https://femmesautistesfrancophones.com/

Association Francophone de Femmes Autistes

Guide de survie pour personne non autiste vivant avec une personne autiste (et vice-versa)

Septembre 2019

Réalisé par des membres de l'AFFA et leurs partenaires
Synthèse et mise en page : Magali Pignard, Natacha Été, Emma Halter
Relecture et correction : Cynthia Ruiz

Sommaire

Propos introductifs **2**

1. Quelques spécificités de fonctionnement **4**

1.1. La fatigabilité, conséquence de l'autisme 4

1.2. Difficultés à comprendre les limites 5

1.3. Les « crises » 6

1.4. Les violences conjugales 7

2. Situations fréquemment problématiques **7**

2.1. Temps consacré aux intérêts spécifiques 7

2.2. Rigidité, routines, besoin de prévisibilité 9

2.3. Perceptions sensorielles 10

Hypersensibilité tactile 10

Hypersensibilité auditive 12

Hypersensibilité aux odeurs 13

Hypersensibilité au goût 14

Hyposensibilités 14

2.4. Difficultés liées aux fonctions exécutives 15

2.5. Communication 16

Une pensée plus analytique qu'émotionnelle 16

Interprétation littérale des éléments de langage 17

3. Conseils généraux aux deux partenaires **18**

3.1. Conseils aux partenaires non autistes 18

3.2. Conseils aux partenaires autistes 19

3.3. Conseils aux deux partenaires 19

Propos introductifs

Être en couple avec une femme ou un homme autiste n'est pas toujours facile. Les comportements caractéristiques de l'autisme peuvent créer de l'incompréhension entre les deux parties, générer des conflits qui peuvent aboutir dans le pire des cas, à une séparation.

Ce guide pratique est un document d'information pour aider à faciliter les relations de couple entre personnes autistes et non autistes.

Pour cela, il est nécessaire que chacun fasse un pas dans la direction de l'autre et accepte que son propre fonctionnement diffère de celui de son partenaire mais qu'il doit être respecté comme faisant partie intégrante de sa personnalité et de sa manière d'être.

Cela ne signifie pas que les comportements les plus problématiques doivent perdurer. Des approches en TCC ou des groupes d'habiletés sociales pourront aider utilement les personnes autistes à progresser sur leurs difficultés. Certains traits pourront être améliorés, plus ou moins rapidement, d'autres, plus profonds, ne pourront que très peu être modifiés ou leur changement prendra plus de temps.

Mais avant toute chose, il faut bien comprendre qu'un comportement a une fonction. Si votre partenaire autiste agit d'une manière qui vous semble blessante ou inappropriée c'est en général :

- soit parce qu'il/elle n'analyse pas le contexte au regard des normes sociales attendues ;
- soit parce que ce comportement lui apporte un élément dont il/elle a besoin : le rassurer, calmer son angoisse, récupérer de l'énergie...

Certaines parties de ce guide peuvent être élargies à des couples où les deux partenaires sont autistes ou à d'autres types de relations entre autistes et non autistes : relations amicales, relations intra-familiales, au sein des fratries, etc.

D'après le DSM 5, l'autisme se définit par deux caractéristiques principales : les difficultés de communication et d'interaction sociale et les comportements répétitifs et restreints. Il engendre également des particularités sensorielles plus ou moins intenses (hyper- et/ou hyposensibilités aux stimuli), propres à chaque personne et variables selon les sens sollicités, l'âge, etc.

Si la personne autiste peut quelque peu travailler sur l'intensité de certaines de ces caractéristiques, celles-ci font aussi partie de son fonctionnement et ne peuvent pas être complètement effacées.

Il est, par contre, possible à la personne autiste d'apprendre à mieux prendre en compte le contexte et le fait qu'elle puisse se construire différemment du fonctionnement de personnes non autistes. Ainsi, avec le temps, elle peut apprendre à mieux gérer son fonctionnement dans certaines situations.

