

Ce bulletin est publié par l'Association régionale autisme et TED - Montérégie.  
Il est distribué aux membres et autres sympathisants aux troubles du spectre de l'autisme.

ÉTÉ 2013



VOLUME 3 - NUMÉRO 2

## Dans ce numéro

Dossier Vie amoureuse :

- Être en couple avec une personne TED/TSA
- Elle Asperger – Lui neurotypique
- Le répit : une occasion de s'occuper de son couple

Chronique pour adultes TED

Le changement d'appellation diagnostic

## Table des matières

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Nouvelles de l'Association  | 2  |
| Programmes et services      | 4  |
| Dossier Vie amoureuse       | 6  |
| Témoignage                  | 10 |
| Suggestions de lecture      | 14 |
| Suggestions de visionnement | 15 |
| Courrier des lecteurs       | 16 |
| Capsule scientifique        | 18 |
| Méli-mélo                   | 19 |

## L'équipe de rédaction

Marthe Bolduc  
Sophie Bouchard  
Karine Costa-Guévin  
Marie-Josée Cordeau  
Danny Lévesque  
Nicolas Paquin  
Sophie Plaisance



# Spécial vie amoureuse

**J**e t'aime, tu m'aimes, on s'aime... Mais ce n'est pas toujours aussi simple. Surtout quand il y a une personne TED dans l'équation. Comment rester amoureux lorsque le rôle de parent d'enfants ayant des besoins particuliers prend toute la place? Est-ce possible de construire une vie de couple enrichissante lorsqu'un des conjoints est une personne TED? Comment aborder la question de la vie sexuelle avec l'adolescent ou l'adolescente et les appuyer dans leur quête de l'amour?

Les nombreuses questions des parents et des personnes TED nous ont donné l'idée de ce numéro. Il rassemble des avis d'experts, des trucs, et surtout des témoignages. Nous vous souhaitons un bel été.

Bonne lecture!

**ASSOCIATION RÉGIONALE AUTISME ET TED • MONTÉRÉGIE**

755, boul. Ste-Foy, bureau 210, Longueuil QC J4J 1Z4 Téléphone : 450 646-2742 Sans frais : 1 888 424-1212  
administration@arated-m.org

# Un rendez-vous réussi!



Plus de 500 participants ont participé au **Rendez-vous pour l'autisme** qui a eu lieu le 27 avril 2013 dernier, à l'école André-Laurendeau à St-Hubert.

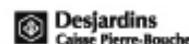
**L'**événement annuel que nous organisons dans le cadre du mois de l'autisme s'est soldé par un franc succès. Plus de 500 participants ont répondu avec enthousiasme à l'appel de notre porte-parole, **M<sup>me</sup> Isabelle Maréchal**. Le grand nombre de participants, combiné à l'apport généreux de nos partenaires, ont permis à l'ARATED-M

## Rendez-vous pour l'Autisme



d'amasser 34 000 \$ et ainsi, de dépasser l'objectif initial de 25 000 \$.

Le RENDEZ-VOUS POUR L'AUTISME est une journée festive ayant pour but de sensibiliser la population à la cause de l'autisme et d'amasser des fonds afin d'offrir des services aux familles touchées par un trouble envahissant du développement.





Les marcheurs ont eu la chance de profiter du soleil en participant à cette grande marche annuelle, un parcours de 4 km, dans le secteur de l'école André-Laurendeau à St-Hubert. Les jeux gonflables, les maquillages, les sculptures de ballons de Bizou le clown, les kiosques d'information, les nombreux prix de présence, et surtout le hall d'exposition regroupant des artistes TED et plusieurs professionnels œuvrant dans les services spécialisés en autisme sont autant de raisons qui expliquent l'enthousiasme dont ont fait preuve les participants.

Tous les détails sur cet événement se retrouvent sur le site de l'ARATED-M : [www.arated-m.org](http://www.arated-m.org)

## FAMille et compagnie en vacances

Pour une troisième année, nous avons eu la chance de faire tirer trois certificats vacances grâce à la **Fondation Autisme Montréal (FAM)** dans le cadre du programme Famille et compagnie en vacances. Ce programme vise à permettre aux familles et aux personnes autistes d'avoir l'occasion de prendre des vacances et de s'accorder un moment de répit. En ce sens, la Fondation assume les frais d'hébergement liés à des séjours de vacances dans différentes régions du Québec, selon le choix des participants. Le tirage à eu lieu en mai dernier.

Les heureux gagnants sont :

- **Jeffrey Demoor**, un adulte TED de Longueuil
- **Susan Hoffman**, parent de Saint-Jean-sur-Richelieu
- **Steve Landry**, parent de Contrecoeur

Félicitation à nos trois gagnants!

Surveiller notre prochaine édition du TED-Express pour connaître la prochaine date de tombée pour nous faire parvenir vos candidatures. Pour plus d'informations : [fam@fondationautisme.com](mailto:fam@fondationautisme.com)

## Un nouveau conseil d'administration pour l'ARATED-M

Nous sommes très heureux de vous présenter le conseil d'administration pour l'année 2013-2014 élue lors de l'assemblée générale annuelle qui a eu lieu, le 12 juin dernier.



**Xavier Charland**, administrateur • **Mario B. Roy**, trésorier • **Renée Dupont**, présidente  
**Christine Lavoie**, secrétaire • **Sylvain Lemieux**, administrateur • **Marie-Claude Proulx**, vice-présidente • **Marthe Bolduc**, administratrice

Nous vous invitons à prendre connaissance de notre rapport annuel d'activités en consultant notre site internet, sous la rubrique publication [www.arated-m.org](http://www.arated-m.org)

## Activités et services en Montérégie

| Villes         | Organisme et service  | Contact  |
|----------------|---|--|
| BELOEIL        | <b>Maison de répit l'Intermède</b><br>Répit   | www.repit-intermede.com<br>450 464-9261        |
|                | <b>Parrainage civique de la Vallée-du-Richelieu</b><br>Jumelage et accompagnement   | www.pcvr.ca<br>450 464-5325                    |
| BOUCHERVILLE   | <b>Association des enfants handicapés de Boucherville et Varennes (AEHBV)</b><br>Loisirs, sorties, camps de jour et de fin de semaine   | www.aehbv.com<br>450 655-8347                  |
|                | <b>Centre de répit-dépannage Aux 4 poches</b><br>Répit et dépannage 3 à 20 ans  | www.centrequatrepoches.org<br>450 641-1255     |
| BROSSARD       | <b>Action Intégration en déficience intellectuelle (AIDI)</b><br>Loisirs, Camps, Répit et Apprentissage à la vie autonome   | www.actionintegration.org<br>450 676-5058      |
|                | <b>Répit TED Autisme</b><br>Répit-gardiennage   | www.repit-ted-autisme.qc.ca<br>450 443-7335    |
| CANDIAC        | <b>Soutien Autism(e) Support</b><br>Jeux libres, Bains libres, Musicothérapie, Arts plastiques, Yoga, Danse, Introduction au soccer en famille  | www.s-au-s.org<br>514 923-7044                 |
| CHÂTEAUGUAY    | <b>Mouvement Action Découverte</b> Intégration et séjours vacances  | 450 698-3361                                   |
|                | <b>La Rescousse</b> Répit-Dépannage, Accompagnement pour sorties  | 450 692-1521                                   |
| COWANSVILLE    | <b>Association de parents de personnes handicapées de Brome-Missiquoi (APPHBM)</b><br>Sensibilisation, parrainage, liste de gardiens, répit, accueil/ écoute/ intervention pour enfants, café rencontre pour parents, conférences   | 450 266-1566                                   |
| GRANBY         | <b>Maison de répit Dératon</b>  | 450 372-1111                                   |
| LA PRAIRIE     | <b>Association des Personnes Handicapées de la Rive-Sud Ouest (APHRSO)</b><br>Écoute et soutien, références, accompagnement, soutien technique, intégration sociale, promotion et défense des droits, conférences et sensibilisation  | www.aphrso.org<br>450 659-6519                 |
| LONGUEUIL      | <b>Premiers pas Champlain</b><br>Ateliers de stimulation du langage 2 à 5 ans   | www.premierspaschamplain.org<br>450 923-4138   |
|                | <b>Association de parents de l'enfance en difficulté (APED)</b><br>Soutien téléphonique, rencontres individuelles, conférences, formations, groupes d'entraide, ateliers psychoéducatifs, loisirs, club ado, quilles, ateliers cuisine, natation adaptée, camps de jour, projet intégration | www.aped.org<br>450 679-9310                   |
|                | <b>Association des Parents et Handicapés de la Rive-Sud Métropolitaine (APHRSM)</b><br>Adultes seulement : Loisirs, Cafés-rencontres, Camps d'été et d'hiver  | 450 674-5224                                   |
|                | <b>La Croisée de Longueuil</b><br>Halte-garderie, Programme préscolaire de stimulation, Ateliers de psychomotricité   | www.lacroiseedelongueuil.qc.ca<br>450 677-8918 |
|                | <b>Maison répit-vacances</b><br>Répit pour adultes  | 450 928-9105                                   |
| OTTERBURN PARK | <b>Services de Répit Emergo, Autisme et autres T.E.D.</b><br>Répit tous âges  | www.servicesderepitemergo.com<br>514 931-2882  |
| RICHELIEU      | <b>Association Locale de Personnes Handicapées de Chambly et région (ALPHA)</b><br>Loisirs, Camps de jour   | www.associationalpha.com<br>450 658-9869       |
|                | <b>Association Garagona inc.</b><br>Répit et camp de vacances   | 450 298-5159                                   |
| RIGAUD         | <b>Couette et trottinette</b><br>Répit  | www.couettetrottinette<br>450 451-5064         |
| ROUGEMONT      | <b>Maison de répit à la campagne</b><br>Répit 7 jours sur 7, Répit-stage de travail, Zoothérapie  | www.repitcampagne.com<br>450 469-4727          |

