

## Association ASPI'RATION (92)



Autisme Asperger

### THEME SPECIFIQUE : AMOUR

Propos recueillis en : 09/2019  
Pseudo de l'Interviewée : Pattenrond  
Profil: TSA (syndrome d'Asperger)



#### **ASPI'RATION : Tout d'abord comment définirais-tu ton orientation sexuelle ?**

« Ambisexuelle : je m'intéresse avant tout à la personne plutôt qu'à son sexe. »



#### **ASPI'RATION : T'intéresses-tu à l'amour en général ? As-tu une âme romantique ?**

« Je crois bien que non de façon générale, en tout cas pas spontanément mais lorsque je suis amoureuse et que j'aime une personne, j'apprécie de lui faire plaisir et d'avoir des attentions pour elle. »



#### **ASPI'RATION : Es-tu en couple ? Cette personne est-elle neurotypique ou comme toi sur le spectre autistique ?**

« Je suis déjà sortie avec des personnes neurotypiques mais cela n'a pas collé sur le long terme. A cause de mes rigidités et aussi parce que j'ai besoin de beaucoup moins de relations sociales que l'autre personne. Mon ex aimait faire la fête, sortir, voir souvent ses amis, c'était trop pour moi. Cela me fatiguait énormément.

Actuellement je suis en couple depuis 5 ans et toujours heureuse avec pleins de projets de vie. Je ne suis pas psychiatre et mon chéri n'a pas passé de test, mais pour moi, j'ai bien la quasi-certitude qu'il a une neuroatypie même si je ne saurais dire s'il s'agit d'autisme ou de TDAH ou les deux ! Nous n'avons pas le même profil sensoriel cela dit, il est plutôt hypo pour la plupart des choses et moi hyper, mais bien sur cela dépend de l'élément en question. Mes troubles de l'amorçage et son hyper activité se complètent parfaitement. Il me dynamise et moi je l'aide à se poser et réfléchir calmement plutôt que de courir partout. »



**ASPIRATION : As-tu déjà été célibataire par choix et comment le vivais-tu ?**

« J'ai été célibataire dans le passé par choix comme par contrainte. Par choix, car par moment une relation de couple m'aurait « étouffée » et demandé trop d'efforts selon ma situation. Et parfois je l'ai subi car j'étais prête à me remettre en couple mais je ne trouvais pas la bonne personne. »



**ASPIRATION : Comment vis-tu les jeux de séduction ? Les rendez-vous amoureux ?**

« Mal. Je n'ai jamais compris le concept de la drague et cela m'a joué bien des tours, notamment lors de mes études supérieures car la séduction est quelque chose d'implicite et donc hors de ma portée. Par exemple, saviez-vous que si vous allez boire un verre avec un groupe de camarades, vous ne faites que boire un verre, et qu'en revanche si vous réitérez l'opération avec un seul des dits camarade et que la boisson est consommée après 18h00 selon une convention sociale tacite mais connue de tous (sauf des autistes, personne ne nous a remis le manuel) alors il s'agit d'un rencard ! Obviously...or not !

Je n'ai jamais compris non plus qu'il faille attendre avant de coucher avec une personne par « politesse ou honneur » ou je ne sais quelle autre bêtise. Certaines personnes se draguent pendant des mois avant de coucher ensemble. Pour moi ce n'est pas rentable et donc pas logique. Pourquoi m'investir dans une relation si je ne sais pas si nous allons être compatibles sexuellement ? Pour moi la communication dans un couple est extrêmement importante, plus que le sexe, mais je me suis déjà retrouvée en couple avec une personne avec qui nous n'avions pas les mêmes attentes sur le plan sexuel et cela peut être source de tension. »



**ASPIRATION : Comment vis-tu une rupture amoureuse ?**

« Mal ou très bien. Très bien, lorsque je n'ai pas réussi à m'investir sentimentalement dans la relation. Mal lorsque c'est le cas et que cela fait un moment. C'est aussi tout un quotidien et une routine à refaire, c'est très angoissant. »



**ASPIRATION : As-tu une peur du rejet qui pourrait être liée à ton autisme ?**

« Je n'ai pas été confrontée à cette situation. Lorsque j'ai été diagnostiquée officiellement j'étais déjà en couple. Au contraire cela nous a permis de mieux nous comprendre. »



**ASPIRATION : Dans quelle mesure ton autisme a-t-il une incidence sur tes relations sentimentales ?**

« Parfois je n'arrive pas à m'attacher, généralement c'est parce que ça ne « colle » pas entre le partenaire et moi et qu'il s'agissait plus d'une attirance éphémère. De plus il m'est difficile de comprendre « les plans dragues » et je

suis parfois prise au dépourvu. Je me suis fait plus d'une fois traitée d'allumeuse alors qu'à mon sens je ne manifestais qu'un intérêt poli à la personne.

