenir pour que son comportement soit adapté et ne blesse personne.



# SI LA PERSONNE AUTISTE VOUS PARAÎT PERTURBÉE

**Gardez à l'esprit que les personnes autistes perçoivent le monde d'une manière différente de la vôtre** et qu'elles ont souvent des difficultés pour exprimer leurs ressentis.

## 1 Parlez lui en aparté en l'autorisant de manière explicite à ne pas vous répondre.

Demandez-lui de vous expliquer ce qui l'a dérangée ou ce que vous pouvez faire pour l'aider.

## 2 Respectez son silence.

Si elle ne vous répond pas, n'insistez pas. Cela ne ferait que renforcer sa détresse. Faites-lui juste savoir que son ressenti ne vous est pas indifférent, et qu'elle peut vous parler plus tard, si elle le souhaite. Puis, laissez-la tranquille.

## 3 Respectez son ressenti.

Rappelez-vous que les personnes autistes perçoivent le monde d'une manière différente de la vôtre. Lui dire que ce n'est pas grave ou qu'elle ne devrait pas réagir de cette façon est contre-productif. Montrez-lui que vous comprenez que c'est son ressenti et qu'il est légitime.

## 4 Tentez de l'aider à relativiser en lui proposant un autre angle de vue.

Si vous constatez qu'elle n'est pas en capacité de l'entendre, expliquez-lui juste que son émotion est légitime et que vous aimeriez l'aider.

## 5 Proposez lui quelque chose qui détourne son attention de la situation.

Vous pouvez lui proposer de sortir vous promener avec elle, lui apporter un thé ou un café... Si cela ne marche pas, demandez-lui ce qu'elle aimerait que vous fassiez.

# LORSQUE LA PERSONNE AUTISTE EST EN ÉTAT DE CRISE



**Gardez à l'esprit qu'une personne autiste ne fait pas une crise sans raison.** Elle n'en retire aucun plaisir et aucune fierté, bien au contraire.

## 1 Veillez à protéger la personne afin qu'elle ne se blesse pas.

Écartez au maximum les objets ou personnes qui se trouveraient autour.

## 2 Tentez de rendre son environnement le plus calme possible.

Vous pouvez aussi lui proposer de l'accompagner vers un endroit plus calme. Ensuite, demandez-lui si elle préfère que vous restiez ou que vous la laissiez tranquille.

## 3 Exprimez-vous calmement dans un langage approprié à son âge.

Exprimez-vous calmement et tentez de la rassurer sans vous montrer condescendant. L'infantiliser rendrait ce moment de crise encore plus pénible.

## 4 Donnez lui un objet qui l'aide à s'autoréguler si elle en possède un.

Vous pouvez également lui proposer un plaid.



## Retenez que chaque personne autiste est unique et différente, de même que chaque personne neurotypique est unique.

**Apprenez à la connaître et à comprendre son mode personnel de communication.** Tentez, à un moment où elle va bien, est disponible et où vous êtes seul(e) avec elle, de la questionner sur la façon dont elle souhaiterait que vous réagissiez si elle se trouve en état de crise. C'est le meilleur moyen d'appréhender ces moments difficiles.



« Les personnes autistes sont des personnes : elles ne sont pas des pièces de puzzle ou des énigmes déconcertantes ou des mystères médicaux à résoudre, ou des gens « normaux » « prisonniers » dans des corps d'autistes ou une autre de ces conneries qui contaminent tant de représentations de personnes autistes à la fois dans la littérature clinique et les médias. Et en même temps, je pense qu'il est tout aussi important de célébrer la différence entre les autistes et les neurotypiques, et de reconnaître le besoin d'accommoder l'autisme comme un handicap important... »

Steve Silberman, auteur de *Neurotribus* (2015)

# LEXIQUE



79 Aspie
79 Autisme
79 Autiste
79 Autiste Asperger
79 Autorégulation

79 Bavardage
79 Besoin de lien
79 Bulle autistique
79 Burn-out autistique

79 Camouflage social
80 Centre Ressource Autisme
80 Cognition sociale
80 Comorbidité
80 Comportements restreints et répétitifs
80 Crise autistique

80 Diagnostic
80 *Diagnostic masking*
80 *Diagnostic overshadowing*
80 *Diagnostic Statistic Manual for mental disorders*