Quelques exemples (très schématiques) de fonctionnements antagonistes

Personnes autistes	Personnes non autistes
Plutôt rigides dans leur fonctionnement, ont besoin de routines (cela les rassure)	Apprécient davantage la spontanéité et l'imprévu
Ont tendance à avoir souvent besoin de solitude (un moyen efficace de se reposer)	Ont tendance à aimer partager ce qu'elles font avec leur partenaire
Peuvent ne pas être à leur aise lors de sorties sociales (peur de l'inconnu, nombre des participants, bruit, etc.)	Aiment sortir pour rencontrer des amis, de la famille
Ont des particularités sensorielles qui influencent fortement leur comportement (lumière, bruits, odeurs mais également troubles du sommeil, troubles digestifs, etc.)	Peu de particularités sensorielles qui impactent le quotidien (ou bien : peuvent en faire plus facilement abstraction)
Sont plutôt franches et directes et peuvent ainsi blesser sans le vouloir (manque de théorie de l'esprit, difficultés à mentir…)	Peuvent faire des détours afin de dire quelque chose, afin de ne pas blesser

Mais ce n'est pas parce que deux personnes ont un fonctionnement différent qu'elles diffèrent dans l'ensemble des sphères de la vie de couple ou de la vie familiale.
Une meilleure compréhension mutuelle entre les partenaires du couple et une communication claire sur les points les plus conflictuels peuvent permettre une médiation et un équilibre entre les deux parties.
Un des obstacles majeurs pour mettre cela en œuvre réside en ceci que les personnes autistes ont des difficultés à repérer les états mentaux, les émotions et les sentiments de leur.e partenaire, à se mettre à leur place. Ou bien elles pensent que les autres ont les mêmes besoins et les mêmes attentes qu'elles. Les personnes autistes ont aussi souvent des difficultés pour identifier et exprimer leurs propres émotions qui, quand elles sont trop intenses, peuvent entraîner des débordements/effondrements émotionnels.

Dans un premier temps nous expliquons quelques éléments concernant le fonctionnement des personnes autistes puis nous abordons les situations les plus emblématiques qui aboutissent à des difficultés relationnelles.

1. Quelques spécificités de fonctionnement

1.1. La fatigabilité, conséquence de l'autisme

Les personnes autistes vivent dans un monde organisé pour et par les personnes non autistes. Cela leur demande donc davantage d'énergie parce qu'elles doivent, à chaque instant ou presque, s'adapter à un environnement qui n'est pas adapté à leur fonctionnement. Elles sont obligées de plus ou moins s'adapter, ce qui va leur coûter plus ou moins d'énergie. Les personnes non autistes ne se rendent pas toujours compte que les actes du quotidien les plus simples peuvent revêtir une difficulté réelle pour la personne autiste, même si elle les réalise avec succès.

Votre partenaire autiste est donc plus fatigable, même à des moments où cela peut vous paraître surprenant ou injustifié au regard de la fatigue vous éprouveriez pour la même situation en tant que personne non autiste.

Exemple

Vous réalisez, avec votre partenaire autiste, un trajet en voiture pour vous rendre à la campagne en vue de passer une journée au calme dans la nature. Vous conduisez.
Tout se passe bien selon vous mais votre partenaire autiste peut arriver à destination déjà très fatigué.e, alors même qu'il n'y avait pas d'embouteillages et qu'il/elle était enthousiaste à l'idée d'aller randonner.

Le bruit du moteur, la radio, la musique, les vibrations des roues sur l'asphalte, le fait de rester attaché.e immobile pendant plusieurs minutes, les clignotants, la climatisation, les aléas des changements de direction, peuvent générer à eux seuls une surcharge sensorielle qui affectera négativement les suites de votre journée.

La personne autiste a donc un besoin de se reposer plus fréquent, surtout après des échanges sociaux, et/ou après avoir été dans un environnement dense sensoriellement (bruits, mouvements, lumière, etc.).

