

Laura Bresson

L'ASPINaute

Une Asperger en voyage sur Terre

Préface de Julie Dachez



« Je me suis souvent sentie seule et incomprise, jusqu'à ce que je découvre il y a 7 ans le témoignage de personnes Asperger, et pas seulement surdouées et timides. Depuis, j'ai voulu entamer les démarches, mais avec moi, tout est toujours compliqué : je ne saisis pas tout, j'ai l'impression d'être enfermée dans un bocal, qu'on ne me comprend pas. L'impression de venir d'une autre planète. Je suis dans ma bulle. Comme un astronaute en voyage sur Terre qui ne quitterait jamais son casque. »


Dans un univers pastel et sans limites, Laura Bresson nous livre un témoignage plein de vérité, d'humour et d'émotions. Elle y aborde son parcours vers le diagnostic, ses difficultés, ses peurs mais aussi ses découvertes et ses victoires.



23 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2499-9



editionsleduc.com
LEDUC 
GRAPHIC



Rayon : Bande Dessinée

Laura Bresson

L'ASPINaute

Une Asperger en voyage sur Terre

Préface de Julie Dachez



Préface

L'autisme est une condition décrite par le monde médical comme étant un « trouble neurodéveloppemental » caractérisé par des difficultés sociales et de communication, des intérêts et activités restreints et des particularités sensorielles. Pour le dire plus simplement, les personnes autistes peuvent rencontrer des difficultés à saisir le double sens, l'implicite, le second degré, être peu ou pas verbales, être attachées à leurs rituels et être déstabilisées par l'imprévu. Mais cette vision de l'autisme, largement centrée sur les déficits ou incapacités, est réductrice et ne rend pas hommage aux forces des personnes autistes, telles que leur très grande attention aux détails ou leur capacité à se focaliser intensément sur les sujets qui les passionnent, jusqu'à développer de solides compétences.

Pour les femmes autistes, c'est la double peine : errance diagnostique, maltraitance médicale, méconnaissance du grand public et des professionnels de santé, voilà quelques-unes des difficultés auxquelles elles sont confrontées. En effet, la situation des femmes autistes est particulière car les critères diagnostiques ont été établis à partir de cas masculins. Qui plus est, l'autisme se présente de façon plus subtile chez les femmes, qui font preuve de meilleures compétences de communication, d'intérêts spécifiques plus socialement acceptables, et d'une capacité de camouflage leur permettant de se fondre dans la masse. Ce phénotype féminin, associé au biais de genre dans le processus diagnostique, les rend indétectables aux yeux de celles et ceux qui ne sont pas correctement formés aux spécificités de l'autisme au féminin.

Les femmes autistes sont par ailleurs particulièrement vulnérables aux viols et agressions sexuelles. Décoder les intentions des autres s'avère une tâche ardue, ce qui fait d'elles des proies idéales pour les manipulateurs et prédateurs en tous genres.

C'est cela, et bien plus encore, que nous raconte Laura Bresson dans son ouvrage *L'Aspinaute*. Nous la suivons lors de ses études, au cœur de ses relations amicales et amoureuses, puis dans son milieu professionnel. Elle retranscrit son expérience avec une très grande précision, et donne à voir les nombreuses embûches qu'elle a dû surmonter pour survivre et se faire une place dans la société : manque de compréhension de son entourage, absence d'aménagements lors de sa scolarité et de ses expériences professionnelles, violences relationnelles. Elle nous fait part aussi de ses stratégies de camouflage et des techniques utilisées pour décrypter les relations et enjeux sociaux, tels que la représentation schématisée des amitiés et inimitiés entre pairs. Au fil de la lecture, le lecteur prend la mesure des efforts, des trésors d'énergie et d'ingéniosité qu'il lui a fallu déployer pour s'adapter à un environnement hostile. Son monde intérieur, ses réflexions et ses angoisses sont livrés avec force et acuité, ce qui sera sans nul doute utile à toutes les personnes concernées de près ou de loin par l'autisme.

Merci à elle pour ce partage, et gageons que cet ouvrage contribuera à une meilleure compréhension de l'autisme au féminin.

JULIE DACHEZ

Préambule

Je me pose des questions sur moi, mais je crois que je préfère ne pas savoir !



Comment ça « te comprendre » ?



Non, tu devrais te faire diagnostiquer. C'est hyper important. J'ai eu deux diagnostics dans ma vie. L'un m'a permis de me soigner. L'autre de m'aider à me comprendre. Le premier a été une sorte de déclic pour le second... Bref, en tout cas ils ont changé ma vie dans le bon sens !

Je suis autiste « Asperger ».

Hein ? Ça se voit pas !

Tu parles, souris, rigole...
T'as fait plein de trucs...
T'es sûre ? Qui c'est qui t'a dit ça ?



Non, mais les diagnostics tardifs, moi j'y crois pas.
Comment t'as fait ton diagnostic ? Qui te l'a fait ?
Parce que les autistes...

Y a deux types : les déficients intellectuellement et les génies... mais dans tous les cas, ils comprennent rien aux gens.

Parlent pas !

Ils peuvent pas travailler ou faire d'études.

Ont pas d'empathie.

Ils sont pas autonomes !



Ils parlent comme des robots. Ça s'entend direct !

Ils agissent un peu comme des robots aussi, sans émotions.