Et même une fois en couple, il est très difficile de cohabiter avec une personne qui n'a pas du tout les mêmes habitudes que vous. Cela demande vraiment de la motivation et de l'envie, ce qui manque parfois en début de relation car on n'est pas très sûr de nos sentiments. En particulier lorsque le côté « amoureux des premiers jours » retombe et que l'on se retrouve face à l'autre sans plus l'idéaliser. C'est là que l'on passe à un amour sincère et c'est ce qui nous donne envie de continuer...ou pas ! On se rend compte alors qu'après, il n'y a plus rien. C'est un peu comme un magicarpe qui fait trempette (pour ceux qui connaissent Pokémon = « magicarpe lance trempette...mais rien ne se passe ! »). Il n'y a plus de sentiment du tout une fois l'attraction passée. »



#### **ASPIRATION : Et aujourd'hui ?**

« Aujourd'hui dans mon couple actuel mon autisme n'est plus un frein, car j'ai appris à communiquer respectueusement (sans crise de colère due à un épuisement incompréhensible) et à comprendre ce que je ressentais et pourquoi. Et aussi à faire des compromis équitables. Je n'aurais jamais été capable de ça il y a 10 ans. C'est aussi pour cela que j'apprécie tous mes « anciens échecs amoureux » car ils m'ont donné de l'expérience et j'ai appris un peu mieux à chaque fois comment construire un couple solide. Le fait que mon chéri et moi soyons très compatibles aide beaucoup aussi. »



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

« Pas actuellement car nous communiquons de façon explicite et calme dès qu'il y a une incompréhension. »



#### **ASPIRATION : Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées/que tu rencontres ?**

« Avec une personne neurotypique, la vie sociale est trop intense pour moi. Le travail plus les sorties toutes les semaines, c'est trop. Les habitudes différentes et mes rigidités peuvent être source d'agacement. Les problèmes de communication. Un même mot ne veut parfois pas dire la même chose pour deux personnes. Les ambiguïtés du langage m'ont parfois mise à mal et ont été source de disputes inutiles. Mes problèmes avec l'implicite. Une des personnes avec qui je suis sortie avait la fâcheuse tendance à utiliser le mot « câlin » pour désigner l'acte sexuel. Pour moi un câlin, c'est quand on sert quelqu'un dans ses bras. Elle s'irritait que je ne comprenne pas et moi je m'agaçais de son manque de précision. Appelons un chat un chat. »



### **ASPIRATION : Les relations sexuelles sont-elles compliquées par tes hypersensibilités ?**

« C'est compliqué lorsqu'il s'agit d'un nouveau partenaire. Car il faut gérer de nouvelles odeurs, de nouvelles textures, une nouvelle voix, un nouveau toucher et tout cela en même temps. Le fait de bien me connaître m'aide beaucoup et me permet de guider mon partenaire et fixer des limites si j'en ressens le besoin.

En couple, cela ne me pose aucun problème même si je ne supporte toujours pas les caresses « frôlées » ou trop légères. J'ai besoin d'un contact plus appuyé pour apprécier une caresse.

J'ignore si c'est à cause de mon autisme mais en échangeant avec d'autres camarades, je me suis toujours trouvée beaucoup plus à l'aise avec ma sexualité qu'elles ne l'étaient. Elles s'inquiétaient de ne pas plaire ou de ne pas satisfaire. Je me sentais bien avec mon corps, ne supportais pas de faire l'amour dans le noir (ne pas voir une personne à laquelle on n'est pas habituée est angoissant), m'inquiétais davantage que l'autre n'arrive pas à me satisfaire, moi. Je me rends compte que lorsque j'ai débuté ma vie sexuelle, je n'arrivais pas à m'investir beaucoup sentimentalement et c'était moi d'abord. Je n'étais pas encore dans l'échange. Et encore aujourd'hui, je ne suis dans l'échange que lorsque je suis en couple. »