Cette fatigabilité est un facteur d'exacerbation des problématiques qui seront évoquées dans ce guide. Parfois, en fonction de sa fatigue, votre partenaire autiste va pouvoir accepter des choses, du bruit, des relations sociales ou autre, alors qu'à d'autres moments il/elle n'en sera pas capable.

La fatigabilité peut être renforcée si votre partenaire autiste a des troubles du sommeil (relativement fréquents) ou d'autres difficultés somatiques (troubles digestifs, visuels, nerveux, somatiques…). Cela peut le rendre moins tolérant à toutes sorte de stimulations, sensorielles ou sociales.

De ce fait il/elle peut être plus irritable, d'humeur changeante, et donc plus difficile à vivre au quotidien. N'oublions pas que les difficultés de communication sont une des caractéristiques principales de l'autisme et que, bien souvent, votre partenaire autiste aura du mal à communiquer sur ces différents troubles voire même à identifier ce qui ne va pas en lui/elle (mal de tête ? faim ? soif ? fatigue ?). Il vous faudra faire preuve de patience et de finesse pour aider votre partenaire autiste à identifier l'origine de son mal-être mais, avec le temps, cela deviendra instinctif pour vous comme pour lui/elle !

N'hésitez pas à lui dire calmement, en essayant d'objectiver les choses, quand son comportement devient ingérable. Expliquez-lui votre ressenti, sans sous-entendu, et la manière dont cela vous affecte, car il/elle ne s'en rendra probablement pas compte (déficit en théorie de l'esprit). Envisagez éventuellement d'aménager ensemble un coin de l'habitation qui devienne son lieu de "'ressourcement", dans lequel il/elle peut s'isoler au calme, même si l'endroit est petit (ex : chambre, espace dans le salon avec un paravent, etc.).

Dans le cas de troubles du sommeil trop importants, plusieurs solutions sont possibles : de la médecine douce (méditation, acupuncture...) à une légère médication si nécessaire. Il convient d'en parler ensemble et que la personne autiste en parle à son médecin traitant ou à son psychiatre afin de trouver avec lui des solutions adaptées à chaque situation.

Mais il ne faut pas non plus oublier que les personnes non autistes ont également des humeurs changeantes et peuvent connaître des difficultés diverses (troubles du sommeil, troubles de l'humeur, maladie…). Elles peuvent aussi, de ce fait, être difficiles à cerner pour leur partenaire, ce qui complexifie encore les interactions au sein du couple. Partenaires non autistes, n'hésitez pas à verbaliser concrètement ce qui ne va pas pour vous, à faire part de vos interrogations ou de vos changements d'humeur, car la personne autiste ne les verra pas forcément. Ce n'est pas un manque d'intérêt de sa part, c'est une part intégrante de son fonctionnement.

1.2. Difficultés à comprendre les limites

Du fait de leur manque d'habiletés sociales ou de leurs hyposensibilités, les personnes autistes ont du mal à sentir où sont les limites, de ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, ce qui respectueux pour elles-mêmes et/ou pour les autres.

Exemple

Une personne autiste peut très facilement accepter de faire quelque chose contre son gré (se laisser caresser ou embrasser alors qu'elle n'en a pas envie et/ou que ça la dégoûte), de peur de se faire rejeter si elle refuse ou parce qu'on lui fait croire que c'est ce qui doit être fait dans telle situation donnée. Habituée au masking, elle croira que c'est ce qu'il faut faire pour se faire intégrer.

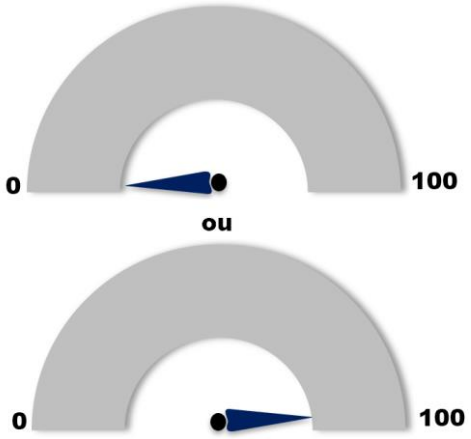
Inversement, une personne autiste peut sur-solliciter son/sa partenaire sans se soucier de son consentement ou de sa fatigue, parce qu'elle n'arrive pas à se mettre à la place de l'autre, à décoder le langage non verbal, à prendre conscience qu'il y a des limites.