Ils peuvent tout compter comme Rain Man, ça c'est cool en revanche !

Ils sont capricieux et violents.

Bah, si t'es autiste tu dois savoir coder ou des trucs du genre...

Ils aiment pas les gens. D'ailleurs, ils devaient être contents pendant le confinement. Hop, plus personne ! Hahaha !

Si tu me prends à un instant T, ça se voit pas. Je me maîtrise.

Certains prennent même des drogues pour parler aux gens.

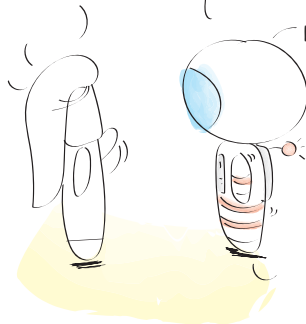
Ils comprennent rien aux sentiments.

Ils peuvent pas être en couple, car ils s'énervent pour rien et ne communiquent pas.

Ils se tapent la tête contre les murs !

L'autisme est un spectre.

BON... Je vais t'expliquer mon cas, comment j'ai fait et ce que ça a changé.



J'ai d'abord envoyé une lettre explicative détaillée de mes difficultés...

Première partie - LA LETTRE

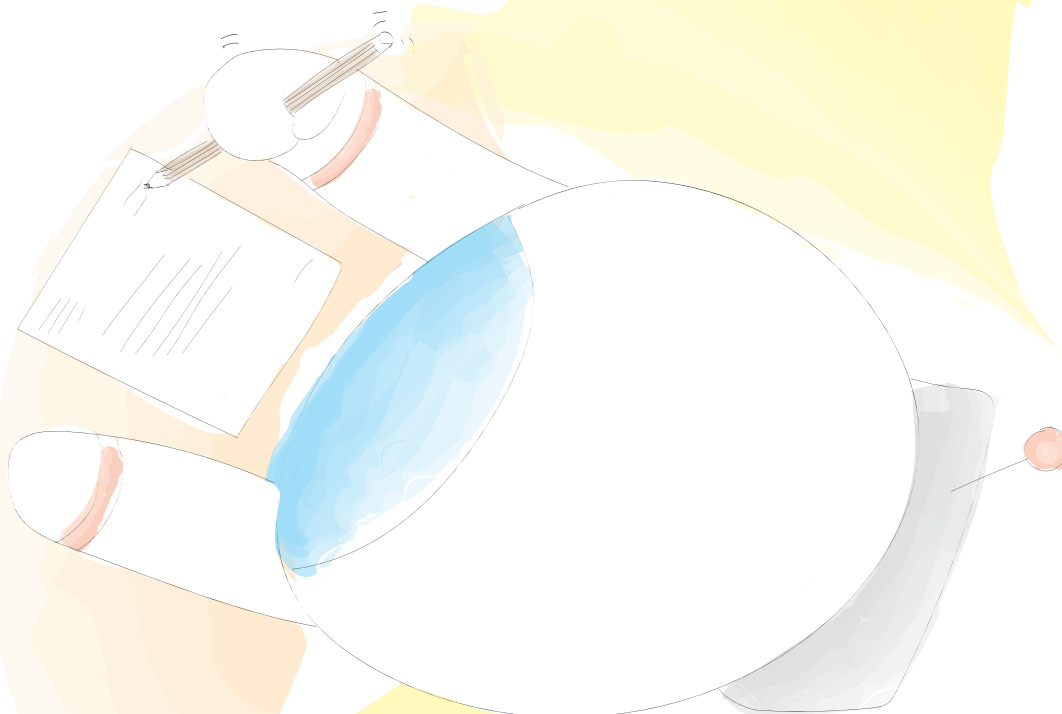
Laura

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~ @ ~~~~~

(Si réponse très tardive, privilégier le mail,  
risque de déménagement dans l'année 2017.)

HÔPITAL  
PAVILLON  
PROFESSEUR

OBJET : Demande de diagnostic Asperger\* adulte



Bonjour,

J'écris cette lettre pour vous expliquer pourquoi je pense être peut-être Asperger. Je ne sais pas quel est le degré de détail attendu, j'ai essayé de faire des catégories pour simplifier la lecture. J'ai 26 ans, je me suis souvent sentie seule et incomprise, jusqu'à ce que je découvre, il y a sept ans, le témoignage de personnes Asperger et pas seulement surdouées et timides. J'ai eu une possible explication à beaucoup de mes maux. J'ai depuis voulu commencer les démarches, mais avec moi tout est toujours compliqué. Ce n'est que maintenant que j'ose franchir le cap. J'ai longtemps souffert de ma personnalité, avant de l'accepter il y a trois ans à peu près. J'aimerais aujourd'hui savoir si oui ou non je suis Asperger, pour pouvoir en parler à mes proches.

