

«Comment j'essaie de vivre avec mon autisme»

Surnommée «l'encyclopédie» au gymnase, Aline ne s'est pas adaptée au système universitaire. A 32 ans, travaillant désormais dans une usine de piles, elle a mis un nom sur son mal-être: l'autisme Asperger.

Cela fait deux ans que je sais que je suis Asperger. Autiste «Asperger»: contrairement à beaucoup d'autistes, je n'ai pas de problème de langage, j'ai une intelligence normale, voire supérieure, mais pour la vie en société, je suis totalement handicapée. Je suis malade sur un plan émotionnel aussi. Et l'un de mes gros problèmes est que les gens ont de la peine à comprendre ce que cette maladie implique... Ce n'est pas facile de ne pas être reconnue. J'ai le sentiment de devoir tout supporter sans jamais pouvoir me plaindre, de devoir constamment contrôler mes nerfs face à une personne, une situation, un problème. Et ceci est bien loin d'être évident.

Pourtant, après avoir abandonné l'université, j'avais été suivie par un psychologue, qui me faisait parler et suivre des séances de relaxation pour évacuer le stress et la timidité. En vain. J'ai piétiné ainsi jusqu'à ce que, en 2004, une personne fasse le lien avec un article paru dans Femina sur les enfants Asperger. Ici, à Neuchâtel, personne n'avait jamais entendu parler de cet «autisme de haut niveau», comme on l'appelle parfois. Ma

«Je ne sais pas comment les autres font pour entrer en contact, il doit me manquer quelque chose»

mère a dû m'a accompagner à Lausanne, où le psychiatre a établi le diagnostic. Je prends les mots trop au pied de la lettre, mais si l'on me dit: «Jette un œil par la fenêtre», je sais quand même ce que cela veut dire, je ne vais pas jeter mon œil... J'ai des bizarreries, c'est vrai. Enfant, je n'aimais pas que ma mère me prenne dans ses bras. Je ne supportais pas que ma sœur laisse traîner ses mouchoirs en papier. Je détestais les lunettes et les appareils dentaires: j'avais l'impression qu'ils m'enlevaient ma liberté. Je faisais des crises de rage ou je me retirais dans mon monde. Je lisais beaucoup.

A l'école, au début, je n'ai pas eu de problème. J'étais la seule fille d'une classe de cinq garçons et ils me chou-

choutaient. Cela s'est gâté lorsque j'ai rejoint l'école secondaire. Je faisais des complexes; je sortais de ma campagne et je n'avais pas d'amis. Je ne sais pas comment les autres font pour entrer en contact. C'est comme si quelque chose me manquait, une impulsion pour aller vers les gens.

Au gymnase, section latin-grec, j'épatais les gens car je savais énormément de choses sur la Grèce et la Rome antique; on m'a surnommée «l'encyclopédie». J'emmagasinais des listes de dates, simplement en lisant. Petite, j'avais été très bonne en dictée, il m'était facile de suivre le fil précis de l'orthographe. En revanche, en dissertation, je n'ai pas su comment m'y prendre, quel mot employer pour >

«Quand on me prend comme je suis, ça va beaucoup mieux, c'est même ainsi que je progresse»

travail sur appel, de la manutention et de l'étiquetage dans une fabrique de piles. J'habite un petit appartement au Locle. Quand je ne travaille pas, je reste chez moi à lire ou je vais sur des forums internet.

Les gens s'imaginent que j'ai besoin de telle ou telle chose, mais en fait, ça ne correspond jamais à ce dont j'aurais besoin. Lorsqu'on veut me montrer comment faire, un grand trouble m'envahit. J'ai l'impression qu'on cherche à me faire du mal. Je suis hypersensible, je dois avoir un problème de neurotransmetteurs! C'est comme si je n'arrivais pas à doser les émotions, je les ressens en tout ou rien. Et souvent je réagis à contre-pied. Des brouilles me mettent en rage

alors que je ne me fais pas de mouron pour ce que d'autres verraient comme un problème. Si je donnais des exemples, je passerais sûrement pour une folle... Et quand je suis enragée, je m'automutile les mains.

Je ne supporte pas les incohérences. Par exemple, on a refusé ma candidature, sous prétexte de ma vue, lorsque j'ai voulu m'engager comme contrôleur dans les trains. Alors que j'ai un permis de conduire! Les assurances, c'est aussi un casse-tête. On dit tellement de choses qui ne sont pas vraies. Pour les subsides, sur Neuchâtel, on ne les reçoit pas automatiquement comme on me l'avait affirmé. Je pensais qu'on m'avait menti, mais en fait, il faut les demander. Grâce à l'association Asperger Romandie*, je vais avoir un

coach pour faciliter mes contacts avec l'administration. Mais je ne lui ai pas encore téléphoné.