## Activités et services en Montérégie

| Villes                   | Organisme et service  | Contact                                      |
|--------------------------|---|--|
| SAINT-BRUNO              | <b>CPA St-Bruno</b> Cours de patinage adapté  | www.cpastbruno.com                           |
|                          | <b>Les amis soleil de St-Bruno</b> Loisirs  | 450 653-0008                                 |
| SAINT-CONSTANT           | <b>Une Passion Une Vie</b><br>Répit et camps de jour (relâche scolaire et été)  | www.unepassionunevie.com<br>514 830-5444     |
| SAINTE-JULIE             | <b>Centre sportif de la Vallée du Richelieu</b><br>Activités sensori-motrices Ateliers aquatiques   | 450 649-4544                                 |
| SAINT-HUBERT             | <b>Parrainage Civique Champlain</b><br>Formations habiletés sociales et sexualité, Camp de jour   | 450 678-7025                                 |
| SAINT-HYACINTHE          | <b>Association des parents et des Enfants handicapés Richelieu-Val-mask</b><br>Centre de documentation, groupe d'achat scolaire, soutien et accompagnement  | 450 261-8556                                 |
|                          | <b>Répît-Gardiennage L'Ange-gardien</b><br>Répît-gardiennage à domicile   | 450 252-6675                                 |
| SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU | <b>Projet d'Intégration Autismopolis</b><br>Ateliers de socialisation par les arts. Groupe pour personnes autistes sans déficience intellectuelle. Création de bande dessinée, Courts-métrages et Jeux vidéo, Donjon Dragon, Plateaux de préparation à l'emploi | 450 895-1470                                 |
|                          | <b>Ville de St-Jean-sur-Richelieu</b><br>Natation adaptée avec accompagnateur   | 450 357-2035                                 |
|                          | <b>Association de parents en déficience intellectuelle et physique (APDIP)</b><br>Répît-gardiennage, loisirs, camps de jour   | 450 347-2324                                 |
|                          | <b>Association La Roseraie Bleue Rayon d'Espoir (ARBRE)</b><br>Danse, cinéma, bingo, quilles  | 450 347-7472                                 |
|                          | <b>Maison Tourbillon Diapason</b><br>Répît  | www.lerenfort.com<br>450 348-6121            |
|                          | <b>Parrainage civique du Haut-Richelieu</b><br>Jumelage et accompagnement   | 450 347-8091                                 |
|                          | <b>Vie autonome Montérégie</b><br>Information et réseautage, soutien entre pairs, développement des aptitudes, recherche et développement   | www.vamonteregie.com<br>450 347-6041         |
| SAINT-LAMBERT            | <b>Maison de répît Bétournay</b><br>Répît, service de garde en période scolaire et journées pédagogiques  | 450 923-9666                                 |
|                          | <b>Association de la Rive-sud pour la déficience intellectuelle (ARSDI)</b><br>Support aux familles, répît/hébergement, surveillance après l'école, gardiennage, ateliers adaptés, activités de jour, camps d'été, journées pédagogiques et relâche scolaire    | 450 671-5344                                 |
| SALABERRY-DE-VALLEYFIELD | <b>Entraide TED du Suroît</b> Conférences et témoignages en autisme   | entraideteddusuroit@hotmail.com              |
|                          | <b>Répît Le Zéphyr</b> Gardiennage  | 450 377-9137                                 |
| SOREL                    | <b>Association de la déficience intellectuelle Région de Sorel (ADIRS)</b><br>Loisirs et camps  | 450 743-0664                                 |
| VAUDREUIL-DORION         | <b>Parents d'enfants Handicapés avec Difficultés d'Apprentissage ou d'adaptation (PEHDAA)</b> Quilles, gymnastique rythmique, camps, danse, peinture sur bibelot, halte-dépannage   | 450 424-7505                                 |
|                          | <b>La Relâche</b> Répît, Camp de jour   | 450 455-0507                                 |
|                          | <b>Tennis adapté</b> (pro-set autisme)  | 450 455-3371, poste 2350                     |
|                          | <b>Camp de vacance et répît Notre-Dame de Fatima</b>  | 514 453-7600, poste 221                      |
| AILLEURS AU QUÉBEC       | <b>Camp TED (Les bergeronnes)</b><br>Camp familial pour l'ensemble de la famille  | http://campTED.webplus.net<br>1 877 637-1877 |

# Être en couple avec une personne TED/TSA

Résumé d'une conférence donnée par le Dr Isabelle Héneault, psychologue et sexologue

En février 2013, nous avons eu le plaisir d'accueillir le Dr Isabelle Héneault de la clinique Autisme et Asperger de Montréal. Sa conférence portait sur les couples dont l'un des partenaires a un TED.

Le Dr Héneault a débuté son allocution en parlant de la différence au niveau des besoins chez les personnes TED par rapport aux neurotypiques, c'est-à-dire les personnes dites « normales ». Cette différence est à la base de beaucoup de difficultés vécues par ces couples. Les personnes TED ont davantage besoin de solitude alors que les neurotypiques recherchent les contacts sociaux fréquents. Par exemple, au retour d'une journée de travail, les neurotypiques veulent discuter de leur journée alors que les TED ont besoin d'un temps pour être seul, pour se « déconnecter ». Pour les TED, il est rarement relaxant de socialiser contrairement aux neurotypiques, qui utilisent ce moyen pour décompresser.

## ✦ S'adapter l'un à l'autre

Pour que le couple reste ensemble, il faut trouver des solutions afin que chacun se sente bien. Comme les neurotypiques aiment socialiser alors que les TED perçoivent cette activité comme un élément stressant, le couple doit trouver ensemble des compromis qui conviennent aux deux. Par exemple, une femme aimerait que son conjoint TED l'accompagne à un souper avec ses amis. Comme il a de la difficulté avec le bruit, elle peut s'organiser pour aller au restaurant à une heure où il y a moins de monde. De plus, puisque la socialisation constitue un effort pour lui, elle invite deux amis

au lieu de cinq. Constatant les compromis de sa conjointe, Monsieur sera davantage enclin à l'accompagner.

Il est important de revoir ses attentes lors d'une relation de couple avec une personne TED. En effet, la structure TED n'est pas un élément qui peut se changer. Il faut plutôt viser à mieux se comprendre mutuellement afin d'élaborer des stratégies pour améliorer la vie de couple.

