

L'autodéfense: Une vision concrète

N° 38, Août 2012

Par Evguenia Ignatova

Il est utile de savoir comment vous défendre vous-même dans différents contextes, par exemple dans vos relations avec vos amis et les membres de votre famille, dans un établissement d'enseignement ou dans votre milieu de travail. Le choix du moment et de la manière de le faire dépend de la mesure dans laquelle vos symptômes d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) sont apparents et de celle dans laquelle vous êtes disposé à parler ouvertement du diagnostic que vous avez reçu. J'ai rédigé cette fiche-conseils à l'intention des personnes ayant un TSA. Mais les parents, les professionnels et les proches d'une personne ayant un TSA sont bien sûr invités à prendre connaissance de son contenu et à l'adapter aux besoins particuliers de cette personne.

Voici quelques indications générales concernant l'autodéfense :

Contrairement à la croyance populaire, vous n'êtes pas nécessairement tenus de divulguer le diagnostic reçu lorsque vous prenez votre propre défense. Au lieu de cela, vous pouvez tout simplement décrire les comportements particuliers qui sont appropriés à la situation dont il est question. Par exemple, si un enseignant ou un ami pense que vous ne l'écoutez pas parce que vous ne le regardez pas quand il parle, vous pouvez lui expliquer qu'il vous est généralement plus facile d'être attentif lorsque vous regardez au loin parce que le mouvement visuel vous distrait et fait en sorte que vous avez de la difficulté à regarder et écouter en même temps.

Chaque personne s'y prend différemment, selon ses préférences et ses habiletés, pour révéler son diagnostic de TSA, mais pour avoir une meilleure idée de la façon de procéder, il est fort utile de savoir comment d'autres personnes

ayant un TSA, qui se tirent bien d'affaires, s'y sont prises pour divulguer leur état. Le livre « Coming Out Asperger: Diagnosis, Disclosure, and Self-Confidence » (publié sous la direction de Dinah Murray) est un recueil d'expériences vécues, bonnes et mauvaises, de divulgation d'un diagnostic de TSA. Un autre ouvrage, « Ask and Tell: Self-Advocacy and Disclosure for People on the Autism Spectrum » (publié sous la direction de Stephen M. Shore), contient des conseils pratiques plus explicites au sujet de la défense de soi-même.

La connaissance de soi est un élément clé de l'autodéfense. La lecture de livres décrivant le cheminement d'autres personnes ayant un TSA, en particulier de biographies, peut se révéler fort utile pour atteindre cet objectif, mais les expériences de vie et les commentaires des autres sont indispensables. Commencez par vous joindre à un groupe local de personnes ayant un TSA afin de vous renseigner sur leurs expériences et recueillir leurs observations sur vos comportements. Si certains de leurs propos vous semblent « négatifs », évitez d'y réagir avec émotivité et contentez-vous de les intégrer dans un tableau d'ensemble de ce que les autres pensent de vous. Rappelez-vous que rien n'est jamais « bien » ou « mal »; ce sont des termes relatifs, jamais absolus. Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre cueillette d'opinions, vous constaterez que certains commentaires se répètent. Les observations formulées par autant de personnes sont probablement les plus exactes. Prenez-en note et essayez de réfléchir à la manière de plaider votre cause en conséquence.

Pour vous défendre de manière appropriée, il est également important de savoir comment fonctionne le cerveau non autistique et comment les personnes non autistes vous perçoivent. Les

personnes plus âgées que vous, comme vos parents ou vos enseignants, sont les sources par excellence d'avis et d'opinions honnêtes, car ils seront les plus enclins à vous dire la vérité sur la façon dont vous vous présentez aux autres ainsi que sur vos « points forts » et « points faibles ». Vous avez le droit de ne pas souhaiter vous intégrer dans la société et suivre les règles sociales, mais il est important de comprendre le style de communication non autistique parce que vous devrez inévitablement communiquer régulièrement avec des personnes non autistes tout au long de votre vie. Ces connaissances vous aideront à comprendre en quoi vous êtes différents et pourquoi vous trouvez parfois difficile de socialiser ou de vous trouver dans certains environnements; ce sont des informations dont vous avez besoin pour bien vous défendre. Pour ma part, la lecture de textes sur les TSA, écrits par des professionnels non autistes, m'a aidé à comprendre les perceptions que les personnes non autistes peuvent avoir de moi et leurs réactions à mon égard. En prime, ces connaissances vous aideront à apprécier les points communs que vous partagez avec les personnes non autistes et à établir de meilleures relations avec tous, autistes ou non-autistes.

