

# Vivre bien avec le spectre autistique en tant qu'adulte

**Valérie L.Gaus PhD**

Jean, une veuve de 65 ans ayant le syndrome d'Asperger, se retrouve à mener une vie solitaire après avoir pris sa retraite de 40 ans de carrière comme bibliothécaire. Elle essaie d'être plus active dans sa communauté paroissiale pour se faire des amis, mais elle est frustrée de ne pas pouvoir s'intégrer aux autres pendant les activités bénévoles.

Jake, un célibataire de 20 ans atteint d'autisme de haut niveau, a récemment abandonné l'université parce que la conduite lui fait peur. Il a un permis de conduire et il s'est déplacé indépendamment pendant quelques années, mais il ne s'est jamais senti à l'aise au volant et il a peur d'évoquer ce problème avec ses parents.

Jean et Jake représentent deux exemples d'une multitude de cas où les adultes relevant de ce trouble du spectre autistique font face au stress dans leurs vies.

Traverser la vie d'adulte implique l'excitation et la fierté qui viennent avec l'indépendance, mais cela inclut aussi les obstacles provoqués par des événements inattendus et des situations qui sont difficiles à affronter à cause de certaines caractéristiques du spectre autistique <sup>(1)</sup>. Jean lutte pour s'intégrer dans sa communauté paroissiale et se faire des amis. Jake est submergé par ses problèmes de transport et par sa difficulté à communiquer avec les autres.

Au cours de mon travail avec mes patients, je vois beaucoup d'adultes avec un trouble du spectre autistique qui sont confrontés à une variété de demandes liées à la vie à la maison, à la vie professionnelle (incluant le chômage), à la vie scolaire, à la vie communautaire, l'amitié, la vie sentimentale et à la santé de base. Cependant, malgré les obstacles qu'ils affrontent, mes patients m'ont appris que le spectre autistique n'empêche pas une vie heureuse et épanouie.

Donc comment les adultes affectés par le trouble du spectre autistique poursuivent-ils une vie de haute qualité ?

Certaines réponses peuvent être trouvées sur le terrain de la psychologie positive, c'est à dire l'étude scientifique de la force des êtres humains.

*(1) Les gens qui relèvent du spectre autistique ont effectivement des cerveaux qui fonctionnent différemment de ceux qui n'en relèvent pas. Ces différences mènent à une pensée unique, et à des expériences sociales, émotionnelles, sensorielles et motrices spécifiques. Chaque différence peut simultanément être une force et une source de vulnérabilité. Pour fonctionner au mieux, une personne doit être familière de sa combinaison personnelle et unique de forces et de faiblesses.*

Comme mes patients m'impressionnent très souvent par leurs forces et leurs qualités de survie, j'ai recherché sur le terrain de la psychologie positive des sources d'information sur la science de la résilience. Quelles caractéristiques semblent être associées avec le bonheur ? Quels traits et habitudes semblent aider les êtres humains à être résilients face à l'adversité ? Alors que ce domaine de la psychologie n'est pas spécifique à l'autisme, les découvertes ont des énormes implications pour les humains concernés par le trouble du spectre autistique.

## Trouve ton chemin

Les spécialistes de la psychologie positive ont suggéré que les gens les plus accomplis et heureux ont tendance à pratiquer ce qui va suivre pour se diriger dans la vie :

- 1) définir le succès selon leurs propres termes qui peuvent ne pas nécessairement correspondre avec les définitions conventionnelles du succès ;
- 2) adapter, modifier, choisir les environnements dans lesquels ils s'intègrent ;
- 3) pour cela, capitaliser sur les forces et corriger ou compenser les faiblesses.

Cette définition du succès n'a pas été spécifiquement écrite pour les adultes relevant du spectre autistique, mais elle décrit précisément les aspies que j'ai rencontrés qui ont trouvé le plus de satisfaction dans leurs vies.

Evidemment, certaines personnes dans la communauté autistique supportent mal le mot *faiblesses*, ce qui est probablement lié à la longue histoire de stigmatisation des attitudes négatives et des fausses idées sur le spectre auxquelles les individus et leurs familles doivent faire face.

Pour moi et mes patients, le terme *différences* est plus utile parce que cela intègre bien l'idée que, pour le meilleur ou pour le pire, les gens qui relèvent de ce spectre ont effectivement des cerveaux qui fonctionnent différemment de ceux qui n'en relèvent pas. Ces différences mènent à une pensée et à des expériences sociales, émotionnelles, sensorielles, motrices spécifiques.

Chaque différence peut simultanément être une force et une source de vulnérabilité. Pour fonctionner au mieux, une personne doit se familiariser avec sa combinaison personnelle et unique de forces et de faiblesses.

Pour que Jean et Jake surmontent leurs difficultés, chacun devra examiner les traits individuels et les tendances qui contribuent au problème et ceux qui pourront servir comme une partie de la solution.