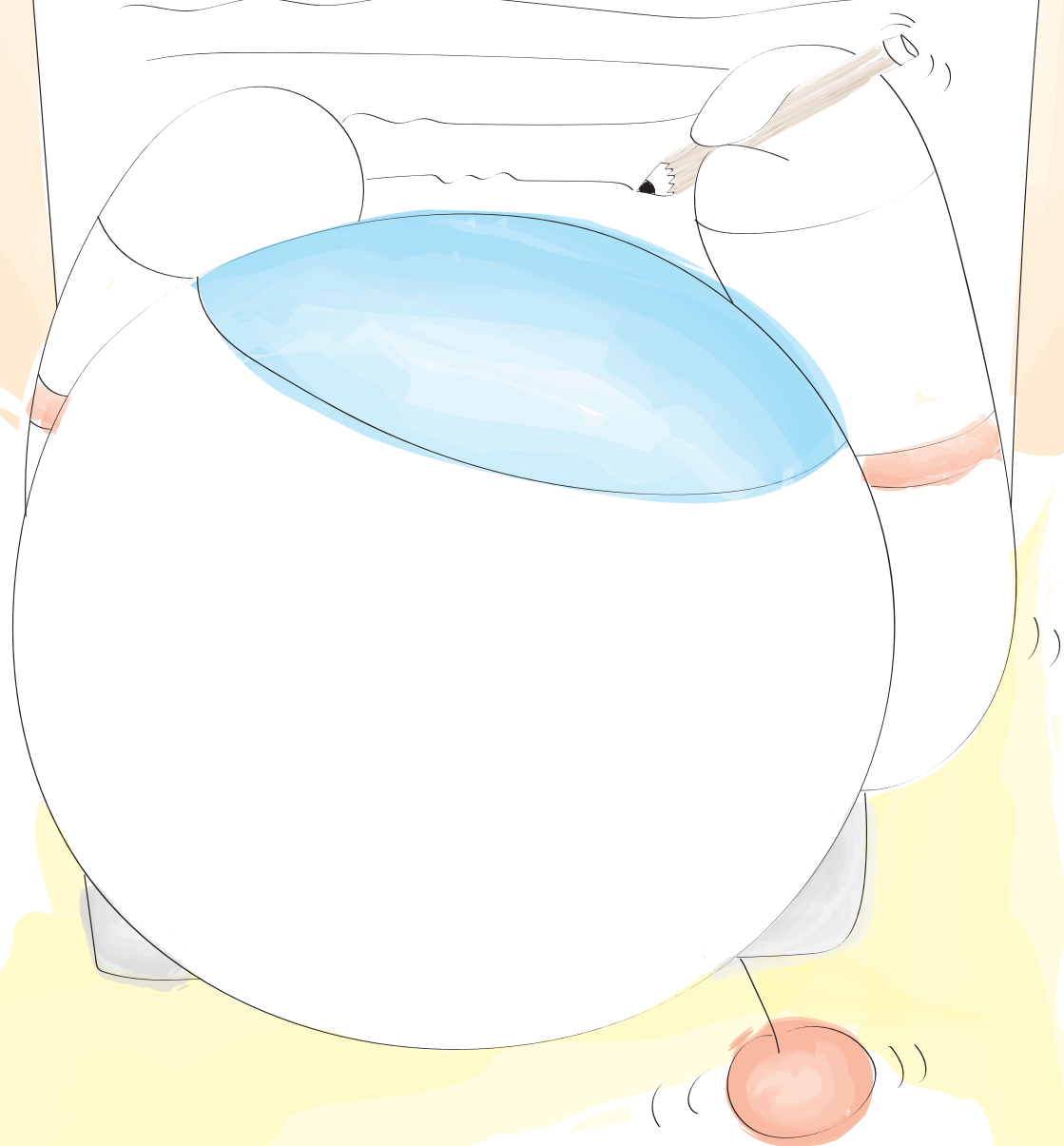
\* Le syndrome d'Asperger est la dénomination d'une des formes d'autisme de « haut niveau ». On surnomme les personnes Asperger « Aspi ».

# COMMUNICATION

Problèmes de communication :

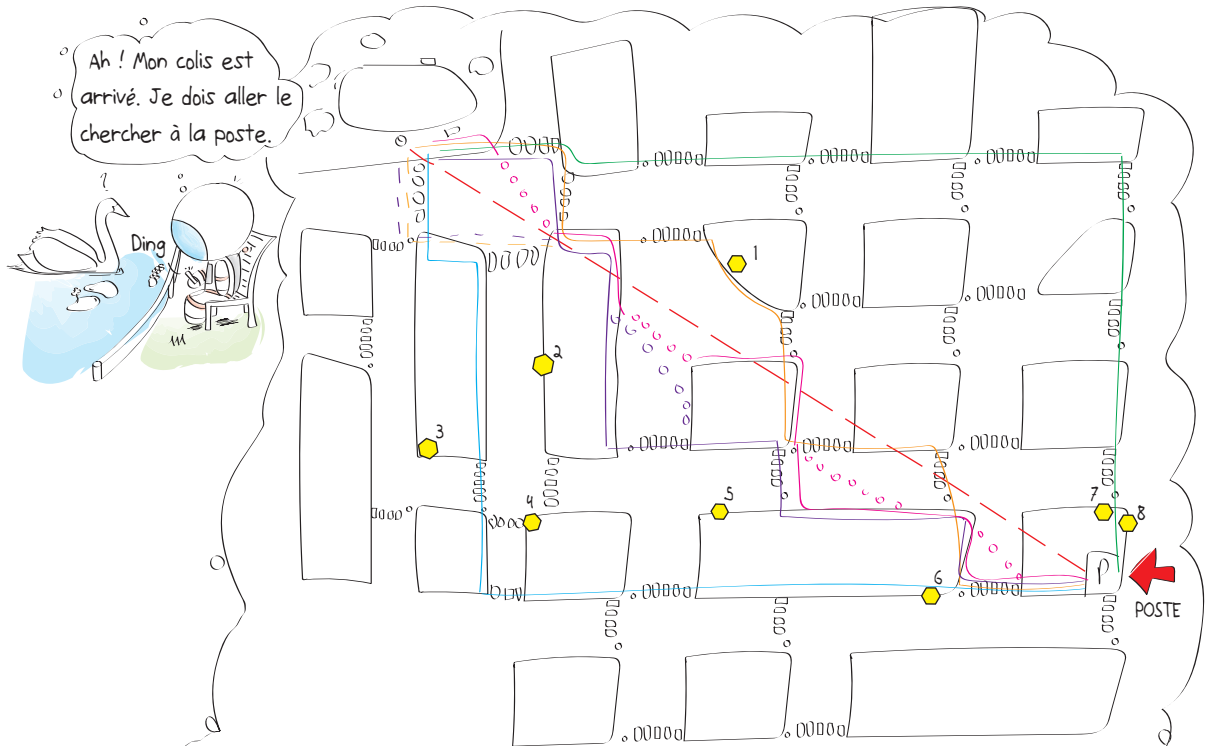
Pour moi, la communication avec des personnes non proches est une chose épuisante et source d'angoisse. Je ne saisis pas tout, j'ai l'impression d'être enfermée dans un bocal, qu'on ne me comprend pas. L'impression de venir d'une autre planète. Je suis dans ma bulle. Comme un astronaute en voyage sur Terre qui ne quitterait jamais son casque.