Exemple

La personne autiste répète sans arrêt une question sans remarquer que son partenaire ne sait pas quoi répondre et est de plus en plus fatigué ; la personne autiste va vouloir trop embrasser, trop toucher ou avoir des rapports trop fréquents sans remarquer qu'elle devient envahissante de l'espace intime de son/sa partenaire.

Lorsqu'une situation n'est pas claire, une personne autiste peut demander maintes et maintes fois des explications, sans se rendre compte que son comportement devient « harcelant » pour l'autre : dans ce cas, cette demande d'explication devient obsessionnelle et la personne autiste se fixe pour objectif de l'obtenir, coûte que coûte (rigidité).

Les compromis, nuances, sont très difficiles à concevoir (fonctionnement binaire « 0 ou 1 », en « tout ou rien »). N'hésitez donc pas à dire clairement stop et à verbaliser pourquoi vous ne pouvez pas répondre sur le moment.



1.3. Les « crises »

La littérature scientifique classe les “crises” des personnes autistes en 2 catégories : les shutdown et les meltdown.

Meltdown : explosion violente et soudaine dirigée contre soi-même, autrui ou des objets. Elle se produit généralement lorsque la personne, après avoir beaucoup compensé et avec beaucoup d’anxiété, n’arrive plus à faire face à la situation. Il y a souvent un facteur déclencheur (modification de l’environnement, nouvelle personne, nouveau bruit, etc.).

Shutdown : il s’agit davantage d’un blocage plutôt que d’une explosion. Les origines sont les mêmes que pour le meltdown mais se développent sur un temps plus long : une surcharge sensorielle, émotionnelle, une accumulation d’événements complexes à gérer qui entraîne, en quelque sorte, une coupure de courant. La personne autiste semble absente, déconnectée et peut devenir mutique.

Causes

Elles varient selon la personne et la situation, mais sont reliées au fonctionnement autistique pour les raisons suivantes (non exhaustives) :

- difficultés ou incapacités à se mettre à la place de l’autre,
- difficultés à interpréter les actes sociaux d’autrui,
- difficultés à comprendre la communication verbale et non verbale,
- difficultés ou incapacités à communiquer avec autrui, en particulier ses états physiques et émotionnels,
- difficultés à développer des activités spontanées (de loisir, par ex.),
- surcharge sensorielle, liée à des difficultés à filtrer les informations sensorielles,
- adaptation difficile aux changements, imprévus, entraînant l’impression d’une perte de contrôle.

Ce sont des moments très impressionnants et très difficiles à vivre pour la personne autiste et pour ses proches. Le mieux est de s’assurer que la personne autiste est en sécurité pendant la crise puis d’échanger sur ces situations avec votre partenaire autiste, plus tard, au calme, et de lui demander quelle est la meilleure conduite à tenir lorsque cela se produit.

Vous pouvez également en parler ensemble et avec son thérapeute lors d’un rendez-vous de suivi.

Pour une personne autiste, savoir gérer un imprévu, c’est un peu comme savoir quoi faire face à ces panneaux.

- Une personne autiste a des difficultés à faire fonctionner tous ses sens en même temps : si elle met toute son énergie pour gérer une situation anxiogène, à laquelle se rajoute par exemple une source sonore, comme une conversation, elle n’y arrive plus car elle doit en plus gérer le sens auditif et cela peut occasionner une crise.