## Résolution efficace du problème

Jean et Jake ont des problèmes. Mais pourquoi se concentrer sur les problèmes quand on parle d'une approche « positive » ?

Avoir des compétences qui vous aident à travailler sur les événements inattendus qui vous submergent, va vous rendre plus fort.

Pensez à une alpiniste. Devrait-elle s'attendre à des problèmes quand elle part pour une expédition au sommet ? Elle y aurait intérêt ou alors elle ne sera pas préparée et sera paralysée quand un problème surviendra. Est-ce qu'elle pratique la psychologie positive quand elle se concentre sur ses vulnérabilités ou ses faiblesses ? Evidemment ! Cela lui permet d'être constructive et de surmonter les difficultés qu'elle rencontrera. Si elle ignore les pièges ou les points de faiblesse, sa vie pourrait être en danger. Prêter attention aux problèmes pour les surmonter pourrait probablement lui sauver la vie.

La résolution des problèmes est une thérapie qui a fait ses preuves et qui a été utilisée pour aider des personnes avec différents types de stress et de problèmes mentaux pendant 40 ans. Ces compétences pour résoudre les problèmes sont comme des outils que vous pouvez utiliser n'importe quand et n'importe où pour affronter ces pièges ou ces moments difficiles, lorsque les caractéristiques de votre TSA (trouble du spectre autistique) vous rendent vulnérable.

A travers plusieurs étapes simples, vous pouvez apprendre à définir votre objectif, identifier les obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but, et choisir des solutions positives pour affronter l'obstacle d'une manière qui vous permet d'accomplir le but initial.

Il y a plusieurs variations sur la façon de décomposer les étapes mais celle qui suit est basée sur une approche en huit étapes, elle a été adaptée aux besoins uniques des gens qui relèvent du spectre autistique. Chaque étape sera expliquée en utilisant les problèmes de Jean et Jake comme exemples.

### Etape par étape

#### 1) Identifier et définir votre problème

*Se demander « Qu'est ce qui me dérange dans cette situation ? »*

Jean : « Je me sens mal à l'aise pendant des réunions ou des activités où je suis volontaire à la paroisse. J'essaie de parler aux autres mais il semblerait qu'ils ne soient pas intéressés. Je suis déçue parce que j'avais espéré créer des liens des personnes. »

Jake : « J'ai peur de conduire sur les autoroutes. J'ai obtenu mon permis depuis 2 ans et je n'ai pas progressé là-dessus. »

## **2) Définir votre but**

*Se demander « dans quelle mesure je souhaiterais que cela soit différent ? »*

Jean : « J'aimerais connaître plusieurs personnes qui font du volontariat avec moi. »

Jake : « J'aimerais être plus confiant quand je conduis sur l'autoroute. »

## **3) Identifier les obstacles qui vous empêchent d'accomplir votre but.**

*Se demander « Qu'est-ce qui m'en empêche ? » et identifier les différences qui seraient liées au trouble du spectre autistique : différences dans les manières de penser, de ressentir les émotions, différences sensorielles et motrices.*

Jean : « Je crois que mes différences sociales provoquent le problème parce qu'on m'a souvent dit pendant mes années à la bibliothèque que je parlais trop. Récemment à la paroisse, j'ai entendu une femme dire que je ne prenais même pas le temps de respirer. »

Jake : « Mes différences de pensée rendent difficile la concentration sur les choses importantes quand je conduis et me mettent la pression pour être un conducteur parfait. Mes différences émotionnelles me font paniquer quand je conduis sur l'autoroute. »

## **4) Faire la liste de plusieurs solutions possibles pour franchir les obstacles**

*Se demander quelles sont les solutions possibles pour surmonter les obstacles ? Faire la liste d'autant de solutions que vous pouvez et peu importe si certaines solutions semblent ridicules. Certains psychologues appellent cette étape le « remue-méninges » (brain-storming).*

Jean : « Je pourrais,

- 1) abandonner les comités de la paroisse ;
- 2) continuer de parler aux gens de la même manière ;
- 3) utiliser des techniques pour essayer de comprendre les autres et améliorer mes compétences dans les conversations ;
- 4) dire à ces femmes aux comités qu'elles parlent également trop.

Jake : « Je pourrais,

- 1) continuer de prendre les petites routes et éviter les autoroutes ;
- 2) demander à mes parents de me donner des leçons de conduite ;
- 3) utiliser les techniques de contrôle des émotions pour surmonter ma peur ;
- 4) utiliser des techniques de pensée pour réduire ma peur ;
- 5) prendre les taxis pour éviter de conduire.