Tout a l'air si simple pour les autres, mais pour moi...



# Préparation

Pour toutes les sorties qui peuvent paraître banales au commun des mortels (aller à la poste, à la pharmacie...), je dois passer par une préparation psychologique et spatio-temporelle. Répéter plusieurs fois ce que je dois dire. Préparer le chemin pour m'y rendre, prévoir ce qu'il peut se passer, les obstacles...



- ⬡ Personne hostile ou problématique : zone sensible.
- Ligne droite à vol d'oiseau du point A au point B.
- Chemin A : le plus court en respectant les passages pour piétons. Sept passages pour piétons égale sept zones d'attente dont deux proches de zones sensibles.
- Chemin B : légèrement plus long que le A, mais avec cinq passages pour piétons et une seule zone sensible, bien que la zone 5 soit proche...
- Raccourci du chemin B en traversant hors passages pour piétons. Selon circulation.
- Chemin C : plus long mais plus droit (plus simple). Cinq passages pour piétons, mais qui sont proches de plusieurs zones sensibles.
- Chemin D : plus long mais plus droit (plus simple). Six passages pour piétons, donc un de plus que C, mais moins de zones sensibles, sauf à l'arrivée.
- Chemin E : le plus rapide, mais doit obligatoirement allier des traversées hors passages pour piétons. Quatre traversées à faire. Passe plus loin des zones problématiques.

Je vais prendre le chemin E.

Mais j'ai l'habitude de passer par le début du D...

Oui, mais j'ai pas envie de me faire embêter... en plus avec le colis... NON... CHEMIN E !



# Interactions de rue les plus courantes à prévoir

Bonjour, désolée... J'espère que ça ira...  
 Je peux rien donner... La pauvre...  
 Comment en est-elle arrivée là ?  
 Ça peut aller tellement vite...  
 Bonjour !  
 SDF calme



Essayer de pas entrer dans leur zone.  
 Ne pas les regarder.  
 Tous des trous du cul !  
 T'as une petite pièce ?  
 Un bisou ?  
 SDF alcoolisés  
 S'ils sont avec un chien  
 Prendre 2 mètres de distance. GRIMPER quelque part ?




Répondre calmement.  
 Ne pas s'énerver.  
 Ne pas l'énerver.  
 Est-ce que je peux te lécher les pieds ?  
 Personne avec une maladie mentale.



Ne pas répondre.  
 Hey, mademoiselle ! T'es charmaante !  
 Hey, je te parle !  
 Hey, vas-y, souris !  
 Vas-y, dis-lui à cette SALOPE !  
 Hey, t'es moche !  
 Groupe de mecs  
 S'excitent entre eux. Passer sans faire attention.





Accélérer le pas.  
 Prendre des escaliers à fond.  
 Prendre la première bifurcation possible.  
 Homme qui suit  
 Ne jamais t'isoler.  
 Rester visible d'autres gens.  
 Entrer dans un magasin.  
 Ne pas prendre le chemin de chez toi.



Homme qui touche  
 Gros porc !  
 Ne le tape pas, tu pourrais être en danger.  
 Réaction = danger.

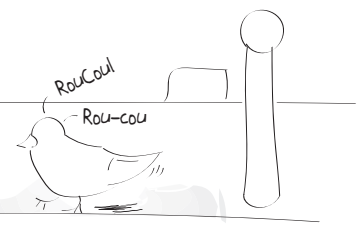


Bonjour !  
 Tu t'appelles comment ?  
 Je vais pas te manger. Viens !  
 Souris, tu sera plus jolie.  
 Homme intrusif  
 Passer en ignorant.  
 S'il te coince...  
 Répondre sans brusquerie.  
 Montrer aux gens que ça va pas.