- **Pour en savoir plus**
  Brochure Le burnout autistique

1.4. Les violences conjugales

Les violences conjugales peuvent revêtir plusieurs formes. Elles peuvent être : verbales, psychologiques, physiques, sexuelles ou économiques. Elles concernent tous les milieux sociaux et économiques, tous les couples (hétérosexuels ou homosexuels), les hommes (14 % en 2017) et les femmes (86 % en 2017), autistes ou non (source : stop-violences-femmes.gouv.fr). En 2018, selon une étude nationale sur les morts violentes au sein du couple, 231 personnes sont décédées suite à des violences au sein d'un couple.

Rappelons que la personne autiste peut être victime mais également coupable de violences conjugales.

La manipulation mentale

La manipulation mentale est une des formes de la violence conjugale (mais elle existe également dans d'autres domaines de la vie courante : au travail, dans des groupes religieux, etc.). Il s'agit d'un mode d'interaction visant à prendre le contrôle sur les pensées et actions d'autrui. C'est donc un rapport de pouvoir. Les termes « sujétion psychologique », « lavage de cerveau » ou « rapt d'âme » sont parfois utilisés.

Il peut y avoir un rapport de séduction, de persuasion, de suggestion, de soumission non volontaire ou consentie.

- L'AFFA a réalisé un guide complet qui traite du sujet (comportant des numéros d'aide aux victimes de violence conjugale) : Prévenir la manipulation mentale
- Le gouvernement a mis en place un numéro : le 3919. En savoir plus sur le site stop-violences-femmes.gouv.fr
- Les formes de violences conjugales sont répertoriées dans l'article de l'Institut national de santé publique du Québec : Violences conjugales : de quoi parle-t-on ?

2. Situations fréquemment problématiques

2.1. Temps consacré aux intérêts spécifiques

Les « intérêts spécifiques » sont considérés comme faisant partie des stéréotypies symptomatiques de l'autisme. L'intérêt spécifique désigne, chez la personne autiste, une préoccupation quasi-exclusive pour un ou plusieurs centres d'intérêts, souvent inhabituels dans leur objet et/ou leur intensité.

Cela peut être des passions peu communes ou considérées comme peu utiles, par exemple : connaître et collectionner tous les types de piles qui existent, ou connaître tous les horaires des bus d'une ville.

Des études[1] ont montré que, chez les femmes autistes, le sujet peut être moins original de par sa nature (les chats, les chevaux, la nature, la psychologie…) mais il se démarque des centres d'intérêt de la population générale par **l'intensité de son investissement** (temps consacré, étendue des connaissances, caractère obsédant).

Une personne autiste va consacrer un temps très important à son ou ses intérêts spécifiques, jusqu'à paraître obsédée par eux. Cela peut donc donner l'impression qu'elle néglige le reste de son environnement et son/sa partenaire.

Intérêts spécifiques	
Exemple de situations	▪ Préférer faire des sorties seul.e en lien avec son intérêt spécifique, imposer des sorties qui n'intéressent pas le partenaire. ▪ Accepter les déplacements professionnels parce qu'ils sont en lien avec son intérêt spécifique mais refuser les vacances en famille ou dans des lieux touristiques. ▪ Consacrer beaucoup de temps à son intérêt spécifique, quitte à oublier de manger, se laver, et avoir en conséquence moins de temps et d'attention pour son/sa partenaire ou les tâches du quotidien.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Impression de passer au second plan, de ne pas être important.e pour l'autre et de vivre avec une personne égoïste qui ne l'aime pas. ▪ Se sent délaissé.e sur des tâches du quotidien qui devraient être partagées avec plus d'équité.
Explication du fonctionnement autistique qui sous-tend le comportement	L'intérêt spécifique (IS) est un des deux critères principaux du fonctionnement autistique. Il peut prendre des allures obsessionnelles mais c'est un point de repère essentiel pour la personne autiste et un moyen pour elle d'avoir un équilibre, de se ressourcer : ensuite elle est heureuse, épanouie et se sent détendue. La réfréner dans sa passion peut générer beaucoup de frustrations et elle sera encore plus encline à refuser toute activité sociale car elle ne pourra pas se ressourcer avec son IS. Remarque : dans certains cas, un IS peut devenir "envahissant" et, au lieu d'apaiser la personne, cela peut l'énerver, sans qu'elle ne puisse arriver à arrêter de s'y consacrer.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Se limiter dans la durée de l'IS (pas plus de deux heures par jour, par exemple). Cela peut se faire avec un time-timer, une minuterie, des alarmes... ▪ Essayer, au moyen par exemple d'une check-liste, de hiérarchiser les priorités afin de consacrer suffisamment de temps au couple, à la vie familiale, aux tâches ménagères. Elle peut, pour cela, se faire aider par son/sa partenaire ou personne de confiance. ▪ Dire explicitement au/à la partenaire s'il y a des périodes où la personne autiste a besoin de se consacrer davantage à son IS et le/la rassurer sur l'importance qu'elle/il occupe dans sa vie.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Parfois, la personne autiste ne se rend même pas compte qu'elle consacre un temps trop important à son intérêt spécifique. Le/la partenaire peut le lui faire remarquer, sans violence et en utilisant des critères objectifs : « Cela fait trois heures d'affilée que tu travailles sur ta maquette, tu ne voudrais pas que l'on fasse quelque chose ensemble ? » ▪ S'intéresser un peu plus aux passions de son/sa partenaire autiste.