Le Dr Héneault conseille de faire une liste des éléments qui font plaisir à chacun des partenaires (ex : massage, préparer un bain, jeux vidéos, etc.) afin que le couple puisse s'y référer. De plus, il est bien de tenter de trouver des intérêts communs plutôt que d'axer sur les différences. Autre truc : tenter de retourner à ce que vous faisiez au début de votre relation, lorsque c'était agréable. C'est un truc qui aide à passer du bon temps de qualité.

La communication à l'intérieur du couple ne passe pas nécessairement par la parole. Par exemple, un conjoint peut participer à une activité qui passionne l'autre simplement pour passer du temps avec celui-ci.

Lorsqu'une personne neurotypique est triste, elle a envie de se faire réconforter par son conjoint. Or, les personnes TED, ne savent pas comment consoler. Il est donc important que la personne neurotypique énonce ses besoins, qu'elle soit claire dans ses demandes afin d'éviter les malentendus. Elle doit mentionner les mots et les gestes d'affection qui lui font du bien.

Plusieurs personnes TED présentent une difficulté au niveau de l'organisation : gestion du budget, ménage, organisation des repas et de la routine des enfants. Selon le Dr Héneault, il s'agit d'une caractéristique qui peut s'améliorer, mais qui demeure toujours difficile pour eux. Il demeure donc essentiel que le conjoint neurotypique prenne conscience de cet aspect afin de déterminer sa capacité à assumer la tâche de « secrétaire exécutive ».

Cet aspect peut être très frustrant surtout si la personne TED est capable de s'organiser à son travail, mais pas à la maison.

## La gestion de conflit

Les mécanismes de gestion de conflit sont différents. Les personnes neurotypiques règlent souvent les situations problématiques en cherchant des solutions très rapidement, car elles utilisent leur lobe préfrontal, le lobe des émotions. De leur côté, les personnes TED ont besoin d'amasser l'information et de l'analyser avant de trouver une solution. Ils ont besoin de plus de temps et ne voudront pas régler le conflit immédiatement. Leur façon de résoudre les conflits est plus logique tandis qu'elle est souvent plus émotive pour le neurotypique. Les deux façons de procéder sont aussi valables l'une que l'autre, mais il faudra prendre le temps de considérer les différents points de vue.

Le défi sera donc pour la personne neurotypique de laisser le temps à la personne TED d'analyser la situation et pour la personne TED de tenir compte du côté émotif de la situation et de ne pas trop mettre l'accent sur les détails. De plus, il ne faut pas oublier que les personnes TED fonctionnent souvent au moment présent et éprouvent des difficultés à revenir sur un conflit qui est survenu il y a quelques jours. Il est donc important de ne pas laisser les situations traîner trop longtemps, car elles seront plus difficiles à régler.

## La sexualité

Les personnes TED sont confortables dans la routine et peuvent devenir anxieuses face à l'inconnu ou à la nouveauté. Il en va de même pour les relations sexuelles. Les personnes TED peuvent avoir de la difficulté à diversifier leur vie sexuelle. La communication devient alors indispensable afin que les deux partenaires puissent échanger sur leurs besoins et leurs attentes. Le Dr Héneault suggère de faire une liste des mots et des gestes que chacun apprécie et trouve agréables.

Souvent, les personnes TED ont peu d'expérience sexuelle et leurs références sont plus généralement issues de leurs fantasmes ou de la pornographie. En effet, la consommation de pornographie chez les personnes TED est fréquente, car ils vont y chercher de l'information. Il ne faut pas le leur interdire, mais plutôt leur présenter des modèles différents.

Les professionnels de la clinique Autisme et Asperger de

Montréal, peuvent travailler à élargir le script des personnes TED. Comme l'a mentionné la conférencière, souvent, les personnes TED ont plus de fantasmes sexuels, car ils ont moins d'expérience. De plus, ils ont une image corporelle et une estime d'eux très faible et sont plus timides.

## La communication

Les personnes TED sont beaucoup plus logiques dans leur communication et peuvent avoir de la difficulté à se mettre à la place des autres. Il ne faut pas insister pour savoir ce qu'elles ressentent. Quand il y a un moment de silence avec une personne TED, il est important de ne pas lui parler ou répondre à sa place. Ce moment de silence constitue un temps de réflexion. Les personnes TED sont capables d'empathie, mais elles le démontrent moins que les neurotypiques. On doit leur apprendre à nommer ce qu'elles ressentent, mais aussi de le comprendre. Par exemple : un homme dont la femme avait reçu un diagnostic potentiel de cancer s'est mis à chercher des endroits où les tests pouvaient être faits plus rapidement plutôt que de prendre sa femme dans ses bras et la consoler. Sa femme s'est sentie délaissée et a pensé que son mari était indifférent à sa situation...

## Les attentes

Bien souvent les personnes TED se sentent critiquées et ont l'impression de ne pas répondre aux attentes des neurotypiques. Elles font des efforts pour s'adapter avec un minimum d'informations. En effet, dans un couple, une quantité d'attentes ne sont pas clairement formulées et contiennent beaucoup de sous-entendus. La personne neurotypique devra apprendre à nommer clairement ses attentes et la personne TED devra poser des questions et valider les attentes.

## Conclusion

Être en couple ce n'est pas simple au départ et cela même lorsque les deux conjoints sont neurotypiques. La vie à deux implique des compromis et des adaptations. Vivre en couple avec une personne TED amène plusieurs défis, mais permet aussi de nombreux apprentissages que ce soit au niveau d'une communication plus précise que dans l'identification de nos besoins et de nos attentes. 



# Non, je ne suis jamais seul...

Par Nicolas Paquin, Asperger

**L**e regretté Georges Moustaki a mis les mots sur un état que nombreux voient comme un fardeau : la solitude. Elle s'oppose, comme une lourde pénalité, un austère tribut, à l'aile légère de l'amour qui virevolte dans un ciel sirupeux de fleurs et de nuages rose bonbon.

Je serais surpris que vous me disiez que l'amour n'est pas quelque chose d'important. Je ne serais pas surpris que vous repreniez en chœur les phrases les plus célèbres de moult chansons, toutes nationalités réunies. Dans notre société, l'amour est une fin en soi. Après tout, les chanteurs nous le déclament sur tous les tons, d'Édith Piaf à Frank Sinatra : tu n'as pas vraiment vécu tant que tu n'as pas aimé.

Ça, c'est dur à encaisser, qu'on soit une personne typique ou Asperger. Je sens que mon texte ne fera pas l'unanimité. Il risque même de laisser quelques-uns d'entre vous un peu démunis, tellement on nous a inculqué que la vie de couple est un passage obligé.

Eh bien non.

Il y a bien sûr la maxime qui dit qu'il vaut mieux être seul que mal accompagné. Pourtant, je crois que cette phrase cache un certain malaise : qu'il s'agit d'une espèce de cataplasme sur un désir inassouvi, celui de rencontrer la fameuse bonne personne... qui nous rendra heureux. Comme s'il faut quelqu'un pour nous rendre heureux.

## On a le droit d'être heureux seul. C'est moins compliqué.

L'amour, j'y ai bien sûr cru. À cette époque, j'étais censé être une personne typique, tout à fait prête à vivre ce que tous les autres autour de moi vivaient. C'était une étape normale. Tu perds tes dents de lait, tu as des boutons, ta voix mue. Alors, tu tombes aussi en amour. C'est écrit dans le ciel.

Lors, j'ai bien sûr tenté de comprendre ce qu'il y a d'épatant à vivre avec quelqu'un, à faire des concessions sur son quotidien, à loger à ses côtés quelqu'un qui ne partage pas ses intérêts. Je n'ai manifestement rien compris, mais j'ai surtout fini par saisir que la finalité n'est pas de chercher à vivre avec quelqu'un. J'en aurais sans doute fait mon deuil si j'étais demeuré dans le même schéma de pensée. Mais mon diagnostic et mes lectures sur le fonctionnement de la pensée pour un Asperger sont venus me rassurer : la vie sociale est déjà assez compliquée ainsi sans qu'on ajoute à son équation une personne qui viendra partager mon existence quotidienne.

La finalité, non, n'est pas d'être en couple pour être heureux. La finalité, c'est d'être heureux.

Si l'importance, pour l'autiste, de prendre du recul, de se retrouver bien, dans ses choses, dans son monde, dans son univers, est un impératif, vivre en couple devient dès lors une arabequesque quotidienne. Surtout si l'autre considère cette réalité comme une concession qu'il doit faire.