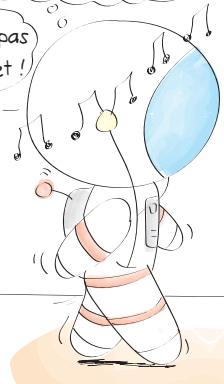
Je ne me promène jamais sans musique, ça aide à garder le cap, à garder un rythme de marche, à faire abstraction du monde en ne l'entendant pas. Remarque : privilégier le casque, plus visible que les écouteurs.

À l'entrée, s'il y a la queue...  
 Tu attends...  
 Sans gigoter !  
 S'il y a trop de monde...  
 En fonction...  
 Les vieux mettent plus de temps...  
 Si on te parle dans la queue...  
 Répondre.



Miaou ?

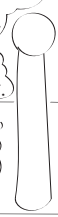
À l'entrée, à gauche, il y a les machines automatiques. Oui, mais c'est pour envoyer les lettres...  
 Je dois aller au guichet...  
 J'espère qu'il n'y aura pas trop de monde au guichet !  
 Tu fais la queue !  
 Sans GIGOTER !  
 Bonjour !  
 (Non, plus joyeux)  
 BONJOUR et sourire !  
 En même temps, c'est pas la fête.  
 Bonjour et sourire.  
 Ça va ?  
 (NON, non, NON.)



J'espère que ça sera pas celui qui est lent... (Après les gens ralent.)  
 Et ils cherchent du soutien parmi les autres clients. LAISSEZ-MOI TRANQUILLE, le pauvre, il fait son travail.  
 On connaît pas sa vie ! Bon, il a peut-être une bonne raison d'être lent !

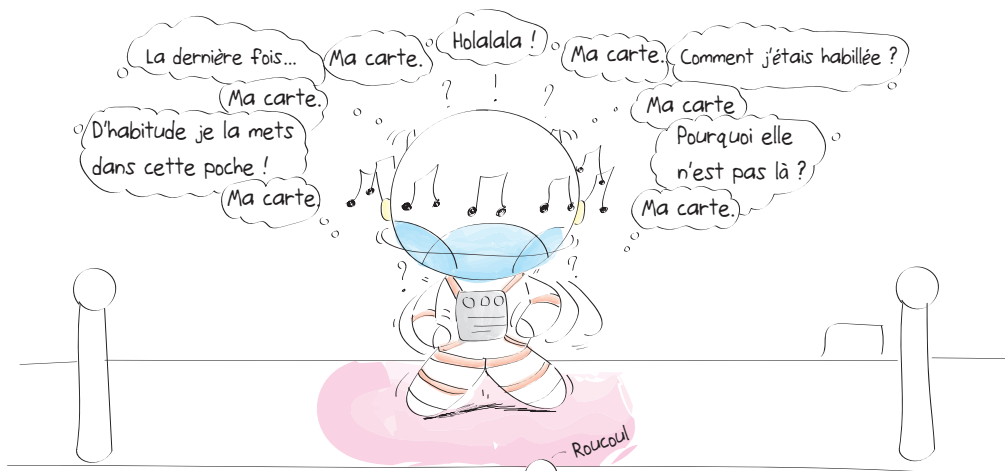


Ne pas lui demander pourquoi il est lent. (Si c'est lui, évidemment.)  
 Une fois au guichet...  
 Le « bonjour » sans « ça va » mais avec sourire discret.  
 Je viens pour récupérer un colis.  
 À quel nom ? B...  
 Je peux voir votre carte d'identité, s'il vous plaît ?  
 Ma carte...



Miaou ?





Non, mais ils vont trouver !

D'habitude ils trouvent... Souris.

Pourquoi là ils trouveraient pas ?

Je viens de recevoir le mail.

Oui, mais ça l'envoie quand c'est reçu, donc c'est bon.

C'est pas comme du pain !

Si ça se trouve, il est pas prêt.

Est-ce que j'ai bien lu tout le mail ?

Le colis est là, il est là... point !

On doit pas attendre que la pâte lève !

J'ai envie de faire du pain.

AU FROMAGE !

Parfois ils disent de venir le lendemain...

C'est plus souvent avec les accusés papier, ça.

Parfois y a pas de raison et...

Je vérifierai dans la queue.

Si y a pas la queue...

S'il le trouvent... Tu prends le colis.

Tu dis merci.

Tranquille.

Il est gros ou pas, ce colis ?

Qu'est-ce que j'ai commandé déjà ?

Merci, bonne journée, au revoir.

Ah, oui !

Bon, ça va, c'est petit.

Merci, au revoir, bonne journée.

Je sais jamais dans quel ordre il faut le dire.

Normalement, il faut vérifier le colis en présence...

Personne fait ça !

En plus, tout le monde voit ce que tu achètes... NON, personne fait ça.

Ça va encore sortir tout seul dans un ordre étrange...

Il va rigoler en me disant la phrase dans le bon ordre, LUI...

Rou-rou Rou-rou

S'il trouve pas... Il va bien falloir finir par dire quelque chose.

Si après avoir fait tous les appels, il ne trouve le pas... Bon... déjà, il faudra ignorer les regards des gens.

Trop nul ! Je voulais mon colis !

Surtout ceux des gens qui sentent fort le parfum.

Les gens trop parfumés sont souvent les plus angoissés, stressés, pénibles...

Ça cache les odeurs d'animal en détresse...

Demander si demain... Non, mais jamais je vais demander ça !