### **ASPIRATION : As-tu déjà été victime d'une relation abusive ? Dans quelle mesure penses-tu que cela puisse être lié à ton autisme ?**

« Non, mais j'ai bien failli. Une fois le père d'une amie étudiante m'a proposé un massage. Je tiens à préciser que le père en question était médecin et que je vais chez le kiné depuis que je suis toute petite. Pour moi un massage était donc avant tout d'ordre médical et vu la différence d'âge je n'aurais jamais pensé à autre chose. Par chance lorsqu'il a été suffisamment explicite, j'ai dit stop et la personne n'a pas insisté. J'ai eu de la chance de savoir dire non à ce moment-là et de tomber sur une personne qui a accepté le refus, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Pour moi c'est la naïveté dûe à mon autisme qui m'a conduit à cette situation. N'importe quelle autre jeune neurotypique aurait compris immédiatement ce qui signifiait réellement cette proposition de massage. »



### **ASPIRATION : Quels sont tes critères pour choisir tes compagnons/compagnes potentiel(le)s ?**

« Il faut que ces personnes aient de l'humour, qu'elles s'intéressent au monde dans lequel elles vivent, qu'elles soient des citoyens actifs de la société, de ceux qui vont voter, pas de celles qui râlent dans leur canapé. Je déteste les personnes dépensières. Qu'elles soient cultivées et intelligentes, qu'elles partagent des intérêts communs avec moi. J'aime les personnes qui ont des passions (pour ne pas dire des intérêts spéciaux) même si ce ne sont pas les mêmes que les miennes. Et il ne faut pas que ces personnes aient un besoin social énorme. Le

cercle familial et 2/3 amis sont suffisants. Il ne faut pas non plus qu'elles rêvent d'une famille nombreuse. J'adore les enfants, surtout les tout petits, je les comprends bien mieux que les adultes, je supporte même leur toucher. Je dirais que grâce à ma mémoire sensorielle et associative je les comprends même mieux que les neurotypiques, de la même façon que je comprends les animaux. Mais je n'ai aucun désir de les « faire », la grossesse ne m'attire pas du tout et c'est épuisant d'en avoir plusieurs. Si je devais avoir un enfant, ce serait un seul. »



**ASPIRATION : Quelles sont les qualités que tu souhaiterais voir chez ton/un partenaire ?**

« J'aime le fait que mon chéri soit logique et rationnel, cela facilite la communication. Il est organisé, intelligent, marrant, économe, il sait me rassurer en cas de stress ou de situation nouvelle. Il a pleins de petits défauts aussi qui me font tantôt rire tantôt hurler. »



**ASPIRATION : Que penses-tu de la vie commune ?**

« J'en suis très heureuse et je ne l'échangerais pour rien au monde car j'ai trouvé mon équilibre. »



**ASPIRATION : Aurais-tu un conseil pour ceux qui voudraient être en couple mais qui ne savent pas comment s'y prendre ?**

« Chaque couple est différent, n'essayez pas de copier le style du voisin. Apprenez à vous connaître et à être heureux seul. Personne ne fera votre bonheur, mais vous le partagerez avec quelqu'un. J'ai trop souvent vu des personnes qui pensaient à l'amour comme une solution miracle au bonheur ou à tous leurs malheurs. Personne n'est attiré par une personne triste. Il faut déjà se sentir bien avec soi-même pour se sentir bien à deux. »



**ASPIRATION : D'autres conseils pour un couple heureux ?**

« Mettez-vous d'accord sur ce principe : lorsqu'une dispute débute, taisez-vous. Allez chacun de votre côté, calmez-vous, réfléchissez au point de vue de l'autre. Revenez, excusez-vous de vous être emporté, expliquez pourquoi vous vous êtes énervé et pourquoi cela est important pour vous (ou peut être vous serez-vous rendu compte que ça ne l'était pas tant que ça). Ecoutez ce que l'autre a à dire. Trouvez un compromis ou donnez-vous quelques jours pour trouver une solution.

Soyez toujours respectueux, pas d'insulte même énervé, souvenez-vous que les mots sont plus aiguisés qu'une épée et il est certaines choses qu'aucune excuse ne peut effacer.

Faites des projets et ne vous reposez JAMAIS sur le « on verra » Lorsque vous souhaitez construire une maison, vous n'allez pas acheter trois briques en disant « on verra » si je vais construire ou pas cette maison. Non, on s'investit, on fait des plans et le temps passe vite et agréablement. »