

Association ASPI'RATION (92)



Autisme Asperger La parole aux Autistes “du Milieu”

Propos recueillis le : 01/09/2019

Nom de l'Interviewé : Pierre

Diagnostiqué à l'âge de: 40 ans

Profil: TSA (syndrome d'Asperger) et HPI

Intérêts restreints:



ASPI'RATION : Pour commencer, peux-tu te présenter en quelques mots ?

« J'ai 46 ans, diagnostiqué à 40 ans, quelques mois après avoir compris par moi-même que l'autisme était une hypothèse sérieuse. En couple avec une autiste, on s'est rencontrés après nos diagnostics respectifs, un enfant. »



ASPI'RATION : Décris nous comment ton autisme se traduisait à l'enfance et à l'adolescence. Comment le vivais-tu ?

« Je ne le vivais pas comme de l'autisme, ne connaissant pas ce mot (et à l'époque, personne n'aurait pu poser ce diagnostic qui n'existait pas). Mais j'ai le souvenir d'une enfance que je trouvais fastidieuse, et d'une adolescence pénible. Le sentiment de décalage a toujours été présent, mais ce n'est que récemment que j'ai pu appeler ça « décalage ». À l'époque, je ne savais pas définir ce sentiment, et même si j'avais conscience de beaucoup de difficultés, je n'ai jamais pensé qu'elles étaient liées entre elles, et qu'une explication unique pourrait m'éclairer autant. »



ASPI'RATION : Raconte-nous ton expérience dans le monde du travail. Quels postes as-tu occupés ?

« Un seul et même employeur depuis, euh, 22 ans... Plusieurs postes occupés en tout ce temps, entré technicien, je suis maintenant ingénieur. »



ASPI'RATION : A quoi ressemblent tes relations aux autres ?

« Maintenant, elles sont raisonnées. Je ne cherche plus à voir et rencontrer beaucoup de monde, ni ne me lamente de ne pas savoir faire. J'essaye d'être utile, fiable, agréable aux rares personnes que je côtoie régulièrement. »



ASPI'RATION : Quelles sont les questions ou les comportements qui te mettent mal à l'aise dans les échanges avec les autres ?

« Surtout ceux qui ne sont pas honnêtes, transparents. Ces questions à sous-entendus, ces comportements biaisés qui font partie d'une stratégie sous-jacente et non dite. »



ASPI'RATION : Comment se manifeste ton hypersensibilité ?

« Essentiellement visuelle (j'ai du mal avec la lumière forte, et aussi avec les images trop chargées en détails) et auditive (notamment les bruits de conversation). »



ASPI'RATION : En quoi ta différence est-elle invisible ?

« Ma différence n'est pas invisible, j'ai abandonné l'idée de pouvoir être invisible. Je sais que les gens se rendent compte de quelque chose, qu'on peut globalement regrouper sous le terme de « bizarre ». Ce qui est invisible aux autres, c'est le fait que cette différence n'est pas quelque chose sur lequel j'ai prise. J'imagine le nombre de fois que des gens ont dû penser que je pourrais faire un effort (et sans doute suis-je loin de la réalité), mais ce qui pourrait passer pour un caractère difficile et hautain est quelque chose de plus profond. C'est ça qui est invisible. »



ASPI'RATION : As-tu pour habitude de dissimuler, de compenser ton autisme ? Comment t'y prends-tu ?

« Oui, bien sûr, autant que possible, par instinct de survie, puis par habitude. Et aussi par besoin de se simplifier la vie. Un peu difficile d'exposer tout ça par écrit, c'est quand même le travail – inachevé – d'une vie. »



ASPI'RATION : Souffres-tu de ton autisme ? En quoi ?

« Oui, par toutes les limites que cela impose. Par l'excès d'efforts qu'il faut constamment faire pour être à peine à la hauteur. »



ASPI'RATION : Quelles sont les choses qui te font du bien ?

« La solitude, ma famille, apprendre et découvrir des choses. »



ASPI'RATION : Depuis ton diagnostic, y a-t-il des choses que tu arrives mieux à comprendre sur ton fonctionnement ?

« Oh oui ! Adapter mon rythme, savoir que mon besoin de retrait social n'est pas lié à la psychopathie et est totalement légitime ! Comprendre aussi d'où vient la fatigue, parfois d'une surexposition sensorielle. »



ASPI'RATION : Comment vois-tu ton avenir ?

« J'ai déjà beaucoup adapté ma vie, je trouve de plus en plus mon équilibre. Idéalement, le prochain objectif serait de trouver un travail où je pourrais être ouvertement autiste (et être respecté quand même). »



ASPI'RATION : Qu'est-ce que ton diagnostic a changé pour toi ?

« Une légitimité nouvelle, une réduction de la culpabilité de ne pas être ce que je pensais devoir être. Un monde nouveau, et le ticket d'entrée vers une nouvelle vie. »



ASPI'RATION : Considères-tu ton autisme comme une simple caractéristique, une force, un handicap ?

« Pas une simple caractéristique, mais une caractéristique majeure de mon être. Un handicap, évidemment, soyons honnêtes. J'ai des limitations qui découlent de mon fonctionnement autistique, je dois vivre avec. Une force, oui... mais surtout du fait du parcours qui a mené jusqu'au diagnostic : j'ai la force de beaucoup mieux me connaître que la plupart des gens se connaissent. J'ai dû – je n'avais pas le choix – me découvrir. C'est aussi une grande force d'avoir eu à comprendre et accepter que chaque être humain a un fonctionnement propre, je me rends compte que ce n'est pas si fréquent de le savoir. Et encore moins de l'accepter. »



ASPI'RATION : Arrivé à l'âge adulte, as-tu réussi à surmonter ou contourner les difficultés ? Comment ?

« Sûrement pas si bien... »



ASPI'RATION : Y a-t-il quelque chose dont tu sois particulièrement fier ?

« Tout, finalement... Je n'ai jamais eu accès à aucune aide et pourtant j'en suis là. Je suis fier aussi d'avoir posé pour moi-même l'hypothèse de l'autisme et d'avoir eu raison. »



ASPI'RATION : Pour terminer cet entretien, si tu avais un conseil à donner pour être un autiste Asperger (plus) épanoui, quel serait-il ?

« Abandonner l'idée d'être invisible, indétectable. Savoir doser l'effort de « normalisation » au strict nécessaire. Et apprendre sur son propre fonctionnement, celui des autres autistes, celui des non autistes... Apprendre ! »