80 Empathie
81 Empathie cognitive
81 État mental

81 Fascination
81 Fatigue
81 *Flapping*

81 Groupe social

81 Handicap
81 Handicap invisible
81 Harcèlement
82 Hyperempathie
82 Hypersensibilité
82 Hyposensibilité

82 Implicite
82 Imprévu
82 Intérêts restreints
82 Intérêts spécifiques/ intérêts intenses

Maladresse 82
*Meltdown* 82
Mensonge 83

Neurodéveloppemental 83
Neurones miroirs 83
Neurotypique 83
Neurotypisme 83
Non verbal 83
Normalité 83
Norme 83
Norme sociale 83

Ostracisme 83

Passion 84
Philocognitif complexe 84
Précieuse bulle 84
Préjugé 84

Quotient intellectuel 84

Règles sociales 84
Routine 84

Sensibilité 84
*Shutdown* 84
Spectre de l'autisme 85
Spectre du neurotypisme 85
Stigmatisation 85
*Stimming* 85
*Stim toy* 85
Surcharge 85
Syndrome d'Asperger 85
Syndrome de l'imposteur 85

Théorie de l'esprit 86
Trouble du spectre de l'autisme (TSA) 86
Trouble du spectre du neurotypisme 86

Validisme 86

WAIS 86

Xyloglotte 86

Zèbre 86

# A

## Aspie

Terme utilisé par certaines personnes **autistes Asperger** pour se décrire elles-mêmes.

## Autisme

Voir **spectre de l'autisme.**

## Autiste

Personne présentant les caractéristiques associées au **spectre de l'autisme.**

## Autiste Asperger

Terme obsolète depuis la version cinq du **DSM** et la version 11 de la **CIM**. Ce terme était utilisé dans la version quatre du **DSM** et la version dix de la **CIM** pour décrire les personnes présentant des caractéristiques associées au **spectre de l'autisme**, telles que décrites dans le **syndrome d'Asperger**. Le syndrome d'Asperger est à présent intégré dans les **troubles du spectre de l'autisme.**

## Autorégulation

Ensemble des stratégies qu'une personne met en place pour maintenir son **état émotionnel** dans une zone confortable, ou au moins gérable.

# B

## Bavardage

Sorte de conversation qu'affectionnent les personnes **neurotypiques**, et qui consiste à meubler le silence par des paroles ne communiquant aucune information, et ne reflétant pas nécessairement les pensées de la personne qui les dit. Il s'agit d'un style de conversation auquel les personnes **autistes** ont du mal à se prêter, soit parce qu'elles n'en voient pas l'intérêt, soit parce qu'elles ne parviennent pas à l'employer.

## Besoin de lien

Besoin vital commun à tous les êtres humains de se sentir relié, compris et capables de se comprendre entre eux. Ce **besoin de lien** peut être difficile à nourrir pour les personnes **autistes**, qui se sentent souvent incomprises des personnes **neurotypiques**, qu'elles ont également du mal à comprendre.

## Bulle autistique

Terme impropre qui entretient une représentation erronée de l'**autisme** où la personne **autiste** est perçue comme retirée dans un monde dont l'accès serait interdit aux autres et dans lequel elle n'aurait pas besoin d'interactions sociales. Ce terme est parfois utilisé par les personnes **neurotypiques** pour décrire le besoin que peuvent à certains moments avoir les personnes **autistes** de se réfugier dans la **solitude** et le **calme** afin de se ressourcer suite à des situations particulièrement intenses ou stressantes.

## Burn-out autistique

De nombreuses personnes **autistes** perçoivent leur environnement et leurs émotions de manière très intense. Cette intensité peut s'avérer très fatigante à la longue et mener à des surcharges, sensorielles, émotionnelles ou cognitives. Un excès de stimuli va provoquer un stress. Si la personne **autiste** ne peut s'isoler suffisamment tôt pour s'apaiser, elle va s'épuiser jusqu'au point de non retour qui entraîne le « *burn-out* » autistique. Le risque est augmenté si la personne n'a pas eu accès à un **diagnostic** lui permettant d'acquérir une meilleure compréhension d'elle-même et de ses propres limites et la capacité à désamorcer les situations problématiques.

# C

## Camouflage social

Ensemble de stratégies de survie sociale utilisé plus ou moins consciemment par de nombreuses personnes **autistes** qui consiste à dissimuler certains aspects de leur fonctionnement et à compenser leurs difficultés par la réflexion, l'observation et l'adoption de comportements appris. Ces stratégies sont extrêmement coûteuses en énergie. Même si elles s'avèrent sources d'une

grande souffrance intérieure et sont destructrices sur le long terme, le recours à ces stratégies reste nécessaire pour de nombreuses personnes **autistes**, du fait que leur fonctionnement naturel n'est pas accepté par la société **neurotypique** et devient source de **moqueries**, de rejet ou de violences.