Bref, c'est plus simple seul.

Bien entendu, je ne ramène pas cette solitude à un isolement. On a le droit d'avoir des amis. On a souvent besoin d'avoir des amis. Mais...

Mais je ne peux vous faire grâce d'une autre réalité : la proximité physique. Cette réalité aussi doit faire partie du calcul. Ai-je vraiment envie de me sentir forcé d'être proche de quelqu'un pour lui témoigner des attentions sans cesse confronté à mon sentiment d'être envahi? Ai-je envie de sacrifier mon sommeil par la présence de quelqu'un dans ma bulle? Que de réflexions qui, en bout de piste, laissent l'autiste dans un sentiment plutôt amer tant qu'on considère l'amour comme une finalité.

Tant que cette perception existe, on crée dans la tête des gens qui pensent comme moi un sentiment d'urgence : celui d'être comme tout le monde. Alors qu'il y a bien des façons de ne pas être malheureux. ✿

# Le répit : une occasion de s'occuper de son couple

Prendre un répit ne signifie pas aller déposer son enfant dans un centre pour s'en débarrasser, mais prendre une pause pour mieux faire face à une situation difficile, nos enfants sont notre joie, mais être parents d'un enfant ayant un TSA implique des journées très chargées.

**E**ntre le travail et la vie familiale, il est difficile de garder du temps pour soi ou pour notre couple. Mais c'est primordial pour ne pas s'épuiser. Être en mode intervention ou éducation 7 jours/semaine est épuisant, non seulement pour les Parents, mais aussi pour l'enfant. Serait-il possible qu'un répit ne soit pas uniquement pour les parents et que l'enfant lui aussi en bénéficie? Pouvoir oublier vos préoccupations pendant quelques heures vous permettra de vous ressourcer, de voir les choses autrement et de trouver des solutions que vous n'aviez pas envisagées. On ne doit pas perdre de vue que votre enfant ne pourra que bénéficier d'avoir des parents unis et heureux. Prendre du temps pour votre couple permettra de maintenir la cohésion familiale et même de l'améliorer. Idem du côté de la fratrie, leur réserver une soirée ou une après-midi uniquement pour eux, quelle joie!

Plusieurs parents ont de la difficulté à faire confiance et préfèrent tout prendre en charge. Ce n'est pas une étape facile d'apprendre à permettre à quelqu'un d'autre de s'occuper de notre enfant surtout si celui-ci est vulnérable et très réactif aux changements. Bien sûr, un gardien n'agira pas comme vous le faites. Voyez plutôt cela comme une occasion pour votre enfant de faire de nouveaux apprentissages (il pourrait vous surprendre!).

Avoir des moments pour vous est non seulement bénéfique pour votre santé, mais aussi pour la qualité de la relation que vous avez avec votre enfant, leurs frère (s) et sœur (s), ainsi que votre conjoint (e). Trop souvent, le rôle de parent prend toute la place et celui de conjoint, amie, fille ou fils de... est relégué au second plan en se disant que lorsque

l'enfant TSA sera plus vieux, ils auront bien le temps de s'occuper de tout cela. Malheureusement, la vie nous amène à changer et lorsque le parent devient prêt à redevenir un conjoint ou un ami, la relation n'est pas restée dans l'état où elle avait été laissée il y a plusieurs années...

N'oubliez jamais que le principal outil de travail pour aider une personne TSA c'est l'humain... Si les parents s'épuisent et ne prennent pas de temps pour eux, ils ne pourront plus être optimaux pour aider leur enfant à progresser. ..

Il suffit parfois de peu de choses pour s'aérer l'esprit et reprendre son souffle. Si vous ne savez plus ce qui vous ferait du bien, voici quelques idées :

**Prendre d'abord le temps de faire une introspection** et repenser aux choses que vous aimiez faire avant d'être un conjoint (e), un parent. Quelles sont les activités que vous aimiez faire avec votre conjoint (e) au début de votre relation.

**Faire de courtes pauses** : une sortie au ciné, un massage, une période de méditation, une longue promenade ou encore un atelier artistique.

**Faire des pauses de durée plus longue** : une journée au SPA, une cure de sommeil sous votre couette, une excursion à bicyclette avec votre douce moitié, incluant pique-nique et sieste sous un arbre.

L'essayer c'est l'adopter, parions que ceux qui auront le courage de s'accorder du temps deviendront accros! Et en retrouvant votre enfant, vous serez plus détendu et vous aurez quelque chose de nouveau à partager avec lui. 

# Elle Asperger – Lui neurotypique

Par Marie-Josée Cordeau et son conjoint

## Elle

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours pensé que je serais en couple. Adolescente, j'étais une fille de bouquins et de questionnements intellectuels peu tournée vers les relations interpersonnelles. Un petit rat de bibliothèque renfermée sur elle-même. Même si j'ai commencé à regarder le sexe opposé plus tardivement que la moyenne des autres filles, soit vers l'âge de 17 ans, il m'apparaissait déjà plus qu'évident que je ne vivrais pas ma vie seule. C'était bien ancré dans ma vision de mon futur. Ce n'était pas une obligation sociale, je n'en avais pas conscience, mais c'était ma réalité intérieure. Mon besoin.

Je partage ma vie avec mon conjoint actuel depuis 23 ans, soit exactement l'âge que j'avais lorsque nous avons commencé à faire vie commune. Je viens de réaliser, comme ça sur le vif, que j'ai donc passé la moitié de ma vie en couple avec lui! J'adore mon conjoint, c'est un homme franc et respectueux de tous et nous partageons une très grande complicité. Je pense souvent que la femme Asperger est la meilleure amie de l'homme, parce qu'on nous attribue un cerveau masculin, plus rationnel qu'émotif. Nous n'aimons pas les films de filles, mais souvent préférons la science-fiction et les films avec plus d'action, nous n'avons pas des intérêts typiquement féminins et pouvons partager des sujets d'intérêts et des points de vue plus proches de ceux de notre conjoint. Et l'aspect plus franc et direct de l'homme nous convient bien et nous utilisons le même registre en retour.

Malgré tout l'amour qui nous unit, ma situation de femme Asperger nous a causé au fil des ans de nombreux soucis et des sources de tensions. Comme je n'ai mon diagnostic officiel que depuis moins d'un an, et que j'ai découvert le sujet il y a 3 ans, nous avons vécu une vingtaine d'années sans connaître la source de mes différences et de mes tourments. Souvent, je me suis sentie inadéquate et immature face à des situations pourtant faciles pour le commun des

mortels. Mais mon conjoint a toujours fait montre du plus grand respect envers ma différence, même lorsqu'il ne comprenait pas.

Mon conjoint trouve que je suis trop pointilleuse sur le vocabulaire et sur les tournures de phrases. Bon, j'avoue que je prends tout au pied de la lettre et que s'il dit : « j'avais faim, j'ai mangé au moins 20 biscuits », je vais le reprendre pour lui dire qu'il y en restait moins que ça dans la boîte et qu'il n'en a mangé que 6 en vérité. Je ne verrai pas l'image. Je vais avoir tendance à le fixer avec un air abruti s'il n'utilise pas le bon mot ou pire le reprendre. C'est que souvent au lieu de chercher un sens caché ou aux alentours avec ce que je peux en déduire, je vais m'arrêter aux mots utilisés. Point. Et mon cerveau tourne en boucle avec ce qu'on me donne.

- Marie, j'ai vu un rouge-gorge dans la cour cet après-midi.
- (silence et face de mise en veille et yeux qui cherchent dans une base de données)
- Oui, un rouge-gorge
- C'est qu'on n'a pas de rouge-gorge ici au Québec
- Ben j'en ai vu un...
- Tu as vu un merle! (ton sec avec un accent français pris on ne sait où et paraissant pédant, mais c'est pas le but)

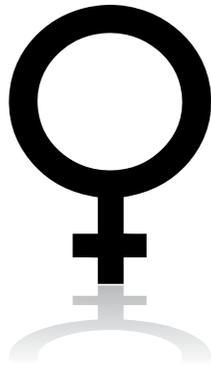
Une autre des grandes problématiques qui a marqué notre vie à deux est ma difficulté à faire face à des rencontres de groupes. Et par groupe, pour moi, ça peut commencer à 3 personnes seulement, même des gens familiers. Comme la

famille de mon conjoint est très nombreuse, les repas des fêtes et les autres occasions de rencontres familiales étaient pour moi un supplice mortel. Et je n'exagère pas. Avec une ou deux personnes, je pense que je suis assez agréable sur un bref moment (un bon 20 minutes bien sonnées!), mais sur quelques heures, avec un plus grand groupe, je fige. J'ai appris récemment que mon mal portait un nom : mutisme sélectif. Mais le nom n'est pas encore suffisant pour que je puisse surmonter.