[1] McFayden, T. C., Antezana, L., Albright, J., Muskett, A., & Scarpa, A. (2019). Sex Differences in an Autism Spectrum Disorder Diagnosis : Are Restricted Repetitive Behaviors and Interests the Key? Review Journal of Autism and Developmental Disorders

2.2. Rigidité, routines, besoin de prévisibilité

Analyse	
Exemple de situations	▪ La personne autiste a un planning dans lequel s'enchaînent les événements de la journée dans un certain ordre et il est difficile pour elle de modifier cet ordre. ▪ Manque de spontanéité, ne fait pas de nouvelles activités/sorties/connaissances. ▪ La personne autiste n'aime pas les imprévus de dernière minute comme les personnes qui s'invitent à l'improviste ou les sorties qui ne sont pas anticipées, y compris une sortie en « amoureux ».
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Le/la partenaire peut difficilement programmer des événements de dernière minute. La réalisation de « surprises » à l'attention de son/sa partenaire peut s'avérer catastrophique. Cela l'oblige à tout anticiper et à adopter un fonctionnement qui n'est pas le sien. Il doit tout planifier à l'avance. ▪ Installation d'une routine (au sens négatif) au sein du couple, ce qui amène souvent de l'ennui chez les personnes non autistes et un sentiment de contrainte.
Explication du fonctionnement autistique qui sous-tend le comportement	▪ Les rigidités d'une personne autiste lui apportent de la sécurité car elle ne sait pas toujours comment agir dans une situation nouvelle et peut même devenir mutique. Pour elle, le monde extérieur semble souvent chaotique et l'anticipation et la mise en place d'un planning permettent d'y remettre de l'ordre. ▪ La prédictibilité permet aux personnes autistes de mettre en place des scénarios en amont de l'événement afin de mieux s'adapter aux attentes sociales du contexte.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Essayer de séparer les domaines où l'on a des habitudes rigides non négociables pour éviter les conflits ; parler clairement à son/sa partenaire des situations difficiles et expliquer en quoi elles sont difficiles : « quand je rencontre une nouvelle personne je ne sais pas comment l'aborder ni quoi lui dire, j'ai besoin d'un temps pour m'y préparer ». ▪ Essayer de modifier petit à petit des habitudes qui ne coûtent pas trop, en rire, essayer l'autodérision. ▪ Préparer, avec son.sa partenaire, des scénarios pour anticiper également sur le type de surprise, la manière d'y répondre, etc.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Accepter des habitudes rigides dans les domaines qui le/la dérangent moins. L'organisation et la planification peuvent aussi être des avantages. ▪ Prévenir la personne autiste longtemps à l'avance et lui donner des éléments de repère pour une nouvelle activité. Par exemple si vous souhaitez partir un weekend en amoureux ou pour des vacances, choisir en avance le lieu avec lui/elle. Essayer de trouver des photos ou des repères visuels du lieu. Définir la date de départ et d'arrivée. Essayer de conserver des points de repères comme un objet qu'il/elle aime et qu'il/elle peut prendre avec et du temps pour qu'il/elle s'adonne un peu à son intérêt spécifique. ▪ Faire participer la personne autiste à l'élaboration du projet, lui confier des responsabilités, la rendre active et la valoriser dans ses tentatives. ▪ Si vous souhaitez lui présenter de nouveaux amis/collègues, essayez de lui donner des informations sur ce qu'ils aiment, ce qui les intéresse, ce qu'ils font, s'ils ont une famille ou non. Votre partenaire autiste pourra ainsi préparer des dialogues en amont et se sentira un peu moins déstabilisé.e par l'échange. Définissez avec lui/elle un temps limité pour une première rencontre (1 h par ex.) et planifiez-la avec lui/elle à un jour qui lui convienne, où il/elle ne sera pas fatigué.e, cela le/la rassurera.