## Centre Ressource Autisme

Les Centres Ressources Autisme (CRA) sont des structures médico-sociales d'État. Elles sont destinées à accompagner les personnes **autistes** et leurs proches. Les personnes en suspicion d'**autisme** peuvent se diriger vers les CRA de leurs régions afin de débuter un processus de **diagnostic**.

## Cognition sociale

Ensemble des processus cognitifs mis en œuvre pour comprendre, initier, participer, entretenir et terminer des interactions sociales.

## Comorbidité

Association de plusieurs pathologies n'ayant a priori aucun lien causal entre elles. Elles sont fréquentes dans l'**autisme** et souvent sous-estimées du fait des difficultés liées à ce que l'on appelle le ***diagnostic overshadowing***. Ex : trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité, troubles anxieux, troubles de l'humeur, troubles du sommeil...

## Comportements restreints et répétitifs

Terme impropre utilisé pour décrire les ressources mises en place par les personnes **autistes** pour s'**autoréguler**.

## Crise autistique

Réaction d'une personne **autiste** lorsqu'elle est submergée par le stress et qu'elle n'a pas la possibilité d'avoir recours à ses ressources d'**autorégulation**, ou que ces ressources sont insuffisantes pour faire face à la situation. Voir ***meltdown*** et ***shutdown*** et **burn out autistique**.

# D

## Diagnostic

Acte médical permettant d'identifier la nature et la cause de l'affection dont un patient est atteint. Pour l'**autisme**, il s'agit de l'ensemble de bilans réalisés pour identifier, confirmer ou infirmer qu'une personne est **autiste**.

## *Diagnostic masking*

Phénomène lié au fait que la découverte d'une pathologie secondaire peut masquer le **diagnostic autisme**, les signes d'**autisme** étant à tort attribués à la pathologie secondaire. Ce phénomène cause de fréquents retards de **diagnostic**, associés à une errance médicale et à une médication ou des traitements inadaptés.

## *Diagnostic overshadowing*

Phénomène lié au fait que les symptômes d'une pathologie secondaire peuvent être sous-estimés en raison du **diagnostic autisme**. Ce phénomène peut empêcher de proposer les soins appropriés.

## *Diagnostic Statistic Manual for mental disorders* (DSM)

Manuel de psychiatrie américain, donnant la liste des troubles et maladies psychiques. Cet ouvrage définit les pathologies selon des critères et indique combien il faut en présenter pour obtenir un **diagnostic**.

# E

## Empathie

Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. Selon les contextes, l'empathie désigne aujourd'hui à la fois une aptitude psychologique et les mécanismes qui permettent la compréhension des ressentis d'autrui. Les recherches récentes ont amené à distinguer le concept d'**empathie émotionnelle**, qui désigne la capacité à ressentir les **états affectifs** d'autrui, du concept d'**empathie cognitive**, la

capacité à comprendre les **états mentaux** d'autrui, utilisé en **théorie de l'esprit**. Les personnes **autistes** sont considérées à tort comme n'ayant pas d'**empathie**. En réalité, elles ont des facultés d'**empathie émotionnelle** préservées. Elles peuvent même être **hyperempathiques**, de la même manière qu'elles peuvent être hypersensibles. Elles sont en revanche parfois en difficulté en ce qui concerne l'**empathie cognitive**, qui fait plus appel à la compréhension des indices **implicites** d'une situation.

## Empathie cognitive

Capacité à comprendre les **états mentaux** d'autrui. Ce concept est utilisé en **théorie de l'esprit**. Il s'agit d'une capacité à anticiper les **états mentaux** ou l'émotion d'une personne. Certaines personnes autistes ont des capacités d'**empathie cognitive** déficitaires, ce qui leur rend parfois difficile, par exemple, de prévoir si leur comportement peut s'avérer blessant pour quelqu'un.

## État mental

Représente l'état d'une personne sur les plans cognitif et psychologique.

# F

## Fascination

Attirance irrésistible du regard, de la pensée, du désir. Certaines personnes **autistes** peuvent être **fascinées** par un mobile qui tourne, par une chanson, par une texture...