## **5) Considérer les conséquences de chaque solution**

*Se demander « Quels sont les pour et les contre de chaque solution » et confronter les solutions les plus faisables et les moins faisables.*

Jean : « Après avoir pesé les pour et contre de chacune de mes solutions, seule la solution 3 (essayer de comprendre les autres et améliorer les compétences sur les conversations) me semble raisonnable. »

Jake : « J'ai exclu les solutions 1 et 5, mais j'ai décidé que la combinaison des solutions 2,3, et 4 serait la meilleure pour moi ; je demanderai plus de leçons de conduite, puis j'utiliserai des stratégies de contrôle des émotions et de pensée pour surmonter mes peurs. »

#### **6) Choisir la meilleure solution à essayer en premier**

*(S'il vous plaît, notez que Jean et Jake se réfèrent tous les deux à des manuels destinés aux adultes relevant du spectre du trouble autistique pour les aider à mettre en place des stratégies spécifiques à la fois intellectuelles, sociales et de gestion des émotions)*

Jean : « Après avoir lu des choses sur les techniques pour comprendre les autres, je crois que j'ai besoin de faire plus attention aux autres. Toutes les années où je travaillais avec les autres, j'ai toujours supposé que le meilleur moyen de connaître quelqu'un était de parler. Je n'ai jamais été timide et j'ai présumé que c'était un atout. Je pense toujours que c'est une grande partie de mon optimisme, mais je ne me suis jamais dit qu'écouter les autres était aussi important que parler. »

Jake : « Les leçons de conduite vont aider à booster ma confiance. Apprendre à faire attention à la route tout en gérant mon anxiété, cela m'aidera à arrêter d'éviter la situation. »

#### **7) Mettre en pratique la solution et suivre vos progrès**

*Mettre les solutions en pratique et trouver une manière objective de mesurer vos progrès.*

Jean : « Je vais suivre des conseils sur la connaissance d'autrui que j'ai trouvé dans mes lectures. Heureusement que j'ai une bonne mémoire sur les détails, je pourrais me souvenir des choses que les gens me disent sans rien écrire. J'essaierai ça pendant 6 semaines et puis je compterai combien de personnes j'ai appris à connaître. En ce moment, le chiffre est zéro. »

Jake : « Après que j'ai fini mes leçons de conduite tout en pratiquant les techniques pour gérer les pensées et les émotions, je noterai ma confiance en ma conduite. Sur une échelle de 0 à 100%, je suis à 30% en ce moment. »

#### **8) Evaluer la solution pour voir si ça correspond au but que vous avez défini dans l'étape 2.**

*Se demander « Est-ce que la solution a permis d'atteindre mon objectif, ou ai-je besoin d'une solution différente. Notez à quel point vous êtes proche de votre but sur une échelle de 0 à 100%. Fêtez cela si vous avez atteint votre but ou presque, modifiez le plan si besoin, ou retournez à l'étape 3 si vous n'avez eu aucun progrès.*

Jean: « Après six semaines, j'ai eu l'occasion de connaître trois dames. Elles sont plus accueillantes envers moi quand j'arrive aux réunions, et maintenant je me sens plus connectée à la paroisse. Je note ma réussite à 80% parce que je voudrais connaître plus de gens. »

Jake : « Après mes leçons de conduite, ma confiance est montée à 80%. Même si ça n'est pas un parfait 100% je note mon succès à 100% parce que mon objectif était d'augmenter la confiance. »

**Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul si vous traversez des moments stressants dans votre vie. Relever du spectre autistique peut parfois rajouter au stress, mais ça peut vous donner aussi des forces que vous pouvez utiliser en concevant votre plan de solutions positives. Une vie heureuse et épanouie est à la portée de tous !**

**Valerie L. Gaus PhD** a écrit *Living well on the spectrum. How to use Your strengths to Meet the Challenges of Asperger Syndrome/ High –Functioning Autism*, (*Vivre bien avec le spectre. Comment utiliser vos forces pour relever les défis du Syndrome d'Asperger/Autisme de haut niveau*) (Guilford Press, 2011). Visitez son site web [www.drvaleriegaus.com](http://www.drvaleriegaus.com)

## **SE RAPPELER**

### **Les huit étapes de résolution des problèmes**

1. Qu'est-ce qui me dérange dans cette situation ? **DEFINIR LE PROBLEME.**
2. Dans quelle mesure je souhaiterais que ça soit différent ? **ETABLIR UN BUT**
3. Qu'est-ce qui m'en empêche ? **FAIRE LA LISTE DES OBSTACLES**
4. Quelles sont les solutions possibles à ces obstacles ? **FAIRE LA LISTE DE SOLUTIONS POSSIBLES**
5. Quels sont les pour et contre de chaque solution ? **CONSIDERER LES CONSEQUENCES DE CHAQUE SOLUTION.**
6. Quelle(s) solution(s) je devrais essayer en premier ? **CHOISIR LA SOLUTION.**
7. Je vais essayer la solution et je suivrai ma progression. **METTRE EN PRATIQUE LA SOLUTION ET SUIVRE LA PROGRESSION**
8. Est-ce que la solution a rencontré mon objectif ou dois-je essayer une autre solution ? **EVALUER LES PROGRES. FETER LA REUSSITE OU AJUSTER LE PLAN.**