

# « Tu n'as pas l'air autiste »...\*

**Pendant ce temps, dans ma jeunesse :**

Perçue comme insolente à cause de mes interprétations littérales du langage, comme cet enseignant au secondaire qui me demande s'il me dérange.

Je me sens rejetée par la plupart des enfants car je ne comprends pas comment jouer comme les autres.

Terrorisée par les récréations et l'idée d'essayer d'aller vers les autres enfants, je reste souvent à l'écart.

Je développe des intérêts atypiques, tels que mémoriser les numéros des 100 départements français, bien que cela n'ait aucun lien avec le programme scolaire.

Je recopie les dialogues de mes séries préférées pour essayer de comprendre comment les interactions sociales fonctionnent réellement.

Je fais une fixation sur les plaques d'immatriculation, avec un rituel consistant à multiplier chaque numéro croisé sur mon chemin par 2, jusqu'à épuisement.

J'ai des comportements agressifs envers moi-même et envers les autres, à cause de la surcharge sensorielle, soit la définition de l'effondrement autistique (meltdown).

Je tiens tête à tout le monde malgré l'impatience de mon entourage. "Les idées d'abord."



## Mise en garde

Il est normal de vivre certaines de ces situations en étant « non-autiste ». Ce qui permet de poser un diagnostic repose sur la combinaison des difficultés, leur sévérité et leur impact sur le développement et le fonctionnement, ainsi que l'absence d'autres explications plus pertinentes.

\*Ce que vous voulez réellement dire : tu ne corresponds pas au stéréotype de la personne autiste que j'ai construit en observant mon voisin autiste non verbal et en visionnant *Love On the Spectrum* ou *Rain Man*.



# « Tu n'as pas l'air autiste »...\*

**Pendant ce temps, dans mon quotidien :**

J'ai des intérêts envahissants et limités. Lorsque je m'intéresse à quelque chose, je dois tout connaître, jusqu'à épuisement.

J'ai l'impression de ne pas avoir reçu le même manuel de codes sociaux que les autres, ce qui génère un sentiment persistant de solitude.

Je fige souvent dans les situations de small talk car je ne sais pas comment réagir.

Je fais preuve de grande naïveté. J'ai découvert avec le diagnostic que les gens disent parfois le contraire de ce qu'ils pensent.

Je suis hyperréactive à certains bruits : Cela provoque toujours une envie de pleurer, un sentiment d'être submergée puis un état de déconnexion (zone-out).

J'ai récemment découvert que beaucoup d'interactions ne doivent pas être prises au premier degré (ex. être là dans 5min, faire son maximum).

J'ai une pensée très dichotomique, sans perception des nuances (ex. j'adore ou je déteste, je suis très satisfaite ou très insatisfaite, quelque chose est très bien ou très nul).

J'ai besoin de faire tous les jours des mouvements répétitifs avec mes doigts pour gérer ma surcharge sensorielle.



## Mise en garde

Il est normal de vivre certaines de ces situations en étant « non-autiste ». Ce qui permet de poser un diagnostic repose sur la combinaison des difficultés, leur sévérité et leur impact sur le développement et le fonctionnement, ainsi que l'absence d'autres explications plus pertinentes.

\*Ce que vous voulez réellement dire : tu ne corresponds pas au stéréotype de la personne autiste que j'ai construit en observant mon voisin autiste non verbal et en visionnant *Love On the Spectrum* ou *Rain Man*.