

Association ASPI'RATION (92)



Autisme Asperger

THEME SPECIFIQUE : LE MONDE DU TRAVAIL

Propos recueillis en : 11/2019

Nom de l'Interviewé : M



ASPI'RATION : Pour commencer peux-tu nous dire quelles études tu as faites ?

« Des études d'arts appliqués, dès le lycée. Je me sentais totalement inadapté à tout autre domaine. »



ASPI'RATION : Quels ont été tes emplois ?

« Je suis directeur artistique dans le graphisme et ce depuis toujours. Mais mon métier en soit a beaucoup évolué. »



ASPI'RATION : Ton autisme impacte-t-il tes choix professionnels et ton image de soi, et si oui comment ?

« Complètement. D'abord parce qu'après 4 années passées dans le salariat, je n'en pouvais plus. Sans trop savoir pourquoi en fait. Mais je sentais que je devais faire quelque chose pour changer cela. J'ai essayé de faire une autre activité professionnelle à côté de mon travail mais ça n'a rien amélioré. Et puis j'ai décidé de m'installer à mon compte et de travailler chez moi. C'était il y a 14 ans.

Depuis j'ai essayé de changer de voie (avant d'y revenir), j'ai monté une startup et j'ai même passé quelques temps avec mes associés dans un bureau qu'on louait. Mais on était rarement plus que 2 et je faisais ce que je voulais (comme venir travailler la nuit). Je n'ai compris que maintenant à quel point mon autisme a pu marquer cet épisode de ma vie. J'ai consacré entre 5 et 7 ans à ce projet d'entreprise. Il m'a coûté pas loin de 150K€. J'ai usé 7 associés successifs. Et je n'ai pas gagné un seul euro. Ni même encaissé quoique ce soit.

En rigolant avec mon plus fidèle associé, on disait que j'avais le syndrome Citroën car je refaisais sans cesse tout le projet de zéro, et à chaque fois avec un

perfectionnisme et un souci du détail extraordinairement trop poussé. Ce qui ne faisait que repousser sans cesse le moment où on aurait du vendre ce qu'on fabriquait des nuits durant. Ce projet était mon obsession, je n'avais que ça comme sujet de conversation.

Pour ce qui est de l'image de soi, j'ai surtout pu mettre des mots un peu moins dévalorisants sur ce que j'étais. Avant la recherche de diagnostic, j'étais juste le mec bizarre, à l'ouest, l'ours, le type un peu chelou ou celui que l'on arrivait pas « à lire ». J'avais de gros problèmes de communication avec les autres, surtout par écrit. A l'oral, je me limitais, me bridais beaucoup dans mes échanges. Pendant des années j'ai travaillé mon expression écrite pour être « plus simple », plus concis et moins détaillé. Je faisais relire mes messages par ma compagne.

Le diagnostic et un travail avec la psychologue m'ont aidés à prendre conscience de beaucoup de choses chez moi. Des choses que je pouvais observer mais dont je ne mesurais pas vraiment l'importance sur mon fonctionnement. Mais cela m'a aussi beaucoup décomplexé sur certaines d'entre elles. »



ASPIRATION : Comment se passent/se sont passés tes entretiens d'embauche ?

« Impossible de répondre. J'ai toujours été incapable de savoir si un entretien s'était passé correctement ou non. »



ASPIRATION : As-tu mis au point des stratégies pour t'adapter au mieux à ton environnement professionnel ?

« Oui, j'évite de rencontrer les gens. Je fais tout pour rester à distance et travailler de chez moi. »



ASPIRATION : Es-tu bien intégré dans ton entreprise ?

« Je ne travaille justement pas en entreprise, même si on m'a souvent proposé de m'embaucher j'ai toujours refusé. »



ASPIRATION : As-tu dis à quelqu'un que tu étais autiste ? Comment cela s'est-il passé ?

