

Et si VOUS étiez Autiste ?

**Témoignages d'Adultes sur le Spectre :
Comment Réalise-t'on Qu'on Est Autiste**

Anne Cossé

*Bienheureux les fêlés,
car ils laissent passer la lumière.*

INTRODUCTION

D'aussi loin que je me souviens, je sens et dis que je viens d'une autre planète.

Jusqu'à récemment, je ne savais pas laquelle. Tout ce que je savais c'est que je n'avais pas grand-chose à voir avec la Terre, à tel point que la seule explication plausible était que je sois extraterrestre.

J'ai passé ma vie à chercher ma tribu. Un groupe de personnes, un segment de la société avec lequel je pourrais être pleinement moi-même, dans toute ma gamme de talents atypiques et de faiblesses surprenantes, être comprise et comprendre les autres.

J'ai essayé tant de voies pour trouver mes pairs : les globe-trotters, les opinions politiques, les multi-diplômés, le QI, l'orientation sexuelle, la classe sociale, les anciens élèves, les activités de loisirs.

Jusqu'au jour où j'ai rencontré un adulte autiste.

Cela s'est passé à Mensa, une association où il s'avère que de nombreux membres ont des traits autistiques. Et tout est devenu clair. Une évidence fulgurante qui expliquait toute ma vie, mes comportements, mon mode de pensée, mes hauts et mes bas, mon cheminement professionnel erratique, mon isolement social, mon hypersensibilité, émotionnelle et physique. Tout.

J'ai rejoint des groupes d'autistes en ligne, effectué des recherches sur l'autisme si intensément que j'ai presque cassé Internet, lu des livres, interagi en ligne avec des centaines d'autistes de tous les horizons, partout dans le monde. Au-delà des différences d'opinions propres à tout humain, nos esprits cliquaient. J'avais trouvé ma tribu.

Au bout de quelques mois, j'ai ressenti le besoin d'une évaluation officielle. Pour être certaine. Pour couper court aux réflexions du type : « Mais tu ne peux pas être autiste ! Regarde-toi, regarde tout ce que tu as accompli dans ta vie ! » ...

Et au terme de quatre mois de consultations hebdomadaires avec une professionnelle, de questionnaires, tests, interview de mes parents au sujet de mon enfance, et encore davantage de tests, elle a livré son rapport de 50 pages, qu'elle m'a remis avec ces mots que je n'oublierai jamais : « Un bon gros Syndrome d'Asperger. Aucun doute. De toute façon je l'ai su dès les premières minutes que vous avez passées dans mon cabinet. »

J'ai pleuré de joie et de soulagement. J'ai posé mon visage dans mes mains et marmonné : « Oh mon Dieu... Je ne suis pas folle, je suis juste autiste. Ma quête est enfin terminée... » Le plus beau moment de ma vie. J'avais 53 ans.

Et puis l'autisme est devenu mon intérêt spécial. J'ai découvert le désert dans lequel les autistes adultes sont laissés dans tant de pays : nous ne recevons aucune aide. Partout, l'aide de l'Etat et des associations est rare, orientée vers les parents (neurotypiques) d'enfants autistes, et

lorsqu'elle est donnée aux autistes, les enfants sont la priorité.

La situation est encore pire pour les femmes. Pendant des décennies, les experts étaient convaincus que seuls les garçons pouvaient être autistes...

Et pour nous tous, le paradigme de l'autisme tricoté et partagé par les « experts » et les médias est erroné et préjudiciable.

Presque personne ne nous pose de questions. Les neurotypiques réfléchissent et débattent entre eux de nous. C'est contre-productif, et pour les autistes une source de frustration immense.

Pendant ce temps, de nombreux adultes autistes ne sont pas identifiés. Ils sont livrés à eux-mêmes, luttant au quotidien, naviguant dans un monde qui leur semble étrange et souvent hostile.

Ils luttent et masquent, dans une tentative désespérée de s'intégrer.

Le masquage est profondément ancré dans notre comportement. Même si je suis ouvertement autiste, et active dans le mouvement pour l'acceptation de la neurodiversité, je me suis demandé pendant un bon moment si je devais publier ce livre sous mon vrai nom ou sous un nom de plume ...

Pour la grande majorité d'entre nous, mettre enfin un mot sur notre différence a été une révélation. La clé pour se comprendre et s'accepter soi-même, se relier aux autres, tendre la main à ses pairs et ne plus se sentir seul.e. Pour marcher sur notre chemin de découverte de soi et être plus heureux.

Lorsqu'un adulte atypique découvre l'autisme et commence à ressentir profondément qu'il se peut qu'il/elle soit sur le spectre, se reconnaître dans les traits et le vécu d'autres autistes est une expérience si puissante qu'elle peut sauver sa vie.

D'où ce livre.

J'ai ressenti le besoin d'aider les adultes décalés à comprendre s'ils sont sur le spectre. J'ai alors rassemblé les témoignages d'adultes autistes de différents pays, j'ai demandé à mes pairs amis de parler de leur chemin :

Comment se sentent-ils différents ?

Comment ont-ils fait le lien avec l'autisme ?

Ont-ils demandé une évaluation officielle et pourquoi ?

Sont-ils sortis du placard, pourquoi et quelles en sont les conséquences ?

Quels sont leurs passe-temps, leur travail, leur vie sentimentale, leur identité de genre, leurs sentiments à propos des téléfilms et séries qui mettent en scène des personnages autistes ?

Et enfin, que désirent-ils vous dire ?

Si vous vous demandez si vous êtes sur le spectre, je vous souhaite de trouver ici les premières réponses, de faire ce premier pas vers la compréhension et l'acceptation de vous-même.

Si vous êtes neurotypique, j'espère que ce livre vous aidera à mieux comprendre notre façon d'être et de penser, et votre impact profond sur nos joies et nos peines.