Il existe une différence entre « vous défendre » et « trouver une excuse ». Vos propos risquent davantage d'être perçus comme une excuse s'ils prennent la forme d'une déclaration très générale. Par exemple, ne dites pas seulement que vous faites ceci ou cela parce que vous présentez le syndrome d'Asperger ou que vous avez l'autisme. Lorsque vous vous défendez vous-même, vous devez fournir une explication rationnelle à vos agissements et proposer une solution possible à la situation. À titre d'exemple, vous savez peut-être que vous avez tendance à être honnête et direct avec tout le monde au sujet de tout. Mais certaines personnes peuvent se fâcher contre vous parce que vous avez dit quelque chose qu'elles jugent impoli et blessant. La prochaine fois que cela se produira, ce ne sera pas suffisant de dire « excuse-moi, j'ai fait ou dit cela à cause de mon syndrome d'Asperger ou de mon autisme », parce que la personne ne sait peut-être même pas de quoi il s'agit ou est mal renseignée sur ces troubles du développement. Une autre solution consisterait à dire quelque chose qui ressemblerait à ceci : « Pardon de vous avoir blessé. J'ai tendance à m'exprimer de manière très directe et à ne

pas me demander comment les autres peuvent réagir à ce que je dis, parce que mes réactions émotionnelles sont généralement différentes de celles d'autres personnes. Mais je ne voulais pas vous blesser. Pour l'avenir, je veux que vous sachiez que toutes mes interactions avec vous sont bien intentionnées. »

Après avoir lu ce qui précède, vous vous posez peut-être les questions suivantes : Pourquoi devrais-je me donner tant de mal pour apprendre à me défendre moi-même? Ne serait-il pas plus facile de me fondre dans la masse et d'espérer, qu'un jour, je ne serai plus autiste? La vérité, c'est que quels que soient vos efforts pour vous intégrer, vous conserverez certains modèles de comportement et de pensée typiquement autistes et que, par conséquent, vous continuerez de vous buter à certaines difficultés associées aux TSA. Vous aurez donc toujours besoin de savoir comment vous défendre vous-même si vous souhaitez réussir à atteindre les buts personnels que vous vous êtes fixés. Même si vous êtes autiste, vous pouvez quand même réussir dans la vie en raison des forces qui sont associées aux TSA, mais votre réussite sera en grande partie attribuable à l'acquisition d'habiletés à vous défendre vous-même. Les éléments abordés ci-dessus sont des suggestions d'ordre général pour vous aider à progresser dans votre capacité d'autodéfense, mais la façon de vous défendre vous-même varie en fonction des situations. Voici, en matière d'autodéfense, quelques directives basées sur des scénarios précis :

Avec les membres de votre famille et vos amis

Proposez-leur de lire des documents contenant des renseignements détaillés sur l'autisme ou sur le syndrome d'Asperger avant de leur parler de choses précises vous concernant que vous aimeriez qu'ils comprennent. Vous avez avec ces gens des rapports suffisamment étroits pour leur demander de prendre le temps de se renseigner sur ces troubles du développement. Les gens qui ne sont pas aussi proches de vous, comme vos collègues de travail ou vos enseignants, ne seront pas aussi soucieux d'améliorer vos conditions de vie, car ils sont très occupés et ont autre chose à faire ou d'autres clients à servir. De plus, il ne fait pas partie de leur responsabilité de vous accorder une attention continue.

À l'école, au collège ou à l'université

Si vous avez besoin de mesures d'adaptation supplémentaires, autres que celles qui vous sont accordées dans le cadre des services à l'élève ou de votre Plan d'enseignement individualisé (PEI), vous devez d'être proactif. Je crois que tout élément du curriculum qui peut se révéler problématique pour vous devrait être signalé et corrigé durant la première semaine de cours, de préférence dès le premier cours. Par exemple, si vous avez de la difficulté à travailler en groupe, vous devez demander à votre professeur si des travaux de groupe sont prévus dans ce cours. Vous devrez également lui mentionner que ces types de travaux sont généralement exigeants pour vous en raison de vos difficultés de communication et lui demander de quelles façons il peut adapter ses attentes en conséquence. Des modifications sont parfois apportées au curriculum en cours d'année; le professeur doit être mis au courant de toutes les mesures d'adaptation dont vous pourriez avoir besoin. De plus, si vous êtes encore à l'école élémentaire ou secondaire et que vous n'êtes pas satisfait de votre environnement scolaire, assurez-vous d'assister aux rencontres des PEI afin de faire connaître vos besoins. Vous devez fréquenter l'école et il vous appartient de faire en sorte que ce soit une expérience d'apprentissage stimulante et intéressante.

Au travail

Lorsque vous plaidez votre cause au travail, l'étape la plus importante est d'expliquer quelles mesures d'adaptation particulières peuvent vous aider à résoudre vos difficultés, quelles qu'elles soient. Au travail, les gens sont très occupés et doivent s'acquitter de leurs tâches quoi qu'il arrive. Par conséquent, si vous avez de la difficulté à accomplir le travail qui vous a été confié, vous devez de fournir des renseignements précis sur ce que peut faire l'employeur pour vous faciliter les choses. De cette façon, il y a moins de risques que l'employeur se fâche contre vous puisque vous avez montré que vous êtes quand même capable de faire le travail en dépit de vos difficultés.

Rappelez-vous de toujours mettre l'accent sur vos points forts et de prendre des responsabilités qui favorisent

une utilisation optimale de vos capacités, et non de vos incapacités. Une autodéfense appropriée fera en sorte que vos difficultés ne sembleront pas étranges aux autres ou ne les dérangeront pas. Les gens pourront ainsi s'intéresser davantage à ce que vous pouvez faire au lieu d'essayer de trouver des façons de vous accommoder. En outre, votre capacité de vous défendre vous-même démontrera aux autres que vous êtes une personne responsable, consciente de vos propres comportements, capable d'exprimer vos besoins et de résoudre efficacement les problèmes. Ce sont d'importantes habiletés fondamentales qui, une fois acquises, contribueront à vous guider sur la voie de la réussite.

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2012 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com