« Oui, mais j'ai l'impression que les gens doutent toujours. Pour eux, l'autisme ce n'est jamais ça. Par contre, depuis que je suis gamin on ne s'est jamais gêné pour me faire remarquer que j'étais différent, bizarre, pas comme les autres, spécial... »



ASPIRATION : A quoi ressemblent tes relations avec tes collègues ?

« Je n'en ai pas. Mais j'ai gardé contact avec mon ancien associé, je l'estime comme un de mes amis les plus proches. On se salue tous les jours sur skype, parfois on parle, jamais on ne s'appelle et on doit se voir peut-être une fois tous les 2 ou 3 ans. On ne vit pas très loin l'un de l'autre. »



ASPIRATION : Comment gères-tu les temps de pause, les déjeuners à la cantine ?

« Ca remonte à loin... Mais de mémoire, tant que les sujets de conversation restent sur un sujet que je maîtrise (comme le travail en cours par exemple) tout est ok. Sinon je m'emmerde comme un rat mort et je n'ai rien à dire. »



ASPIRATION : Quelles sont les difficultés que tu rencontres au quotidien ? Tes points faibles ?

« Les imprévus que je ne peux pas gérer. Si ceux-ci sont de mon fait, aucun problème. Je peux m'adapter vraiment bien et rester très efficace. Si c'est un imprévu amené par un tiers, c'est beaucoup plus compliqué à gérer pour moi... et apparemment ça se voit sur ma figure !

Mon autre difficulté c'est ma gestion de la mémoire, je pense que c'est surtout dû à un défaut d'attention. Je suis capable de retenir certaines choses avec une précision extrême mais pour la grande majorité j'ai une mémoire de poisson rouge. Je ne me rappelle même pas ce que j'ai pu dire ou faire la veille. Me souvenir de la semaine dernière reviendrait pour une personne normale à se remémorer l'année précédente.

Ma procrastination. Horrible. Il me faut des mois pour appeler un médecin. Faire changer mes freins de voiture, etc J'utilise des rappels, certains sonnent à heure fixe sur mon téléphone ou mon ordinateur tous les jours depuis des mois, parfois une année ou plus pour certains. Mais je n'arrive pas à m'y atteler. Evidemment, lorsqu'il s'agit d'un de mes intérêts restreints je n'ai pas ce problème là. Ce sera ma priorité absolue devant tout le reste, y compris manger ou dormir qui passera après ma tâche à accomplir.

Aujourd'hui cela va un peu mieux mais j'ai bientôt 40 ans et beaucoup d'apprentissage et de travail sur ce sujet... Apparemment, je suis trop complexe, trop détaillé, « trop »... pour les autres. J'ai du apprendre à synthétiser, faire plus court, plus simple, plus direct, plus efficace. Je pense être devenu assez bon sur ça mais ça m'a pris des années de travail quotidien pour y arriver. Je dis merci à mon IR du moment qui m'a permis de m'améliorer sur ce point précis. Mon ex compagne avait trouvé une image marrante (pour elle) à ce propos, elle me disait toujours que lorsque je demandais où se trouvait le stylo bic, je ne pouvais m'empêcher de raconter avec énormément de détails toute l'histoire de ce stylo. Chose dont apparemment elle se foutait totalement.

Mon manque de tact. J'essaie de faire attention à ce que je dis et comment je le dis mais c'est épuisant. Parfois j'ai même peur de parler de ce que je pense ou ressens parce que très peu de personnes ont montré qu'elles étaient capables de me comprendre. La plupart fuient... et puis il y a aussi toutes ces situations sociales où je vexes mes interlocuteurs sans même m'en rendre compte. Je ne le

vois tout simplement pas. Et parfois je comprends ma gaffe des mois plus tard. Je n'ai pas conscience de tout cela, je n'arrive à les percevoir qu'à travers les commentaires que l'on peut m'en faire.