## Fatigue

État physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail. Cet état peut être quasi constant chez les personnes **autistes**. Elles doivent mobiliser d'importantes ressources en énergie pour des tâches ou situations qui demandent moins d'efforts aux personnes **neurotypiques** (par exemple le **bavardage**, les tâches quotidiennes, ou la présence dans des environnements bruyants ou lumineux). Cet état de fatigue peut être interprété à tort comme un manque de motivation ou un symptôme de dépression. La fatigue s'estompe avec le sommeil, mais aussi en se plongeant dans des centres d'intérêts ou avec des pratiques d'**autorégulation**.

## *Flapping*

Mouvements rapides et répétés des mains. Ce geste est effectué par de nombreuses personnes **autistes** pour exprimer leurs **émotions**, en particulier lorsqu'elles sont intenses.

# G

## Groupe social

Ensemble formé de personnes ayant en commun des caractéristiques, des affinités, des objectifs, une pratique, un lieu d'habitation, un lieu de travail... et surtout des **interactions sociales**. Chaque groupe comporte ses propres règles d'inclusion ou d'exclusion. Les personnes **autistes** ont souvent du mal à comprendre ces règles, qui sont généralement arbitraires.

# H

## Handicap

Un **handicap** est un écart par rapport à la norme qui perturbe la vie d'une personne au sein d'une communauté. L'importance du **handicap** peut varier au point d'empêcher la personne d'être autonome, mais lorsqu'il n'est pas stigmatisé, il peut aussi donner lieu à des formes d'adaptations nouvelles, comme par exemple la création des handisports.

## Handicap invisible

**Handicap** qui ne se voit pas au premier abord. Contrairement aux idées reçues, l'**autisme** est le plus souvent un **handicap invisible**.

## Harcèlement

Phénomène dont sont parfois victimes certaines

personnes, **neurotypiques** ou **autistes**. Le harcèlement est le fait d'être malmené régulièrement. Cette manière d'agir peut avoir pour objectif d'obtenir quelque chose de la personne **harcelée**, ou juste le plaisir de la voir souffrir. Les personnes **autistes** en sont plus souvent victimes que les personnes **neurotypiques**.

## Hyperempathie

Une personne hyper-empathique va ressentir très vivement les émotions ou se mettre intensément à la place de l'autre, elle peut comprendre et sentir les ambiances ainsi que les humeurs d'autrui.

## Hypersensibilité

Selon les travaux d'Elaine N. Aron, 20% de la population est hypersensible, c'est-à-dire parfois très réactive au niveau des cinq sens et beaucoup plus sensible aux ambiances, aux humeurs des autres ainsi qu'à leurs besoins. Les personnes hypersensibles sont souvent plus fatiguées ou se trouvent davantage en difficulté dans des situations stressantes.

## Hyposensibilité

Une personne est dite hyposensible lorsqu'elle ne réagit pas ou peu aux stimuli sensoriels.



## Implicite

Ce qui, sans être énoncé formellement, découle plus ou moins naturellement de quelque chose. Ce mode de communication, bien que potentiellement source d'incompréhension, est largement répandu dans la population **neurotypique**. Il est en revanche peu utilisé et difficile à comprendre par les personnes **autistes**.

## Imprévu

Qui arrive de façon inattendue et souvent déconcertante. Évènement ou situation venant troubler la **routine**, l'**équilibre émotionnel** ou le **bien-être** d'une personne **autiste**. Capable de la plonger dans un état d'irritation, de colère, de détresse, de panique, parfois jusqu'à la **crise autistique**, le ***meltdown*** ou le ***shutdown***.

## Intérêts restreints

Terme impropre à cause de la connotation péjorative du mot restreint. Ce terme est utilisé pour décrire les **passions** ou centres d'intérêt très intenses des personnes **autistes**. Ce terme est malheureusement, encore aujourd'hui, employé par bon nombre de professionnels pour décrire les centres d'intérêt très intenses des personnes **autistes**, au cours des bilans, dans la littérature et dans les études scientifiques.

## Intérêts spécifiques/ intérêts intenses

Terme moins péjoratif que celui « d'**intérêt restreint** » et plus représentatif de la façon dont la personne **autiste** vit ses **passions**.



## Maladresse

La maladresse peut être motrice, gestuelle, en lien avec un manque d'adresse, d'habileté, ou avec un manque d'expérience et de savoir-faire. Elle peut également être sociale, par un manque de diplomatie, de sens de l'à-propos. Les personnes **autistes** peuvent présenter ces deux types de **maladresse**, en lien notamment avec des difficultés d'intégration sensorielle en ce qui concerne la **maladresse** gestuelle, ou en lien avec des difficultés pour comprendre et intégrer toutes les **règles sociales**, en ce qui concerne la **maladresse** sociale.

