

Yannick
Felix

"TOI T'ES AUTISTE ?"

Enquête sur un cerveau différent



Yannick Felix

« Toi, t'es autiste ? »

Enquête sur un cerveau différent

© Yannick Felix, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7210-7

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Bonjour, ça va ? »

C'est une des phrases les plus courtes au monde.

Certainement la phrase la plus mécanique qui soit, la plus normalisée, la plus standardisée, une manière habituelle d'agir, implacable, inflexible, coutumière.

Citation personnelle.

Les enfants autistes sont souvent tourmentés et rejetés par leurs camarades de classe, simplement parce qu'ils sont différents et restent à l'écart du groupe.

Mais l'enfant autiste peut lui-même s'en prendre à eux dans un accès de rage ou pleurer désespérément.

Dans les deux cas il est sans défense.

Hans Asperger (1906-1980)

AVANT-PROPOS

« C'est vrai qu'il ne parle pas beaucoup mon papa. Il a des comportements étranges, de drôles de manies, des réactions bizarres, des tics. Une chose est sûre : il est différent des autres parents. Parfois, quand nous recevons du monde à la maison, il se lève brusquement et part s'isoler un moment dans sa chambre. Il en ressent le besoin. Puis il revient, se rassoit, nous écoute, comme s'il n'était jamais parti. Mais c'est mon papa... alors je l'aime comme il est ! »

« Moi je me questionne beaucoup au sujet de ma fille. Jade a soufflé onze bougies hier soir. Elle a du mal à me regarder dans les yeux, surtout lorsqu'elle est fatiguée. Il lui arrive même de détourner la tête quand je lui parle. Jade joue toujours avec son « *Atelier des fluos* », un coffret pour créer des surligneurs colorés et personnalisés. Elle peut y passer des heures. Et puis elle est anxieuse, vous n'avez pas idée. Tout ceci ne peut-il pas donner des traits autistiques, sans que je le sois moi-même ? »

Vous avez appris que votre enfant, votre compagnon, un de vos parents, le cadet de la famille, la benjamine, une amie, a récemment été diagnostiqué autiste. Êtes-vous réellement surpris ? Parce que c'est vrai, en y réfléchissant bien, elle ne réagissait pas toujours de manière conventionnelle face aux situations anodines du quotidien. Autant de questions à son sujet qui vous turlupinaient depuis longtemps.

Puis la sentence est tombée, comme une réponse à vos interrogations, véritable libération après toutes ces séances prodiguées par un psy spécialiste de la neuroatypie. Une démarche longue, parfois éprouvante : derrière sa manière étrange de raisonner il y aurait un TSA¹.

C'est fou !

C'était donc ça qui le rendait quelquefois singulier.

J'ai remarqué que les gens emploient assez souvent le conditionnel présent

lorsque je les écoute parler d'autisme.

« Il serait autiste ? » s'interrogent-ils. L'expression qui marque une distance par rapport à l'affirmation. Des phrases emplies de sous-entendus, sans aucune malveillance, mais où le scepticisme enveloppe le sujet.

— Il semblerait que Jade soit autiste...

— On dirait qu'elle développe des traits autistiques.

— Sa maman se rendait compte depuis un certain temps que sa fille présentait des comportements autistiques. Mais bon, qui sait, jusqu'à preuve du contraire... ça aurait très bien pu être autre chose ?

Les apparences nous tiennent lieu de vérité.

Ce n'est pas faute d'avoir été prévenus. On nous l'a dit, à l'aube de notre jeunesse, qu'il fallait se méfier des apparences. Là encore, nombreux sont ceux qui ont fait fi des avertissements. C'est tellement évident de constater que les apparences sont la plupart du temps invisibles quand on parle d'autisme.

Alors c'est beau tout ça, mais que fait-on maintenant ?

Il y a tant de raccourcis quand on évoque l'autisme. On entend tout et son contraire. L'ultracréditarisme – une science qui consiste à s'exprimer en dehors de son domaine de compétences en donnant son avis sur tout sans avoir de compétences légitimes ou avérées – fait des ravages quand on aborde le sujet délicat du syndrome d'Asperger.

Maintenant, comment allez-vous réagir quand vous aurez ce proche devant vous ? Allez-vous tenter de modifier son comportement ? Allez-vous chercher à le comprendre, considérer une nouvelle approche ? Allez-vous faire comme d'habitude et ne rien changer à votre conduite, faire comme si de rien n'était, ne pas vous soucier de ses bizarreries ? Continuerez-vous à être perplexe ?

Autant de pistes qui vous tendent les bras.

Après tout, vous aussi êtes différent, vous aussi agissez avec vos propres

inspirations, vos propres convictions. Alors quelle que soit votre décision, elle sera prise en conscience. Sera-t-elle bonne pour autant ? Je dirais que ce n'est pas le fond du problème.