Tout ce branle-bas d'enfants qui pleurent ou qui jouent bruyamment, les conversations entremêlées de divers petits groupes épars dans l'étendue des lieux, les bruits de vaisselle, la musique, les rires soudains, les chaises que l'on déplace en les traînant sur le sol, tout ceci devient pour moi une cacophonie intenable. Alors, je ne parle plus. C'est comme si on enfonçait tellement de bruits dans ma tête que je n'entends plus ma propre voix intérieure. C'est comme si mon hamster interne au lieu de s'activer à penser pour alimenter les conversations allait se cacher sous sa sciure de bois en proie à la panique. Je n'arrive plus à me concentrer sur ce qu'on me dit.

Alors sous toute cette surcharge, je flanche. Je deviens complètement paniquée, tout en ayant à l'extérieur un regard plutôt fixe, une expression faciale de moins en moins vivante et des membres de phrase de moins en moins composés. Je deviens inintéressante et je parais de plus en plus distante et désintéressée de mes congénères humains. Et ce mur que je crée autour de moi semble ressenti comme de l'hostilité de ma part et y est répondu de la même manière par la partie adverse. Je me retrouve donc inmanquablement seule et terrorisée dans la foule. Seule et désemparée, comme un bambin égaré dans le mail d'un centre commercial en pleine ruée des soldes d'après Noël. En dedans je hurle, mais au dehors je parais affreusement détachée. Alors, j'ai hâte de partir et j'essaie à coups de regards insistants de donner à mon conjoint la même envie de fuite que moi.

J'en suis venue à anticiper les rencontres de groupe à force de subir cette pression. Alors, lorsque l'invitation arrivait, j'étais convaincue que je pourrais faire face « cette fois-ci » et j'étais pleinement consentante. Mais lors du jour fatidique, l'angoisse me prenait. Alors, je sentais une oppression forte au niveau de la poitrine, des vertiges et des douleurs abdominales. Sous l'effet des malaises physiques, je me repliais vers mon lit. Mon conjoint se fâchait, car il réalisait que je lui faisais faux bond à la dernière minute, une fois de plus. Il m'en voulait, car il devait se rendre à ses visites seul, alors qu'il aurait préféré légitimement y être en ma compagnie. L'arrivée de ces rassemblements minait notre couple, et à chaque fois, une déception de plus de part et d'autre. Je le voyais pincer les lèvres et dire : « je m'en doutais », avant de partir frustré.



Alors en plus de souffrir physiquement, d'être sous le stress, l'angoisse et la peur, je me sentais fautive. Et l'idée de me « forcer » n'était pas salutaire. Je savais que mon mal ne s'estomperait pas rendu sur place. Au contraire. Alors, je me recroquevillais, après son départ et je me disais que j'étais un monstre. Monstre de le décevoir autant, année après année. Monstre parce que les gens ne comprendraient pas mon absence et l'interpréteraient contre eux. Monstre de ne pas être à l'aise en groupe comme les gens normaux. Sans savoir pourquoi.

En d'autres moments, mon conjoint me perçoit comme une personne contrôlante et avec le bouton panique assez proche du bord. Cette situation se voit d'abord dans mes différentes petites manies quotidiennes, comme celle de vérifier si la porte d'entrée est barrée, alors qu'il me confirme que je n'ai pas à le faire car il a déjà vérifié lui-même. C'est plus fort que moi, je dois valider. Mes yeux doivent voir le crochet mis et mes mains doivent sonder la porte et ressentir la résistance de la barrure qui stoppe net la possibilité de rotation de la poignée. Mais si je ne vérifie pas moi-même, il persiste un doute, une insécurité, une source d'anxiété supplémentaire. Il n'y a rien en moi qui

# Lui

craint un mensonge de sa part. Je veux bien le croire. Je voudrais le croire, ce serait tellement plus simple. Mais je ne me sentirai pas en sécurité, un point c'est tout. Et ça n'a rien à voir avec lui ou avec ses capacités de veiller sur nous.

En voiture, lorsque je suis la passagère, je me sens aussi facilement sous le coup de l'insécurité. Tout doit aller comme sur des roulettes, sur le trajet prévu, sans changement de dernière minute à l'horaire, sans retard, sans coup de volant soudain. Je me souviens d'un trajet récent où mon conjoint s'est mis à regarder un bâtiment sur sa gauche, puis à lui jeter un second coup d'œil persistant par-dessus son épaule après être dépassé. La voiture s'est mise à dériver vers l'accotement et j'ai été prise de panique et je me suis mise à crier. J'avais une authentique peur, celle de s'effondrer dans le fossé, d'avoir un accident grave. Pour moi, il est primordial que le chauffeur regarde devant lui, car c'est ce que moi je fais. Comme je ne suis pas dans sa tête, j'en deviens vite convaincue qu'il a perdu le contrôle du véhicule et qu'il perd conscience de ce qu'il fait. Je ne comprends pas qu'il sente que je manque de confiance en lui, car il m'apparaît évident que je ne lui confierais pas le volant quand je suis dans la voiture si c'était le cas! Mais la peur me tenaille et je deviens par la suite muette et recluse dans ma tête.

Bien que l'Asperger m'amène des petits soucis régulièrement, dans notre vie de tous les jours, nous nous comprenons tout de même très bien et nous ne vivrions pas l'un sans l'autre. S'il n'est pas là, il me manque. S'il est malade ou si une situation lui crée du tourment, je m'inquiète et je veille sur lui avec un dévouement exceptionnel. S'il est heureux, je partage ses joies avec tout autant d'attention. Bien sûr, tout ce qui me paraît trop émotif ou logique me dérange. Tout ce qui relève de l'amour propre au détriment de la logique me perturbe et peut me décourager. Mais nous sommes tous humains, neurotypiques ou autistes. Et une vie de couple réussie, c'est un défi pour chacun!

Quand j'ai rencontré « ma belle bibitte », j'ai tout de suite su qu'elle était différente. J'ai été attiré par sa marginalité et ses goûts hors norme. Elle était toujours un peu à côté des modes et ne semblait pas s'en préoccuper tellement. Elle avait son style à elle et elle ne ressemblait pas aux autres femmes que je connaissais. D'ailleurs, quand nous écoutons des humoristes, elle ne correspond jamais à la description qu'ils font de leurs « blondes », elle est loin des stéréotypes féminins. Et je suis bien content, elle aime mieux écouter Iron Man ou des films avec Bruce Willis avec moi que Dirty Dancing ou des petits films à l'eau de rose.

Elle est une femme drôle et elle sait comment faire ressortir les choses absurdes de la vie avec des blagues savoureuses, elle a des questions philosophiques que personne ne semble se poser d'habitude, sur des choses pour lesquels on ne se questionne pas parce que c'est évident et qu'on est habitués que le monde soit comme il est. Alors pour moi elle est une sorte de Woody Allen :

En plus, elle est très stricte sur les mots, la première fois que je lui ai dit je t'aime « beaucoup », j'ai dû m'expliquer pendant une demi-heure, car pour elle « beaucoup » veut dire une quantité fixe et limitée. Alors que pour moi, ça voulait dire que je l'adore à l'infini. Elle était presque insultée, elle ne saisisait pas mon intention derrière mes mots. Seuls les bons mots comptent.