Mon côté extrême. Je suis ON-OFF. Mort ou Vivant. Avec moi c'est toujours un peu dans les extrêmes. Je ressemble à un bipolaire mais en accéléré. Dans une même journée, je peux passer de l'euphorie extrême à un état de dépression avancée. Mais toujours à cause d'événements extérieurs. Je ressens les choses de façon tellement, mais tellement puissante. C'est épuisant, douloureux et j'ai depuis toujours énormément d'idées morbides à cause justement de cette « sensibilité » extrême. Parfois, une simple musique ou un simple coucher de soleil me donne envie de mourir tellement je suis submergé par mes émotions. Et je vous laisse alors imaginer comme c'est compliqué de gérer une relation sentimentale pour moi. C'est les montagnes russes vertigineuses. Horrible. Pour moi. Pour l'autre. Je peux ressentir tellement d'amour que je vais en souffrir physiquement et du jour au lendemain, hop plus rien. Le vide. C'est vraiment très difficile à vivre. Je pense que c'est la chose qui me fait le plus de mal parce que je me sens coupable ensuite de tout ceci et que je suis parfois obligé de jouer la comédie entre deux pics. »



ASPIRATION : Y a-t-il des choses, des comportements qui te mettent mal à l'aise ou que tu ne comprends toujours pas ?

« La mauvaise foi. Je n'arrive pas à comprendre les motivations qui peuvent pousser quelqu'un à être de mauvaise foi. Ça dépasse toutes mes capacités de compréhension et intellectuelles. Et ça me rend fou de rage. »



ASPIRATION : As-tu des responsabilités et/ou peux-tu travailler sous pression ? Comment le gères-tu ?

« Ça dépend de beaucoup de choses. Je ne supporte pas de bâcler mon travail. Mais avec le temps, j'ai appris à dégrader légèrement mes attentes sur celui-ci pour être capable de respecter un peu mieux des objectifs de temps (très limités) qu'on pouvait me demander. En revanche, je ne supporte pas d'être surveillé, relancé, chapeauté. Cela m'est tout simplement insupportable. »



ASPIRATION : Est-ce qu'être autiste t'apporte quelque chose de positif dans ton travail ?

« De ce que me disent mes clients, je pense que oui. Souvent, ils me disent que je suis très différent des autres freelances parce qu'ils savent qu'ils peuvent compter sur moi. Que je suis droit, carré et précis. Autant sur mon travail que sur le reste (les contrats, les délais, la réactivité...). Il y a un énorme turn-over dans mon milieu, mais j'ai certains de mes clients depuis presque 15 ans... ce qui est juste extraordinaire en fait. Pour dire, je suis plus ancien que la quasi-majorité de leurs employés. »



ASPI'RATION : Quels sont les atouts sur le plan professionnel que tu te reconnais ?

« Voir ci-dessus. Je n'hésite pas à dire NON, même quand ça va contre mes intérêts. Je n'ai pas peur de ne pas dormir plusieurs jours d'affilés pour livrer un projet. Je suis perfectionniste. Même malade, je travaille si j'ai du travail à livrer. »



ASPI'RATION : Aujourd'hui peux-tu dire que tu as une carrière/ un emploi satisfaisant(e) ?

« Sans le savoir, j'ai adapté ma vie professionnelle à mes difficultés et mes particularités. Je travaille de chez moi, me déplace rarement. Ne vois jamais mes clients. Tout par mail ou téléphone (dans ce contexte précis je maîtrise bien). »



ASPI'RATION : As-tu réussi à surmonter ou contourner les difficultés du monde du travail ?

« Oui, en m'exilant chez moi. Renaissance. »



ASPI'RATION : Si tu avais un conseil à donner pour devenir un autiste épanoui dans son travail, quel serait-il ?

« Je ne sais pas si je suis la personne la plus pertinente pour donner ce genre de conseil vu que sur 18 ans de carrière, je n'ai passé que 4 ans à peine en entreprise. Mais si on met de côté cet aspect-là, alors je dirais que ce qui compte c'est de faire quelque chose que l'on aime. On passe énormément de temps au travail, alors autant que ce soit pour faire quelque chose que l'on apprécie. Sinon tout cela n'a aucun sens et autant aller se jeter du haut du pont, on gagne du temps et on économise des emmerdes. »