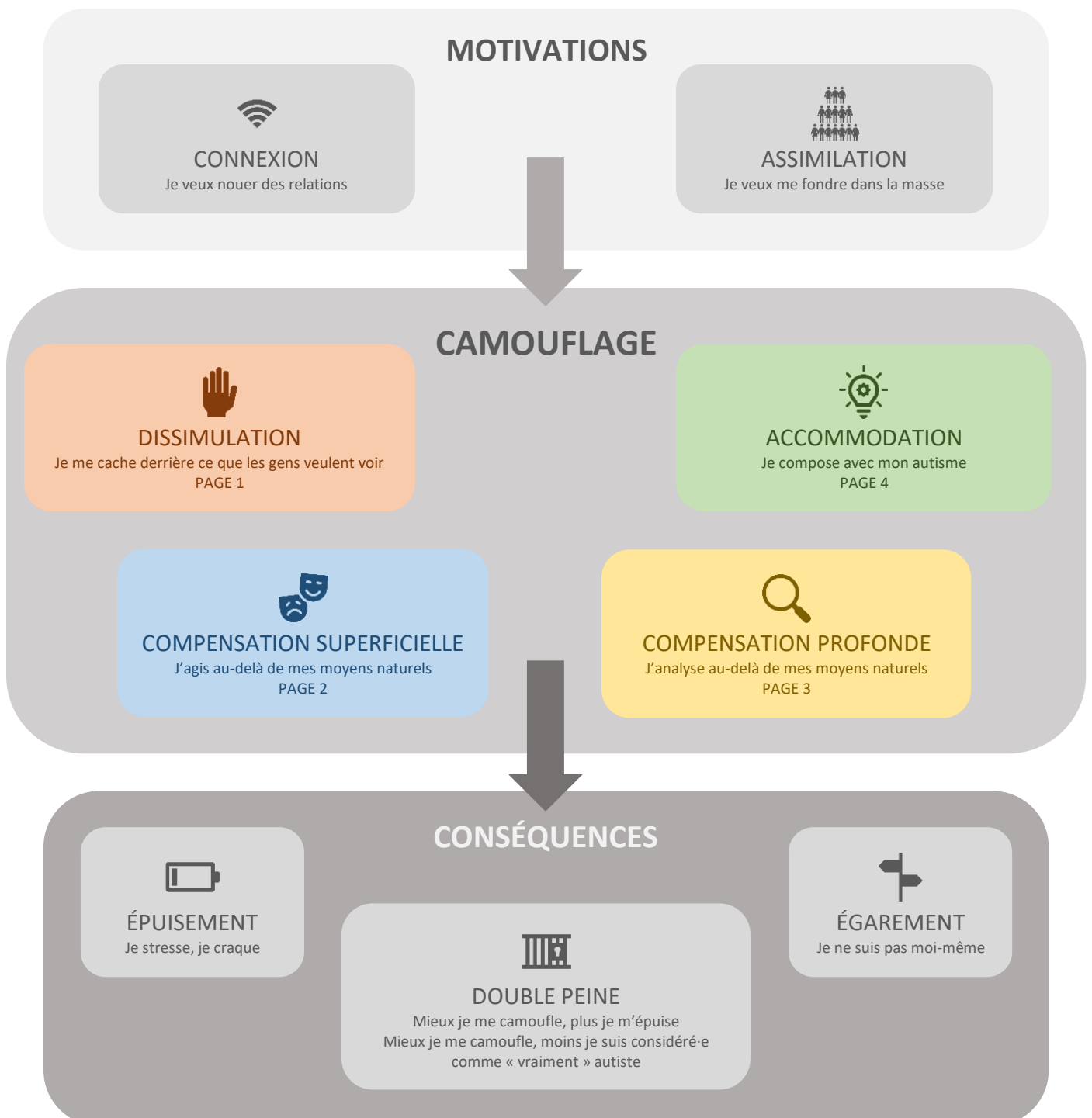


AUTISME

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.



AUTISME : STRATÉGIES DE CAMOUFLAGE

👏 DISSIMULATION 👏

Ces stratégies consistent à surveiller puis ajuster (augmenter ou atténuer) certains de mes comportements sociaux déjà existants. Elles me permettent de cacher certaines caractéristiques de mon autisme sans pour autant me permettre d'interagir très activement avec les autres.

- 1 J'évite les situations sociales dans lesquelles je pourrais me dévoiler, me démarquer, m'épuiser ou craquer.
- 2 Je me retiens de donner mes opinions dans les conversations et je cache certains aspects de ma personnalité qui pourraient me différencier de la norme.
- 3 Je réprime mes comportements atypiques : autostimulations, battements, tripotages, balancements, contorsions, grattages, tapotements, vocalises, etc.
- 4 Je me montre présent-e pour donner une impression de sociabilité mais je reste passif-ive. Je participe aux conversations mais j'en dis et j'en fais le moins possible.
- 5 Je cherche à ressembler au groupe dans lequel j'essaye de me fondre (ex. coupe de cheveux, langage, centres d'intérêt).
- 6 Je renvoie les signaux sociaux de base pour montrer ma volonté de socialiser (ex. sourires, bonnes manières, regard).

AUTISME : STRATÉGIES DE CAMOUFLAGE



COMPENSATION SUPERFICIELLE



Ces stratégies me permettent de produire de nouveaux comportements sociaux qui ne me viennent pas naturellement. Elles me permettent d'interagir activement mais sans grande souplesse, pas toujours très efficacement et sans forcément traiter l'information.