- *Chéri, pourquoi ce politicien continue-t-il de mentir alors qu'on le sait qu'il ne dit pas la vérité? Toutes les preuves logiques sont contre lui.*
- *C'est son ego ma chérie, il ne va pas admettre devant tout le monde qu'il a tort...*
- *Son ego? Tu veux vraiment dire que l'image qu'il essaie de projeter malgré tout est plus importante que la vérité??? Mais on n'est pas dupe...*
- *Je sais, je sais, mais la vie est faite comme ça, ma belle bibitte... il essaie de sauver la face.*
- *Non vraiment, je ne vous comprends pas...*

Mais malgré toute cette belle complicité qui nous unit, je vis parfois des moments difficiles. Par exemple : les moments de départ pour aller visiter ma famille. Il est vrai que nous sommes une famille nombreuse, 10 enfants, plus les conjoints, plus les enfants et les petits-enfants. Avant de savoir qu'elle était Asperger, c'était à coup sûr la déception, car je pensais qu'elle s'inventait des prétextes pour ne pas venir. Je lui en voulais de ne pas me dire la vérité, soit qu'elle ne voulait pas y aller tout simplement. Surtout après m'avoir promis de m'accompagner. Elle promettait et ensuite, je la voyais traîner de la patte, ne pas se préparer et prendre un air penaud. Elle allait se réfugier dans son lit et disait tout le temps qu'elle se sentait malade. J'étais contrarié, parce que je voyais que c'était un petit manège qui revenait tout le temps. On dirait qu'elle me laissait tomber et je me disais que ma famille ne comprendrait pas pourquoi Marie n'est pas venue. Je voulais tellement qu'ils la voient vive comme je la vois quand je suis seul avec elle.

Quoi qu'au début, elle a fait des efforts et venait, mais au bout d'un moment, elle était fermée comme une huître. Et là je voyais qu'elle avait hâte de partir. Certaines personnes racontaient des histoires somme toute intéressantes, mais Marie avait le regard dans la vague et semblait s'en « balancer » royalement. Malgré les efforts que je faisais pour toucher son pied sous la table de manière à la faire revenir au moment présent. Je n'étais pas conscient de la surcharge qu'elle ressent avec tout le bruit et tous les mouvements autour d'elle. Alors en groupe, je joue avec les enfants, je les taquine et donc je les fais souvent rire fort ou crier. J'aime parler à tout le monde et ça attire bien sûr les conversations et les gens qui veulent la faire participer du même coup. Je ne comprenais pas à ce moment-là qu'elle pouvait me parler durant une heure de cinéma allemand des années 20 et de quelques sujets qu'elle aimait, mais qu'elle ne pouvait pas faire la même chose avec les autres personnes.

Également, tous les soirs, j'ai beau lui dire que j'ai vérifié la porte (pour de vrai, sondé et tout!), elle repasse quand

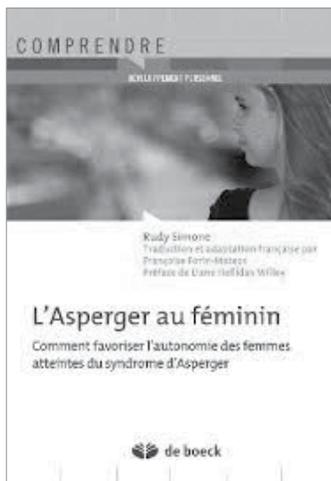
même pour s'en assurer. J'ai le sentiment qu'elle n'a pas confiance en moi tout comme pour les balades en voiture. Par exemple, une fois, j'ai eu comme une impression que quelqu'un cambriolait une résidence. J'ai tourné mon regard une seconde, puis demi-seconde et le véhicule tassait très légèrement sur la droite. Vraiment très légèrement. D'ailleurs, il tire toujours un peu sur la droite, il n'a pas un alignement parfait. Et là, une grosse crise de larmes s'ensuit, précédée par un cri de peur qui m'a fait sursauter et dévier plus encore que le fait de regarder derrière moi.



En fait, le pneu n'avait pas encore touché à la roche, j'étais encore sur l'asphalte. Je me sentais traité comme si je venais de recevoir mon permis de conduire, alors que j'ai près de 400 mois d'expérience sur mon renouvellement. En plus, je n'ai jamais eu d'accident. Mais à chaque fois qu'une chose comme ça arrive, je me sens comme incompetent. Après elle pleure et j'ai beaucoup de peine. Je ne reste pas fâché longtemps et je mets ma main sur son épaule. Je me sens « cheap », je l'avoue, mais ce n'est pas évident de me rappeler comme ça sur le vif que ces choses-là sont inquiétantes pour elle. Plus que pour n'importe qui. Dans le fond, je le sais qu'elle ne le fait pas exprès.

Du haut de mes 23 ans d'expérience avec une Asperger, je vous citerai comme mot de la fin une parole de sagesse tirée directement du livre de Rudy Simone (Aspergirls), qui rejoint ce que je pense. C'est une citation de Deborah Tedone : « Ne soyez jamais gênées et n'ayez jamais honte de qui vous êtes. Et tout aussi important, ne dépensez pas trop d'énergie à essayer d'être ce que vous n'êtes pas. Vous êtes un cadeau que le ciel a fait au monde. Il est facile d'être « comme tout le monde », mais quel bonheur d'être unique ! ». Alors ma belle bibitte, je l'adore et je suis bien content qu'elle soit si unique.

Marie-Josée s'est donné comme défi d'écrire sur ce qu'elle vit en tant que personne TED à raison d'une fois par semaine pendant 52 semaines. Nous vous invitons à la suivre sur son blog : <http://52semaspie.blogspot.ca/>

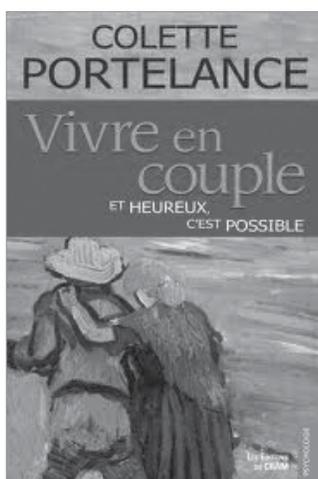


Suggestion de Marie-Josée Cordeau, Asperger

## L'Asperger au féminin

Par Rudy Simone, Chez De Boeck, avril 2013, ISBN 9782804175481

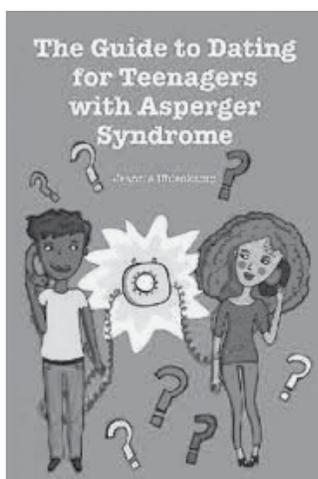
Rudy Simone est ma nouvelle idole. Dans son livre, traduction française du best-seller « Aspergirls », elle définit remarquablement bien les particularités du profil féminin dans le syndrome d'Asperger. Facile à lire, bien documenté et contenant beaucoup de témoignages pertinents de femmes Asperger, il s'adresse tout aussi bien aux adultes ou aux adolescentes Asperger qu'aux parents. À la fin de chaque chapitre, un encart leur est d'ailleurs spécialement adressé, indiquant des conseils pratiques ainsi que des explications supplémentaires. L'auteure dresse les difficultés rencontrées, mais met également l'accent sur les aspects positifs et les forces des filles qui vivent au quotidien avec le syndrome. Le livre vient tout juste de paraître en français, mais madame Simone a également rédigé d'autres ouvrages disponibles en anglais.



## Vivre en couple et heureux c'est possible

Par Colette Portelance, Édition : Du Cram, ISBN 9782922050837

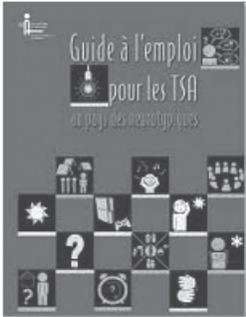
Forte de près de 40 années de vie de couple heureuse et réussie avec le même conjoint, l'auteur nous convie à la mise au grand jour des secrets de ceux qui cultivent encore le sentiment amoureux après de nombreuses années de vie communes. Pour elle, la relation amoureuse peut traverser l'épreuve du temps, l'amour, le désir et la passion n'étant pas uniquement réservés à l'enfance des relations de couple. Ce livre fournit à toutes ces personnes qui rêvent d'une vie de couple réussie, des bases solides et réalistes sur lesquelles ils pourront construire leur relation amoureuse de façon à ce qu'elle gagne chaque jour en profondeur sans perdre en sensibilité, en intérêt et en liberté.



