

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'iels ne sont pas « vraiment » autistes.



ASSIMILATION

J'essaye 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



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

"Faut sortir de ta zone de confort"
"T'exagères, c'est pas si difficile"
"Mais tout le monde camoufle des choses"



*Je stresse
Je m'épuise
Je craque*



Je ne suis pas moi-même

"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"



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 interlocuteurices en direct ou à postérieur

"C'est quoi ton super-pouvoir ?"
"C'est juste de la timidité"
"Non mais ça se soigne"

"T'as pas d'empathie ?"

"T'as été trop couvé·e"

"Fais un effort"