## *Meltdown*

Forme de crise **autistique** où la personne **autiste** s'effondre d'une façon perceptible, à l'inverse d'un ***shutdown*** qui est plus internalisé. La personne **autiste** peut s'effondrer en larmes, crier, tenter de frapper les murs, le sol ou sa tête pour que la situation s'arrête. C'est ce type de crise qui est à l'origine de l'image que la plupart des gens ont de l'**autisme**.

## Mensonge

Action de dissimuler, déguiser, altérer volontairement la vérité, nier ou taire ce qu'on devrait dire. Le **mensonge** est difficile à comprendre pour les personnes **autistes**, car non cohérent. Elles peuvent néanmoins parfois y avoir recours si elles se sentent en danger, bien que cela puisse être une grande source d'inconfort chez elles.



## Neurodéveloppemental

Décrit l'évolution du système nerveux et en particulier du cerveau au cours de l'ontogenèse et de la croissance de la personne depuis la gestation.

## Neurones miroirs

Les **neurones miroirs** sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir. Ces neurones permettent aux êtres humains d'apprendre par imitation, mais également de ressentir de l'**empathie**. Certains chercheurs ont émis l'hypothèse que l'**autisme** puisse être lié à un déficit ou un dysfonctionnement de ces neurones. Cette hypothèse a par la suite été réfutée par d'autres études.

## Neurotypique

Personne « souffrant de **Troubles du Spectre du Neurotypisme** ».

## Neurotypisme

Terme utilisé par les personnes autistes pour décrire les personnes « souffrant de **normalité** ».

## Non verbal

Il s'agit de l'ensemble des indices permettant de comprendre les interactions sociales en dehors des aspects purement verbaux (mots utilisés, syntaxe). Ces indices comprennent le contexte, les mimiques faciales, la gestuelle, le ton de la voix... Ils sont souvent difficiles à intégrer pour les personnes **autistes**, que ce soit en émission ou en réception, et ce, quel que soit leur niveau cognitif.

## Normalité

État, caractère de ce qui est conforme à la **norme**, à ce qui est considéré comme l'état normal. Il s'agit en général de considérer comme une **norme** les caractéristiques les plus répandues au sein d'une population, notamment quand on parle de **normalité** chez l'être humain.

## Norme

Règle, principe, critère auquel se réfère tout **jugement**. Ou, dans le cadre des recherches sur l'être humain, étalonnage, c'est-à-dire répartition de la population selon le critère étudié. Par extension, on prend souvent pour **norme** la population qui se trouve autour de la valeur moyenne.

## Norme sociale

Ensemble des règles de conduite qui s'imposent à un groupe social. Les personnes **neurotypiques** sont très attachées à ces règles de conduite, même si elles sont totalement **arbitraires**. Pour les personnes **autistes**, l'intégration de ces **normes sociales** est difficile du fait même de leur aspect **arbitraire**. Elles se trouvent malheureusement dans l'obligation, dans la mesure de leurs capacités, d'intégrer ces **normes sociales** et de faire preuve d'une grande **adaptabilité** pour parvenir à faire face à leur quotidien.



## Ostracisme

Action de tenir quelqu'un qui ne plaît pas à l'écart d'un groupe, d'une société, d'une manière discriminatoire et injuste. Il est fréquent, dans un **groupe social**, que les personnes trop **différentes** subissent ce phénomène.

# P

## Passion

Nom que les personnes **neurotypiques** donnent à leurs **intérêts spécifiques** (ou restreints), même s'il est rare que les passions des personnes **neurotypiques** atteignent l'intensité des centres d'intérêt très intenses des personnes **autistes**.

## Philocognitif complexe

Selon certains chercheurs, il existerait deux types de fonctionnement cognitifs, un laminaire qui présente une intelligence homogène, et un complexe avec des variations considérables entre le QI verbal et la mémoire de travail par exemple.

## Précieuse bulle

Terme utilisé par certaines personnes **autistes** pour décrire leur besoin d'avoir un espace où elles se sentent en sécurité et ne sont pas envahies, physiquement ou émotionnellement, par les autres ou par leur environnement.