## The Guide to Dating for Teenagers with Asperger Syndrome

Par Jeannie Uhlenkamp, ISBN 9781934575536

Dating is difficult for everyone. For a teen with Asperger Syndrome, it can be overwhelming. Special education teacher Jeannie Uhlenkamp tackles some of the specific issues facing teens with AS. Written in a question-and-answer format, this much-needed book offers insight and practical advice on dating challenges. Each topic is followed by Discussion Questions (to get the conversation flowing between teens and parents/teachers) and a Main Idea (which succinctly wraps up the main point). Also included are special notes to define the more illusive vocabulary and concepts of today's dating world.



## Guide à l'emploi pour les TSA au pays des neurotypiques

Par la Fédération québécoise de l'autisme, 2013

On y retrouve de l'information sur les préalables au travail. Étape par étape, l'utilisateur du guide sera amené à identifier ses goûts en matière de travail, ses forces, ses compétences, etc.



## Lundi je vais être Luka

Par Lucila Guerrero, Bayard Canada, ISBN : 978295795469

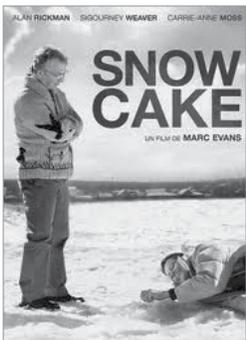
Lucila Guerrero est originaire du Pérou. Pendant sa grossesse, elle a tenu un journal personnel dans lequel elle a consigné ses joies et ses inquiétudes liées au développement de son enfant et à son insertion dans la société québécoise. Elle-même souffrant du syndrome d'Asperger, elle met au monde un petit garçon dont la croissance est marquée par l'autisme. Son témoignage écrit et photographique nous permet d'entrer dans l'intimité de la relation très particulière entre une mère et son fils souffrant tous les deux d'un handicap.



## Familles en équilibre

Film produit par la fédération québécoise de l'autisme

Des parents d'enfants TED racontent leur parcours avant et après l'annonce du diagnostic. Documentaire touchant et rempli d'espoir qui vise à joindre toutes les personnes touchées de près ou de loin par cette réalité. Quatre familles partagent leurs histoires dans cette production qui permet de prendre conscience qu'un enfant TED reste d'abord et avant tout un enfant. Les parents témoignent des difficultés qu'ils affrontent et partagent leurs inquiétudes pour l'avenir. Malgré cela la vie leur réserve aussi de belles victoires et de grandes joies!



## Plaisir glacé

Film réalisé par Marc Evans, 2006

Mettant en vedette : Alan Rickman, Sigourney Weaver et Carrie-Anne Moss

En plein hiver, à Wawa, dans l'Ontario, Alex, un quinquagénaire britannique plutôt introverti, frappe à la porte de Linda, une femme autiste. Dans un accident de voiture, Alex a tué Vivienne, fille unique de Linda, qu'il avait prise en stop. Tourmenté par un terrible sentiment de culpabilité, Alex accepte de s'installer chez Linda et de partager quatre jours de son univers étrange et fantasque. Il en sortira transformé.

## Forum de discussion pour adultes TED/TSA

Dans le but de donner la parole aux adolescents et adultes TED/TSA le site internet de l'ARATED-M à mis en place un forum de discussion avec une section spécifique pour les personnes TED/TSA. Nous vous invitons donc à participer soit en répondant aux discussions déjà en place ou en débutant un nouveau sujet selon vos intérêts et vos préoccupations.

[www.arated-m.org/forums/](http://www.arated-m.org/forums/)

# Je conduis un Tank avec un 4 %

Par Danny Lévesque, autiste de haut niveau

**D**epuis que j'ai eu le diagnostic de mon psychiatre, j'ai regardé des films avec des personnages qui sont Aspergers ou autistes de haut niveau comme avec Temple Grandin. En écoutant ces films, j'ai compris que je n'étais pas le seul à comprendre par images et que pour la plupart du temps, les phrases, les mots, les blagues que les gens disent, je les comprends au premier degré, ce qui n'est pas toujours agréable, vu que je comprends par images. Des fois, quand les gens parlent, je vois des mauvaises images et ça a été un calvaire pendant plusieurs années, jusqu'à ce que je comprenne mon mode de pensée. Je n'ai pas la même subtilité que le reste des gens!! Samedi le 1<sup>er</sup> décembre, j'ai réécouté le premier Sherlock Holmes avec Robert Downey Jr. J'ai compris que le personnage principal était autiste de haut niveau ou bien qu'il avait le syndrome d'Asperger. J'ai trouvé le film meilleur que la première fois. Je ne mémorise pas les choses comme les autres personnes, souvent les gens parlent d'avoir plusieurs casiers pour avoir de l'ordre dans la tête, bien moi c'est pas mon cas!

J'emmagasine différemment l'information, c'est par des images, par des photos qui sont seulement dans un simple et très long tiroir à dossiers, comme s'il pouvait avoir plusieurs mètres de long avec des tonnes de dossiers. Les photos ou les images qui sont là sont reliées à des souvenirs ou à de l'information qui reste là au besoin. Plus l'information est importante et plus le dossier est près de moi, moins il est important et plus il est loin. J'ai fini mon cours d'ébénisterie en 2003, je me souviens encore de la charte de bondelle « formule du pas » 1G + 2CM = à 600/640mm ou bien une pièce automobile qui allait sur mon truck Ranger 1993. Je vois la petite boîte en carton avec la bougie qui est dedans et sur la boîte je vois encore le numéro de pièce : AGSF-32FM pourquoi c'est comme ça, je sais pas? Je mémorise beaucoup les couleurs qui m'entourent, c'est même une méthode pour retrouver de l'information. Exemple : quand j'étais plus jeune, je devais avoir entre 7 et 9 ans, nous étions allés chez mon oncle et ma tante dans les Cantons de l'est. Moi, mon père et mon oncle sommes allés ramasser des fraises dans un champ de culture et en revenant mon oncle et mon père riaient

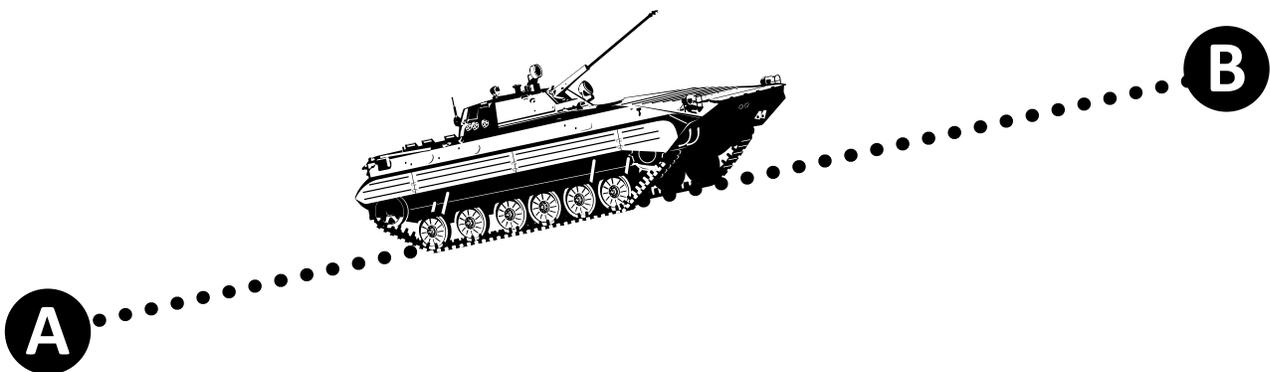
de la dame qui nous a reçus parce qu'elle était habillée bizarrement. Quand on est arrivés à la maison de mon oncle, ils ont essayé de raconter ce qu'il y avait de drôle à leurs femmes, mais ils se souvenaient plus comment elle était habillée, quand j'ai décrit comment elle était habillée mon oncle est tombé en bas de sa chaise, il en revenait pas de voir comment je l'ai décrite avec précision. Elle portait des souliers blancs avec des bas de nylon brun roulés à la cheville ce qu'ils trouvaient drôle d'ailleurs, elle avait des shorts très courts rouges, un chandail blanc avec un bandeau à la tête foncé avec des points blancs dessus, bref en écrivant ça plein d'autres images qui sont reliées à ce moment de mon enfance reviennent en avant-plan. Rien de négatif, seulement de l'information de mon passé de cette période chez mon oncle sur sa ferme.