Attendre qu'il me dise quoi faire... Voilà, je vais faire ça, comme d'habitude.

J'ai bien mis mon bon nom partout, je suis pas débile.

C'est bien cette poste...

J'ai le mail de réception.

Donc...

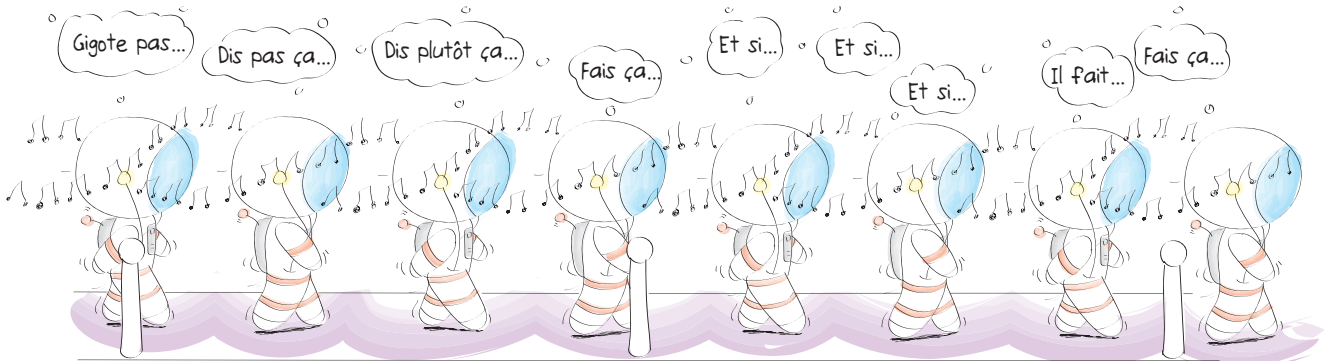
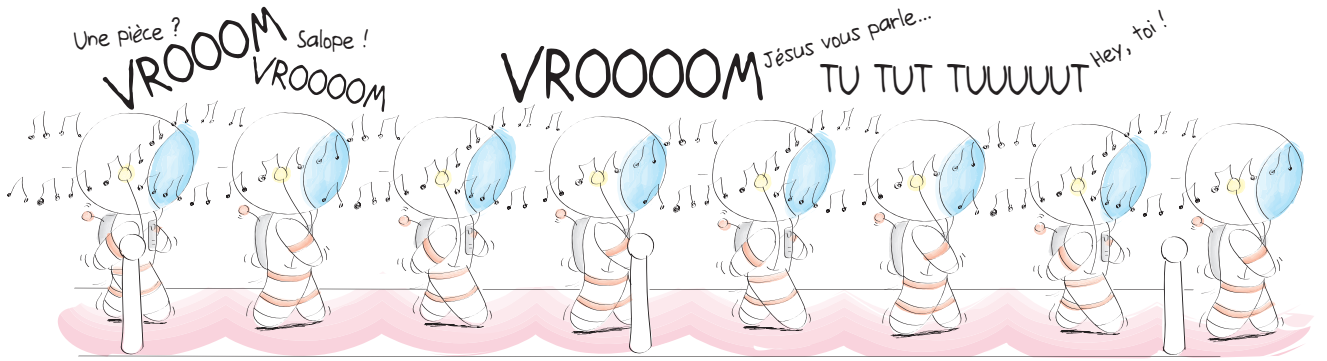
Pauvre pigeon.

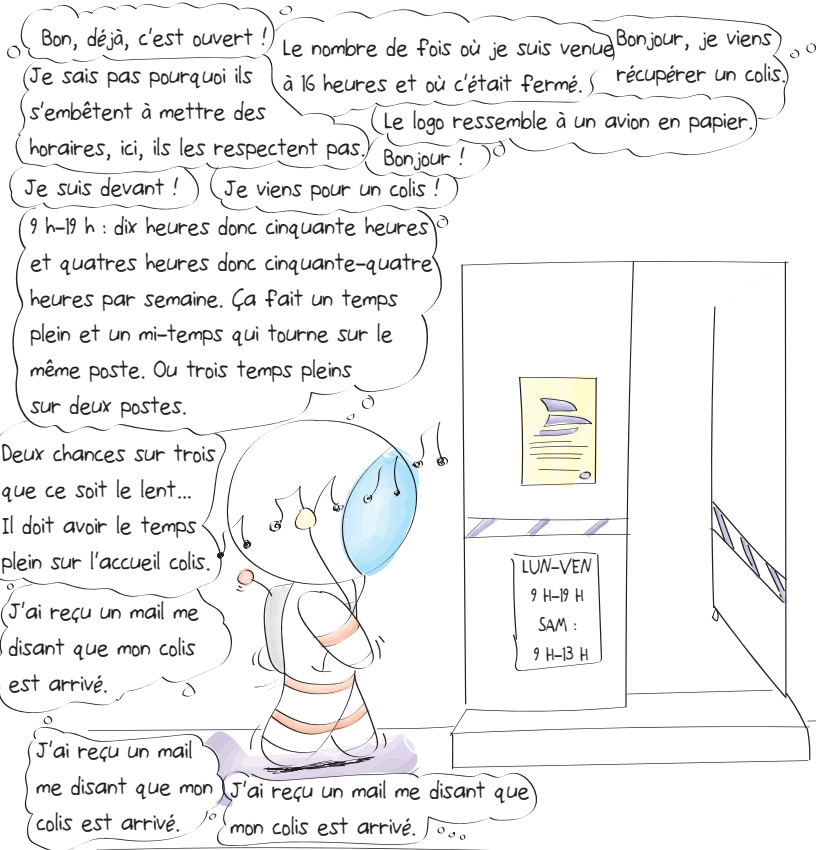
Y A PAS DE RAISON !