## Préjugé

**Jugement** ou opinion portant sur quelqu'un ou quelque chose, qui est formé à l'avance et adopté sans examen selon certains critères personnels ou imposés par le milieu ou l'éducation, et qui oriente en bien ou en mal les dispositions d'esprit à l'égard de cette personne, de cette chose. Il existe de nombreux **préjugés**, notamment en ce qui concerne l'**autisme**.

# Q

## Quotient Intellectuel (QI)

Il s'agit du score global mesuré par la **WAIS**.

# R

## Règles sociales

Prescriptions de l'ordre de la pensée ou de l'action qui s'imposent à quelqu'un dans un **groupe social**. Ces règles sont généralement **arbitraires**, diffèrent d'un **groupe social** à l'autre et n'ont pas de **cohérence** en dehors du groupe auquel elles s'appliquent. Elles sont difficiles à comprendre et à intégrer pour la plupart des personnes **autistes**.

## Routine

Habitude mécanique, automatique, ne nécessitant pas de réflexion, et qui résulte d'une succession d'actions répétées sans cesse. L'utilisation de **routines** permet d'économiser ses ressources attentionnelles et de limiter les risques d'erreurs, notamment dans certains domaines de précision. De nombreuses personnes **autistes** ont besoin de **routines** pour faire face à leur quotidien.

# S

## Sensibilité

De nombreuses personnes **autistes** ont des particularités au niveau de la **sensibilité**. Ces particularités font d'ailleurs partie des éléments entrant en considération pour le **diagnostic** d'**autisme**. Ces particularités sont une forme d'**hyposensibilité** ou d'**hypersensibilité**. Ici, la **sensibilité** recouvre à la fois la sensorialité (audition, goût, odorat, toucher, vue), mais également le sens de l'équilibre (labyrinthe de l'oreille interne), la **sensibilité** profonde (proprioception - perception consciente de la position des différentes parties du corps), la perception de nos états internes (émotions), etc.

## *Shutdown*

Forme de crise **autistique** où la personne s'effondre en se repliant sur elle-même, et n'est le plus souvent plus capable d'interagir avec son environnement.

## Spectre de l'autisme

Il s'agit d'un spectre de caractéristiques **neurodéveloppementales** induisant des particularités dans trois grands domaines :

- Les interactions sociales, la perception et l'interprétation du **non verbal** et de l'**implicite** dans les relations sociales.
- Les centres d'intérêt et les ressources utilisées pour s'**autoréguler**.
- Les perceptions sensorielles.

Ces particularités de fonctionnement peuvent s'exprimer à divers degrés. Chaque personne **autiste** a sa propre personnalité, ses propres particularités.

## Spectre du neurotypisme

Il s'agit d'un spectre de caractéristiques **neurodéveloppementales** induisant des particularités dans trois grands domaines :

- Les **interactions sociales**, qui se caractérisent par une imprécision du discours et un recours pour compenser les difficultés, à une gestuelle, variable selon les individus, et parfois source de confusions.
- Les centres d'intérêt et les ressources utilisées pour s'**autoréguler**, les centres d'intérêt étant labiles et peu approfondis, les ressources utilisées pour s'**autoréguler** faisant souvent appel à la présence ou l'approbation d'autrui, la personne ayant parfois du mal à s'épanouir seule, la solitude étant rarement une source de réconfort et d'apaisement.
- Certaines perceptions peuvent être ignorées ou interprétées de manière érronnée.

Ces particularités de fonctionnement peuvent s'exprimer à divers degrés. Chaque personne **autiste** a sa propre personnalité, ses propres particularités.

## Stigmatisation

Fait de dénoncer, critiquer publiquement quelqu'un, ou un acte que l'on juge moralement condamnable ou répréhensible.

Même si elles ne sont pas les seules, les personnes **autistes** sont souvent victimes de **stigmatisation**.

## *Stimming*

Terme anglo-saxon signifiant « *stimulation* ». Techniques d'**autorégulation** utilisées pour soulager le stress par tout le monde, mais de manière vitale pour les personnes **autistes**. Malheureusement, la plupart des personnes **autistes** apprennent à s'auto-interdire de faire appel à ces ressources parce qu'elles découvrent très jeunes que ces techniques les conduiront à subir des **moqueries** ou un **ostracisme** de la part des personnes **neurotypiques**.

## *Stim toy*

Jouet ou objet à but d'**autorégulation**, dont l'effet est semblable à celui d'un doudou donné à un enfant pour l'apaiser, ou plus tard à celui du téléphone portable.