Je suis une personne qui a besoin de comprendre les choses dans leur entier, en profondeur, au complet! Exemple : quand j'ai fait mon cours en mécanique automobile, module électricité, le professeur expliquait que l'électricité n'était qu'un déplacement d'électrons des atomes et bien là je

ne comprenais plus rien, plus il continuait à parler plus j'étais perdu, je me disais quelqu'un va lever la main pour savoir qu'est-ce qu'un atome, non personne! J'ai donc pris mon courage et j'ai levé la main pour lui demander qu'est-ce qu'était l'atome. Je devais comprendre l'atome pour comprendre l'électricité! Il s'est mit à rire en disant à chaque année il y en a toujours un sur le groupe qui pose la question, donc il va au tableau pour dessiner l'Atome avec les protons et les neutrons qui forment le noyau et les couches de valence qui sont autour du noyau et avec les électrons qui se trouvent sur les couches de valence. À ce moment, j'ai compris ce qu'était l'électricité et là le reste de la classe ne comprenait plus rien et tout le monde était fâché contre moi! Comme d'habitude, quand je comprends quelque chose souvent les autres ne comprennent pas et quand les autres comprennent et bien c'est moi qui ne comprends pas!

J'arrive à comprendre et même à inventer des pièces de tout genre avant qu'elles soient sur le marché, mais je n'arrive pas à comprendre les gens, leur manière de penser la société qui est bourrée de failles qui sautent aux

yeux et que personne ne voit. Des fois je me demande si les gens dorment au gaz ou s'ils sont hypnotisés. Souvent les gens lorsqu'ils voient une personne différente, ils trouvent ça drôle et des fois ils la rabaisent au lieu de vouloir savoir pourquoi elle est différente. D'ailleurs le titre que j'ai donné à mon texte : je conduis un tank avec un 4 % démontre aussi selon moi cette différence. Pour moi cela veut simplement dire que pour me rendre du point A au point B, ce n'est pas en voiture comme tous les gens, assis confortablement avec de bons pneus et une bonne suspension. Moi je suis assis dans un tank « *streak body* » avec un mode de conduite différent des autres personnes ce qui rend la vie plus difficile étant donné que je n'ai pas la même logique la même manière de penser de la masse, de là mon exclusion, mon 4%. Ce que les gens ne comprennent pas leur fait peur ou les dérange à un point où ils deviennent méchants et mesquins. J'ai tellement été manipulé par les gens qu'aujourd'hui je suis bien quand je suis seul avec mon tank. Je suis fatigué de devoir penser à deux modes de pensées, la mienne atypique et celle des autres neurotypiques et je suis loin encore de tout comprendre des neurotypiques.



# Description de l'utilisation des médicaments chez les patients nouvellement diagnostiqués avec un trouble envahissant du développement dans la province de Québec

Journal of Population and Therapeutics and Clinical Pharmacology 2012; 19 (2) : e200

Croteau C, Mottron L, Dorais M, Perreault S

Université de Montréal



## Introduction

Un certain nombre d'enquêtes menées sur l'usage des médicaments aux États-Unis ont démontré un niveau élevé de consommation de psychotropes chez les patients diagnostiqués avec un trouble envahissant du développement (TED), mieux connu sous le terme autisme. La consommation de ces médicaments est d'intérêt puisque peu de produits sont approuvés pour le traitement dans cette condition, en particulier chez les enfants.

## Objectif

Décrire l'utilisation des médicaments chez les sujets nouvellement diagnostiqués avec un TED dans la province de Québec.

## Méthodes

Une étude de cohorte a été construite en utilisant des bases de données de la RAMQ et Med-Echo pour les sujets ayant reçu un nouveau diagnostic de TED (codes CIM-9: 299.0 -299.9) entre janvier 1996 et décembre 2006. La date

d'entrée dans la cohorte était la date d'un premier diagnostic, confirmée par l'absence de diagnostic TED dans des 2 années précédentes. Des analyses descriptives des caractéristiques des patients ont été effectuées à l'entrée dans la cohorte et les profils de consommation de médicaments ont été effectués pour l'année précédant le diagnostic, et dans les 3 années suivantes.

## Résultats

Cohorte de 4373 sujets; 69 % d'hommes, distribution de l'âge: 24,4 % (1-5 ans), 17,5 % (6-13 ans), 7,2 % (14-17 ans), 11,4 % (18-25 ans), 39,5 % ( $\geq 26$  ans). Avant d'être diagnostiqué avec un TED, 53 % ont reçu des médicaments psychoactifs. Le Méthylphénidate était le médicament le plus fréquent chez les 6-12 ans (30,5 %), tandis que les antipsychotiques étaient la classe la plus fréquemment utilisée dans le groupe des 13-17 ans (29,8 %) ainsi que dans la population adulte (55 %). L'utilisation d'antipsychotiques était également présente chez les jeunes enfants: 8,1 % chez les 0-5 ans et 25,2 % chez les 6-12 ans, 1 an après le diagnostic. L'usage d'antipsychotiques, antidépresseurs et anticonvulsivants s'est accru dans les trois années suivant le diagnostic, et aussi avec l'âge.

## Conclusion

Avant d'avoir reçu un diagnostic de TED, plus de la moitié des patients étaient sous médication psychotrope, une pratique qui s'est poursuivie et qui a augmenté après le diagnostic.

## Nouveauté à la ville de Longueuil

Depuis l'automne 2012, la ville de Longueuil a mis en place un système de laissez-passer pour les enfants avec des besoins particuliers. Ce laissez-passer peut être utilisé lors des événements organisés par la ville pour permettre aux familles ayant un enfant avec des difficultés avec les temps d'attente, d'avoir accès plus rapidement aux modules de jeux. Les familles doivent se présenter au kiosque d'accueil de l'évènement pour recevoir le laissez-passer familial (maximum de 5 personnes par laissez-passer).



## La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir



Cette vignette accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir.

Pour plus d'informations ou pour recevoir une vignette pour votre enfant : [www.vatl.org](http://www.vatl.org)

**Devenez membre de l'ARATED-M  
ou envoyez un don aujourd'hui!**

Tél. : 450 646-2742  
autisme@arated-m.org  
[www.arated-m.org](http://www.arated-m.org)

Sans frais : 1 888 424-1212  
[www.canadadon.org](http://www.canadadon.org)



## Horaire d'été de l'ARATED-M

**OUVERT!**

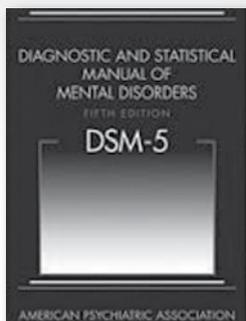
Prenez note que depuis le 17 juin, nos bureaux sont ouverts **du lundi au jeudi, de 8 h et 16 h et le vendredi de 8 h à 12 h**, et ce, jusqu'au 30 août.

## À surveiller au mois d'août :

La Programmation Automne 2013 de l'ARATED-M sera envoyée à nos membres par courriel et par la poste la troisième semaine du mois d'août.

L'ARATED-M est la seule association spécialisée en troubles du spectre de l'autisme en Montérégie.

Accueil  
Orientation  
**TED**  
Activités Aide Formation  
**Club adulte**  
Liens **Projet Fratrie**  
Services **Accès Répit** TED-Express  
Individuel Intervenant  
Groupe de soutien **Familles** Écoute  
Spécialistes Entraide Suivi  
**Rendez-vous pour l'autisme**  
Sensibilisation **Guide**  
**Forum** Information  
Documentation **TSA**  
**Loisirs** Asperger



## Le nouveau DSM-5

Le changement d'appellation diagnostic vous inquiète?

Pourquoi le diagnostic TED a-t-il été modifié pour TSA?

Comment seront posés les diagnostics avec le nouveau DSM (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)?

Au cours de l'automne, nous offrirons une conférence sur le DSM-5

Surveillez vos courriels



**ARATED-M**