

AUTISME

STRATÉGIES DE CAMOUFLAGE

Les autistes sont là, parmi nous, depuis l'aube de l'humanité. Si vous ne les voyez pas, c'est parce qu'une bonne partie d'entre eux ont recours au camouflage. Il s'agit d'un ensemble de stratégies de survie sociale qui consistent à dissimuler certains aspects de leur fonctionnement et à compenser ce qui ne leur vient pas naturellement. Si le camouflage permet à certain·e·s de se faire accepter, de nouer des relations, de trouver un travail, le coût énergétique d'une telle démarche reste élevé, et parfois exorbitant. Certain·e·s s'épuisent régulièrement, craquent, développent des troubles anxieux par sensibilisation au stress, sans parler du sentiment déprimant de ne pas être soi-même puis de s'entendre dire qu'ils ne sont pas « vraiment » autistes.



ASSIMILATION

J'essaie de me fondre dans la masse

J'évite ou je me force à affronter les situations sociales

J'ai tendance à jouer un rôle pour donner l'impression d'être « normal·e »

J'ai besoin du soutien ou de la présence de certaines personnes pour socialiser

"T'es vraiment dans ton monde"

"Arrête de jouer un rôle"



DISSIMULATION

Je me cache derrière ce que les gens veulent voir

J'observe attentivement et j'ajuste mon langage corporel et mes expressions faciales pour avoir l'air détendu·e et intéressé·e

Je me force à regarder davantage les gens dans les yeux



Je stresse
Je m'épuise
Je craque



Je ne suis pas moi-même

"Faut sortir de ta zone de confort"

"T'exagères, c'est pas si difficile"

"Mais tout le monde camoufle des choses"

"Tu te caches derrière ton diagnostic"

"T'as pas d'empathie ?"

"T'as été trop couv·e·e"

"Fais un effort"

"T'as pas l'air autiste"

"C'est pas le monde qui va s'adapter à toi"

"Tu vois t'en es capable en fait"

"C'est quoi ton super-pouvoir ?"

"C'est juste de la timidité"

"Non mais ça se soigne"

"T'es bizarre quand même"



COMPENSATION

J'analyse et agis au-delà de mes moyens naturels

Je passe ou j'ai passé beaucoup de temps à apprendre et comprendre les comportements sociaux en observant les gens, en lisant des livres ou en regardant des films ou des séries

Je développe des scripts à suivre (ex. liste de questions ou sujets de conversation)

J'ai tendance à copier le langage corporel et/ou verbal de mes interlocuteurs en direct ou à postériori