## Surcharge

Sensation ressentie par une personne **autiste** lorsqu'elle se sent submergée par ses sensations ou ses **émotions**, au point d'avoir des difficultés à interagir avec son environnement. Elle a alors du mal à exprimer sa détresse ou à s'extraire de la situation ou de la source de la surcharge. Si cette sensation perdure, elle peut mener à la **crise autistique**.

## Syndrome d'Asperger

Voir **Autisme Asperger**.

## Syndrome de l'imposteur

Appelé aussi syndrome de l'**autodidacte**, les personnes qui en sont atteintes expriment une forme de doute maladif qui consiste essentiellement à nier la propriété leurs accomplissements personnels. Ces personnes rejettent donc plus ou moins systématiquement le mérite lié à leur travail et attribuent le succès de leurs entreprises à des éléments qui leur sont extérieurs (la chance, un travail acharné, leurs relations, des circonstances particulières). Elles se perçoivent souvent comme des dupeurs nés,

qui abusent leurs collègues, leurs amis, leurs supérieurs et s'attendent à être démasquées d'un jour à l'autre. On retrouve parfois ce syndrome dans la **philocognition** et dans l'**autisme**.



## Théorie de l'esprit

Désigne, en sciences cognitives, non pas une théorie, mais l'aptitude cognitive permettant à un individu d'attribuer des **états mentaux** inobservables (intention, désir, croyance...) à soi-même ou à d'autres individus. Les **états affectifs** ou **cognitifs** d'autres personnes sont déduits sur la base de leurs expressions émotionnelles, de leurs **attitudes** ou de leur connaissance supposée de la réalité. Cette capacité est centrale dans la **cognition sociale** humaine et joue un rôle primordial dans les **interactions sociales**. Les personnes **autistes** présentent parfois un déficit en théorie de l'esprit, ce qui rend difficiles pour elles les interactions sociales.

## Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA)

Terme impropre utilisé pour décrire les particularités communes aux personnes **autistes**. Ce terme est encore employé par bon nombre de professionnels pour décrire les personnes **autistes** au cours des bilans de **diagnostic**, dans la littérature et dans les études scientifiques. Un terme plus acceptable serait de parler de spectre de l'**autisme**, terme qui décrit bien la diversité de l'expression des particularités des personnes **autistes** sans être stigmatisant, comme l'est l'utilisation du mot « trouble ».

## Trouble du Spectre du Neurotypisme

Terme impropre utilisé pour décrire les particularités communes aux personnes **neurotypiques**. Ce terme est employé par bon nombre de personnes autistes pour décrire les personnes **neurotypiques**, notamment dans la littérature et sur certains blogs. Un terme plus acceptable serait de parler de spectre du **neurotypisme**, terme qui décrit bien la diversité de l'expression des particularités des personnes **neurotypiques** sans être stigmatisant, comme l'est l'utilisation du mot « trouble ».



## Validisme

Fait de ne percevoir et de ne décrire les personnes handicapées, quel que soit leur **handicap**, qu'à travers leurs **différences** avec les personnes dites valides ou les problèmes qu'elles posent aux personnes valides.



## *WAIS*

*Weschler Adult Intelligence Scale* (Échelle d'Intelligence pour Adultes de Weschler). Instrument clinique pour l'évaluation des aptitudes cognitives dans des domaines spécifiques au travers de différents Indices (Compréhension Verbale, Raisonnement Perceptif, Mémoire de Travail et Vitesse de Traitement), et d'une note composite qui représente l'aptitude intellectuelle globale (le Quotient Intellectuel Total ou QIT).



## Xyloglotte

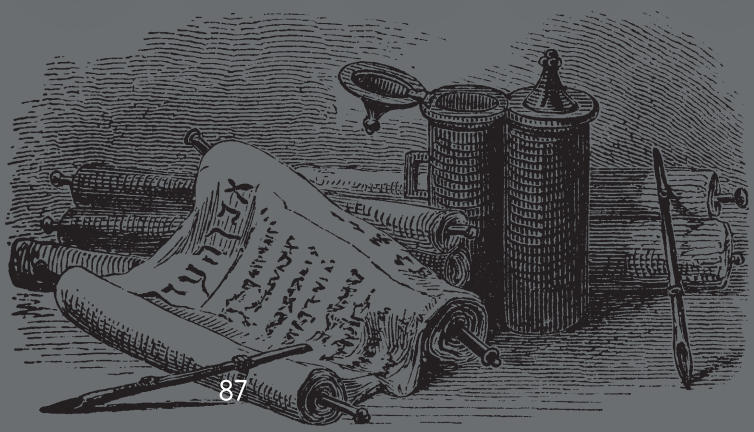
Langue de bois. Il s'agit d'une langue parlée couramment et comprise par la majorité des personnes **neurotypiques**. Elle est malheureusement difficile à comprendre et à manier pour la plupart des personnes **autistes**, même les plus polyglottes.