J'ai peur qu'en cas de problème, on ne s'occupe pas de moi. J'ai si peu le sentiment de compter, peut-être parce que je me sens coupée du reste de la société. Je sais que ce n'est pas rationnel, mais j'aurais besoin qu'on me rassure sans cesse. Et je ne sais pas demander. La difficulté est de communiquer. Je ressens de l'angoisse à vous raconter ainsi ma vie. Je n'aime pas me livrer. Mais c'est une énorme colère qui me pousse à parler. J'en ai assez des conseils des autres: même quand ils savent ce que j'ai, ils s'attendent à ce que je réagisse «normalement». J'en ai marre de devoir toujours prendre sur moi. Quand on me prend comme je suis, ça va beaucoup mieux. Il me semble d'ailleurs que c'est ainsi que je progresse.

**Propos recueillis par
Françoise M. Ducret**

** Pour mieux connaître le syndrome d'Asperger, consulter le site www.asperger-romandie.com.*

MA vie

> faire plaisir au professeur. Les thèmes étaient trop abstraits. Le pire, c'était les exposés. Le professeur de français m'a traumatisée en me disant que j'avais un problème d'élocution. Mais je pense que c'est normal de bégayer quand on est timide.

J'ai quand même eu mon baccalauréat à 19 ans. C'est quand je me suis inscrite en section archéologie et histoire à l'Université de Neuchâtel que je me suis totalement perdue. Sur le plan intellectuel, je n'avais pas de problème, mais j'avais l'impression de ne pas être à ma place. J'avais peur que ce ne soient pas les bons cours, peur des professeurs, et peur de me présenter aux examens. Je ne savais pas ce que je devais faire, je n'osais pas demander, tout me paraissait confus... J'habitais une chambre à la cité universitaire, et personne ne savait que je n'avais aucun contact avec qui que ce soit. J'ai quitté l'uni après un an et demi, sans m'être présentée aux examens. Ma mère n'était pas contente. J'ai travaillé comme vendeuse dans une grande surface. Les conditions de travail n'étaient pas bon-

nes, je devais me battre pour avoir droit à ma pause. J'avais une collègue qui défaisait tout derrière moi. Je pleurais tout le temps, mais je ne me sentais pas le droit de demander de l'aide – j'avais peur de la réaction de mes parents – et pourtant je faisais un véritable burn-out... J'ai démissionné après cinq ans.

J'ai postulé pour de nombreuses places, en vain. Le chômage et l'AI ont voulu m'aider en me faisant suivre des formations de réinsertion. Parmi les méthodes qu'on nous enseignait, il y avait le démarchage. J'aurais dû me présenter comme un marchand de tapis, risquer de me faire mettre dehors sans ménagement, tout ce que je ne supporte pas! On a voulu m'apprendre à me mettre en valeur, à créer un réseau de relations. C'est facile à dire! Cela n'a fait que renforcer mon sentiment de nullité. Je voulais en finir, me suicider.

Pour s'en sortir aujourd'hui, il faut une grande gueule, ce que je n'ai pas. Il y a tellement de choses à retenir pour un entretien d'embauche, faire attention à ce qu'on nous dit, à la façon de se tenir. Il faudrait toujours pouvoir arborer un air

décontracté. Si on commet la plus petite erreur, on n'est pas embauché, et tout est alors de notre faute. La société nous pointera du doigt. En tout cas, c'est mon sentiment.

J'ai mis des jours à me remettre des émotions que ces formations m'ont fait vivre. Par exemple, l'an passé, l'AI m'a envoyée au Centre neuchâtelois d'intégration professionnelle, à Couvet. Le centre est constitué de plusieurs bâtiments. Il y avait un panneau indicatif à l'entrée, mais sur les bâtiments, aucune inscription, aucun nom! Exactement ce que je n'aime pas. Et j'ose de moins en moins demander aux gens. Il m'est arrivé de me faire mal recevoir, et depuis, je n'aime plus trop poser des questions. J'essaie d'éviter les situations que j'ai vécues comme pénibles, pour ne pas souffrir une nouvelle fois.

J'aimerais trouver une place dans le secrétariat. Je suis bonne en français, j'ai suivi un cours de secrétariat médical par correspondance. L'ordinateur, la dactylographie, cela me conviendrait... En attendant, depuis quatre ans, je fais du