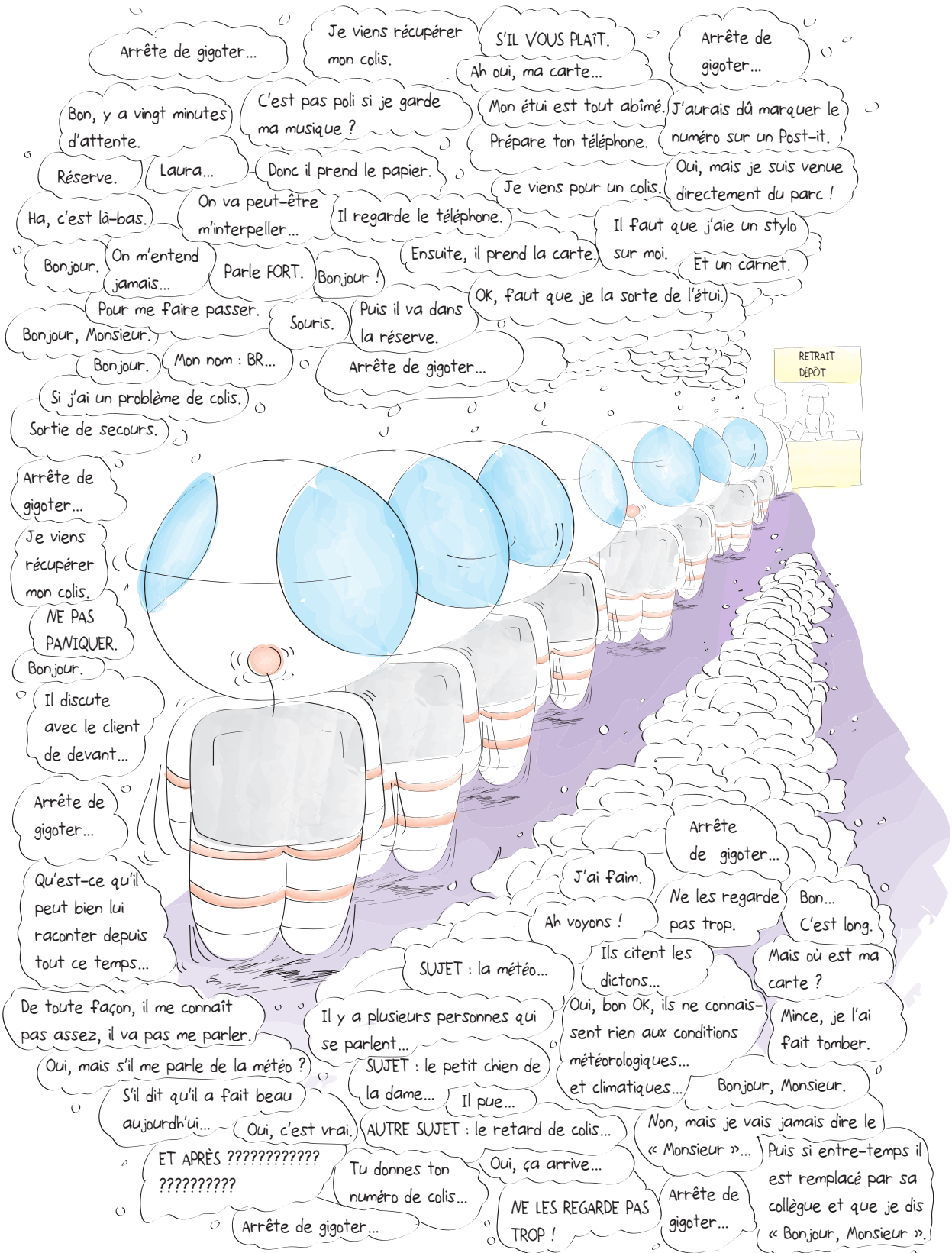
TRANQUILLE !



Marcher à un bon rythme en musique canalise mon esprit, je reste concentrée sur mon objectif.