Une certitude demeure : nous sommes aussi nombreux qu'il y a d'individualités. Nous avons de commun de posséder des yeux, un nez, une bouche, des bras, des jambes.

Il existe, c'est vrai, des particularités qu'on nomme « atypies. » Des hommes, des femmes, frappés de malchance dès leur naissance et qui n'ont pas reçu le packaging réglementaire. Le fait d'être infirme influence forcément la manière dont on perçoit et pense le monde. Un handicap, qu'il soit physique ou non, affecte directement l'interaction avec un environnement conçu avant tout pour les personnes valides. Cela demande donc pour une personne atypique une adaptation constante.

Que nous soyons typiques ou atypiques, nous sommes tous pourvus d'un cerveau qui permet de régir cette formidable machine qu'est l'être humain, dont nous sommes simplement pourvoyeurs.

C'est là que ça se gâte !

Si nous avons en commun ce cerveau, plus ou moins performant, les neurosciences nous démontrent que celui des autistes, avec un QI élevé ou non, est câblé différemment de celui de la population « normalisée. » On ne parle dans ce cas ni d'infirmité, ni de normalité. On parle de neurotypie et de neuroatypie², deux termes pour différencier le visible de l'invisible.

Eh oui ! Le trouble de l'autisme de niveau 1, aussi appelé indûment syndrome d'Asperger, est considéré comme un handicap qui a ceci de déroutant qu'il est insaisissable, imprévisible, invisible. Un syndrome qui demeure, pour les 98% de Français non-autistes, une abstraction.

Si on se contente d'observer le comportement d'une personne considérée différente de la norme, si on ne cherche pas à la comprendre, si on néglige les circonstances, si on ne concilie pas les antinomies qui nous séparent d'elle, alors il sera effectivement naturel de penser :

« Ce n'est pas *normal* de réagir de cette façon ! »

Faire l'effort de comprendre l'autisme et celui qui le porte c'est déjà tenter de

percer l'invisible. J'imagine que ce doit être tellement compliqué dans un monde typique où le paraître et l'image prennent une place prépondérante.

J'ai mené tout au long de ce livre des pistes de réflexions, abordé des thèmes propres à l'autisme, chaque fois renforcés par des témoignages de personnes ayant un syndrome d'Asperger. L'objectif était de vulgariser les troubles du spectre de l'autisme et offrir au plus grand nombre mieux qu'un aperçu, une vision la plus sincère de la réalité quotidienne vécue par toute personne autiste.

Je veux briser les stéréotypes pour favoriser l'empathie et la compréhension. J'ose donc espérer que ces pages vous éclairent. Qu'elles vous inspirent et vous conduisent à poser un regard neuf sur ce que signifie vraiment « être autiste. »

Alors, avant d'entamer la lecture de cet essai, acceptez au préalable d'envisager l'apprentissage délicat qui consiste à voir plus loin, voir au-delà des apparences afin de percevoir l'invisible. L'ambition est grande. Je le sais. Antoine de Saint-Exupéry l'a si bien dit :

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Avant de tourner la page, réfléchissez-y un instant...

Êtes-vous prêt à cela ?

PREMIÈRE PARTIE

ON NAÎT AUTISTE

1

Moi provocateur, non... Juste autiste !

Je savais qu'en osant un titre délibérément provocateur j'allais potentiellement m'attirer les foudres de quelques fundamentalistes de la bien-pensance. Mais c'est plus fort que moi, j'aime jouer avec les allumettes. Je suis un tantinet provocateur.

Il me semble important, à ce stade précoce de mon livre, de rappeler que l'on naît autiste, on meurt autiste. On ne devient pas autiste. L'autisme ne s'attrape pas. Il n'est pas une maladie contagieuse. Il n'est pas une maladie tout court et par conséquence, il ne se guérit pas.

Avec ce titre, j'avais juste envie de faire des pieds de nez à cette réplique que j'entends assez régulièrement quand j'annonce à mon auditoire, lors d'une conférence, durant une séance de dédicaces, au cours d'une interview, que je suis autiste. Je sais d'avance, au sein de l'assemblée, que quelqu'un va me rétorquer, d'une façon plus naïve que méchante :

« Vous savez, je pense qu'on est tous un peu autiste... »

Chaque fois c'est pareil – et c'est plus fort que moi –, je ne peux m'empêcher de rendre une moue dubitative à cette affirmation qui a le don de m'agacer sérieusement, m'irriter, m'excéder. Une affirmation qui me fait dresser les poils sur les bras.

Ce n'est pas bien de dire qu'on est tous un peu autiste. Il y a de la maladresse dans ce genre d'allégation. Il y a aussi une certaine prévenance à mon égard, de la délicatesse. Néanmoins, je ne m'y ferais jamais. Quand j'entends ça, j'ai juste envie de répondre :

« Soit tu es autiste, soit tu ne l'es pas. »

Point !