## Zèbre

Surnom attribué par certains auteurs aux personnes à haut potentiel.

# SOURCES



[1] « *Key Findings from the ADDM Network* », CDC (https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/addm-community-report/key-findings.html)

[2] « Autisme », Inserm (https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/autisme)

[3] « Autisme », Inserm (https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/autisme)

[4] « "Me régler sur mon meilleur niveau de normalité" : Camouflage social chez les adultes ayant une condition du spectre autistique », Laura Hull, K. V. Petrides, Carrie Allison, Paula Smith, Simon Baron-Cohen, Meng-Chuan Lai, William Mandy (https://femmesautistesfrancophones.com/wp-content/uploads/2017/07/Me-regler-sur-mon-meilleur-niveau-de-normalite-sociale-2017-AFFA.pdf)

[5] « Prévalence autisme à travers le monde en 2020 (sur 10 000 enfants) », John Elflein (https://www.statista.com/statistics/676354/autism-rate-among-children-select-countries-worldwide/)

[6] « Autisme en France : des chiffres en hausse », alliance VITA (https://www.alliancevita.org/2020/03/autisme-en-france-des-chiffres-en-hausse/#:~:text=A%20l'%C3%A9poque%2C%20le%20gouvernement,%2C18%25%20de%20la%20population.)

[7] « *Brief Report Prevalence of Autism Spectrum Conditions in Children Aged 5-11 Years in Cambridgeshire, UK* », Fiona Gullon-Scott, Simon Baron-Cohen, Patrick F Bolton, Carol Brayne (https://www.researchgate.net/publication/11176039_Brief_Report_Prevalence_of_Autism_Spectrum_Conditions_in_Children_Aged_5-11_Years_in_Cambridgeshire_UK)

[8] « Autisme en France : des chiffres en hausse », alliance VITA (https://www.alliancevita.org/2020/03/autisme-en-france-des-chiffres-en-hausse/#:~:text=A%20l'%C3%A9poque%2C%20le%20gouvernement,%2C18%25%20de%20la%20population.)

[9] « *Data & Statistics on Autism Spectrum Disorder* », CDC (https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html)

[10] « *The incidence of autism in Olmsted County, Minnesota, 1976-1997: results from a population-based study* », Arch Pediatr Adolesc Med, vol. 159, n°1, 2005, p. 37-44, Barbaresi WJ, Katusic SK, Colligan RC, Weaver AL, Jacobsen SJ (https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pid%C3%A9miologie_de_l%27autisme#cite_note-36)

[11] « Autisme et (trans)genre : dysphorie, ambivalence, et fluidité de genre dans les TSA », Association Francophone de Femmes Autistes (https://femmesautistesfrancophones.com/2018/03/13/autisme-et-transgenre-dysphorie-ambivalence-et-fluidite-de-genre-dans-les-tsa/#:~:text=dans%20les%20TSA-,Autisme%20et%20(trans)genre%20%3A%20dysphorie%2C%20ambivalence%2C%20et,de%20genre%20dans%20les%20TSA&text=Parmi%20les%20personnes%20qui%20ressentent,taux%20dans%20la%20population%20globale.)

[12] « Différences liées au sexe dans l'autisme », Wikipédia (https://fr.wikipedia.org/wiki/Diff%C3%A9rences_li%C3%A9es_au_sexe_dans_l%27autisme#:~:text=Les%20troubles%20du%20spectre%20de,est%20diagnostiqu%C3%A9%20avec%20un%20TSA)

[13] « L'autisme en chiffres », Fédération Québécoise de l'Autisme (https://www.autisme.qc.ca/tsa/lautisme-en-chiffres.html#:~:text=Les%20%C3%A9tudes%20les%20plus%20r%C3%A9centes,ont%20%C3%A9t%C3%A9%20publi%C3%A9s%20fin%202018)

[14] « *Why We Live - Counting The People Your Life Impacts [Infographic]* », Anna Vital (https://blog.adioma.com/counting-the-people-you-impact-infographic/#:~:text=Is%20it%20a%20lot%3F,have%20what%20you%20can%20offer)