- 1** Je planifie et je répète les conversations avant qu'elles n'aient lieu (à haute voix ou dans ma tête).
- 2** J'imité les phrases, gestes, expressions faciales et tons de voix de personnes réelles ou fictives (films, séries, livres).
- 3** J'établis un contact oculaire, même si c'est difficile ou pas nécessaire. J'évite le contact oculaire tout en donnant une impression de sociabilité (je regarde le nez ou je me tiens à 90° par rapport à mon interlocuteurice).
- 4** J'apprends et j'applique des scénarios (scripts), des règles sociales et des réponses toutes faites de façon plus ou moins appropriée pour meubler et traverser les conversations (ex. je prends mon tour de parole, je pose des séries de questions, j'aborde des sujets superficiels, je ris aux blagues).
- 5** J'oriente la conversation vers des sujets sur lesquels je suis en mesure de parler (ex. un intérêt spécifique) ou vers mon interlocuteurice pour ne pas attirer l'attention sur moi.
- 6** Je me repose sur quelqu'un·e de plus compétent·e socialement qui peut me faire office de « béquille sociale » (ex. qui me présente, corrige ou dissimule mes erreurs, m'explique les nuances sociales).
- 7** Je réduis la pression sociale qui s'exerce sur moi afin de dissimuler d'éventuels faux pas (ex. je papillonne d'un groupe à l'autre, je choisis les conversations individuelles plutôt que collectives, je préfère les événements bien organisés).
- 8** J'écoute, je répète et je reformule les propos de mon interlocuteurice pour donner l'impression d'être bon·ne auditeurice ou bon·ne conseiller·e, sans forcément traiter l'information immédiatement.
- 9** Je me repose sur des accessoires (ex. objets, enfants, animaux de compagnie, peluches) pour engager, meubler et traverser les conversations.
- 10** Je joue un rôle ou j'exagère certains de mes traits de personnalité (ex. confiance en moi, extraversion, histoires fictives).

AUTISME : STRATÉGIES DE CAMOUFLAGE

COMPENSATION PROFONDE

Ces stratégies me permettent d'interagir activement en traitant l'information de façon alternative pour résoudre la théorie de l'esprit. Elles sont plus souples, moins à risque de rupture et globalement plus efficaces que les stratégies de compensation superficielles.

- 1** J'utilise les règles que j'ai apprises sur le langage non verbal (ex. expressions faciales, gestuelle, direction du regard) pour déduire ce que les autres pensent ou ressentent (ex. si une personne regarde le sol ou lève les yeux au ciel, c'est peut-être qu'iel s'ennuie).
- 2** J'utilise des règles que j'ai apprises sur le langage verbal (ex. ton de la voix, contenu du discours) pour déduire ce que les autres pensent ou ressentent (ex. une personne qui parle d'un enterrement avec une voix basse et monocorde est probablement triste).
- 3** J'évalue le comportement d'une personne sur la durée pour déduire ce qu'iel pense ou ressent (ex. si iel me réinvite à un événement, iel pense probablement du bien de moi).
- 4** Je remplace les valeurs, les préférences ou les intérêts d'une personne par les miens ou par ceux d'un personnage fictif pour déduire ce qu'iel pense ou ressent (ex. si une personne se comporte comme un personnage de fiction que je connais dans une situation donnée, j'en déduis qu'iel pense comme ce personnage ou ressent la même chose).
- 5** J'estime ce qu'une personne pense ou ressent par des raisonnements logiques, en tenant compte du contexte ou de l'expérience (ex. la façon dont une personne s'est comportée avant). Cela implique souvent d'analyser les situations sociales après-coup et d'appliquer ce que j'en ai appris lors de la situation suivante.
- 6** Je catalogue mes déductions de ce que les gens pensent ou ressentent en combinant plusieurs sources d'information (ex. logique, contexte, expression faciale, ton de la voix).
- 7** Je cherche à obtenir davantage d'informations pour augmenter la précision de mes déductions sur les pensées et les sentiments des autres (ex. je leur demande de répéter ce qu'ils ont dit, je m'informe sur leurs intérêts et leurs opinions).
- 8** Je cherche à gagner davantage de temps pour estimer ce que les autres pensent ou ressentent (ex. je prends une pause, je m'isole pour évaluer différentes hypothèses).
- 9** Je réévalue mon estimation de ce que les autres pensent ou ressentent en fonction de mes propres biais d'interprétation (ex. ma tendance à percevoir une expression faciale neutre comme un signe de colère).
- 10** J'apprends la psychologie et j'en applique des théories pour déduire ce que les autres pensent ou ressentent (ex. je classe les gens par type de personnalité).

AUTISME : STRATÉGIES DE CAMOUFLAGE



ACCOMMODATION



Ces stratégies m'aident à me socialiser sans forcément avoir à cacher les caractéristiques de mon autisme ou à compenser ce qui ne me vient pas naturellement.

- 1** Je joue sur mes forces (humour, esprit, intelligence, connaissances etc.) pour participer aux conversations et apporter quelque chose malgré mes différences.
- 2** Je fais tout mon possible pour aider les autres dans l'espoir que mes différences soient tolérées ou pardonnées.
- 3** Je développe des relations avec d'autres personnes atypiques dans l'idée qu'ils soient plus tolérant·e·s vis-à-vis de mes différences.
- 4** Je travaille dans un environnement où mes différences sont recherchées, prises en compte ou dans lequel les compétences non sociales priment sur les compétences sociales.
- 5** Je vis dans un autre pays ou je noue des relations avec des étranger·e·s de manière à ce que mes différences soient perçues comme culturelles ou attribuées au fait que je suis étranger·e.
- 6** Je révèle mes difficultés ou mon diagnostic d'autisme dans l'idée que les autres puissent comprendre et s'adapter.