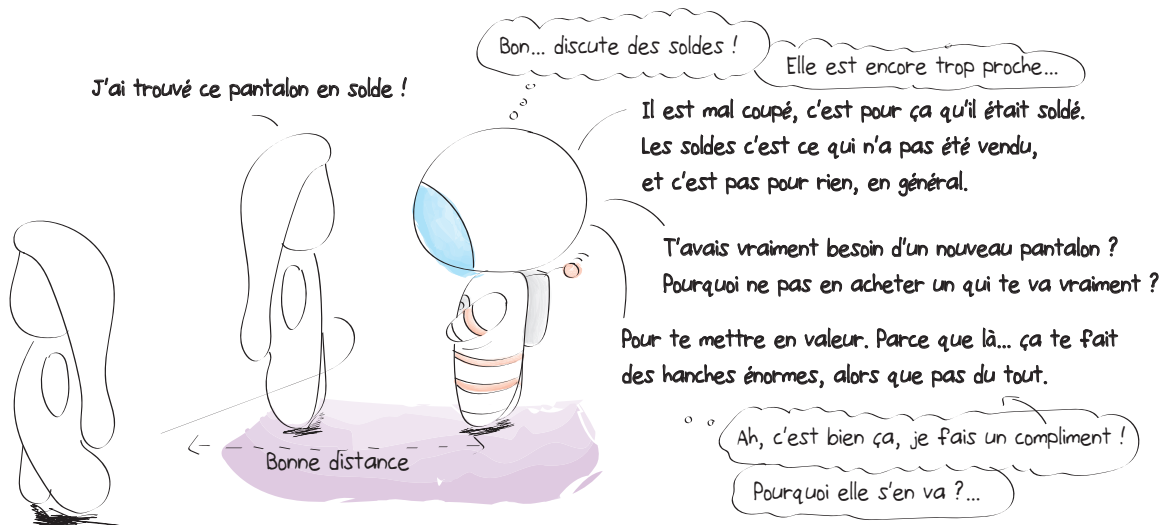


Malgré toute cette préparation, il est fréquent que je fasse demi-tour car je ne me sens finalement pas prête. C'est la même chose pour voir quelqu'un, même si je le connais. Il faut que je sois prévenue à l'avance, sinon je panique.

# Conversations

J'ai un mal fou à « FAIRE LA CONVERSATION »

Pour moi, ça n'a aucun intérêt. Je ne sais pas de quoi parler. J'essaie de mettre en œuvre ce que j'ai appris, mais ça reste très maladroit, malvenu. Je me contente de répondre aux questions sans savoir quoi dire pour continuer l'échange. Je n'aime pas cet exercice, mes nombreux échecs ne font qu'augmenter mon appréhension... ça me FATIGUE !



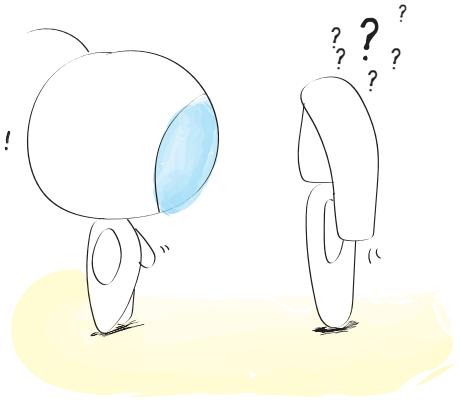
Je passe ensuite des jours à analyser ce que j'ai fait et dit dans les moindres détails, pour comprendre mes erreurs... Mais je ne comprends pas vraiment...



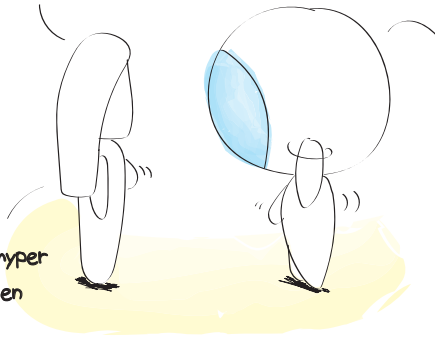
Je préfère parler à quelqu'un que je connais bien, de ce qui m'intéresse, ou de sujets constructifs qui mènent à une réflexion. Enfant, mes amies disaient qu'on avait de grandes conversations intéressantes (astronomie, sciences, politique, concepts...). Ceci dit, c'étaient plutôt des monologues.

8 ans

Blablabla... quand je serai astrophysicienne, je montrerai qu'on peut trouver différentes sortes de vie. C'est logique. Pourquoi se baser uniquement sur ce qui existe sur Terre ? Il y a des organismes qui vivent dans des conditions extrêmes ! Puis on cherche des signes de vie intelligente, c'est absurde. Tu vois pourquoi c'est pas logique, ces recherches ?



Heu... Explique.



Heu... c'est hyper intéressant en tout cas !

Bah... Les conditions sur Terre ont permis l'assemblage et l'évolution d'un certain type de vie. C'est que des milliards d'années après les premiers êtres vivants que l'homme est apparu et encore après qu'il a émis des signaux qui vont dans l'espace. Si on cherche la vie, on cherche quoi et à quel niveau ? Y a peut-être d'autres trucs qui peuvent marcher ailleurs ! Ils sont peut-être pas au stade signal. C'est plus clair ?

À l'arrivée des conversations d'ados, j'ai décroché... Il fallait parler de choses qui servent à rien : de soi, du week-end, des garçons... ça n'allait pas changer le monde ou aider à le comprendre... Il ne fallait pas montrer qu'on savait des choses pour ne pas passer pour Mme Je-sais-tout. Mon exclusion a vraiment commencé. N'arrivant pas à communiquer et étant parfois rejetée, je finissais aussi par m'isoler moi-même.

11 ans

L'attraction, c'est une histoire de phéromones, entre autres. La beauté, en revanche, c'est les codes...

OK, ok, mais il est trop beau !

Oui ! Et hier il m'a souri devant le portail ! Je suis sûre qu'il va bientôt me demander de sortir avec lui. Tu crois que je dois dire oui directement ou que je dois faire comme s'il m'intéresse pas ?

Bon...

Tais-toi juste.

Souris et secoue la tête de temps en temps dans le même sens qu'elles.