2.3. Perceptions sensorielles

Les personnes autistes ont des perceptions sensorielles un peu différentes du monde qui les entoure. Elles peuvent ressentir les choses soit trop fortement (on appelle cela des hypersensibilités), soit trop faiblement (on appelle cela des hyposensibilités). Une même personne peut présenter à la fois des hyper- et des hyposensibilités en fonction des sens sollicités mais également en fonction de son degré de fatigue, de stress et du contexte.

Les hyper/hyposensibilités au toucher, au goût et aux odeurs ont un impact important sur la relation de couple.
Si la personne autiste est consciente de ses hyper/hyposensibilités, elle peut les expliquer à son/sa partenaire en identifiant des contextes où elle a particulièrement du mal à les supporter.

Exemples

- *Ne pas supporter deux sources sonores simultanément, comme la télé dans le salon ou la radio dans la cuisine, en plus d'une conversation.*
- *Être incapable de se concentrer sur une tâche lorsqu'il y a une source de bruit ou une conversation.*
- *Ne pas supporter d'être touché en plus de suivre une conversation.*

Image extraite du film d'animation *Sensory Overload (Interacting with Autism Project)* *Miguel Giron, 2012*

Vidéos de National Autistic Society illustrant la surcharge sensorielle

- Aperçu de ce peut ressentir une personne atteinte d'autisme, 2015
- Can you make it to the end?, 2016

Hypersensibilité tactile

Le sens du toucher comprend la capacité à percevoir la pression, la douleur, la température. Les personnes autistes ont souvent des difficultés dans ce domaine : elles ont une perception soit trop forte (hypersensibilité) soit trop faible (hyposensibilité). Pour certaines personnes, une simple caresse peut être douloureuse (hypersensibilité) alors que d'autres peuvent se faire très mal et ne pas s'en apercevoir (hyposensibilité).

Si une personne autiste est trop sensible au toucher elle pourra ne pas apprécier les rapports intimes car cela entraîne des sensations désagréables voire douloureuses ou, au contraire, elle va apprécier fortement cela au risque de sur-solliciter son/sa partenaire.

Hypersensibilité tactile	
Exemple de situations	**Toucher avec d'autres personnes** ▪ La personne autiste refuse ou est réticente aux baisers et aux contacts physiques. Elle n'aime pas forcément être touchée « par surprise », sans voir arriver la main. ▪ Peu d'appétence pour les relations intimes/sexuelles, ou au contraire sur-sollicitation du partenaire sans avoir son consentement. **Stratégies mises en place pour diminuer la sensation tactile** ▪ S'habiller de manière pas toujours très élégante parce que certaines matières le/la gênent ou qu'il/elle est sensible au froid : porter des sous-vêtements chauds de type Damart, empiler plusieurs couches de vêtements ▪ Ne supporte pas toujours le maquillage ou certaines crèmes, se coiffer lui fait trop mal… La personne autiste peut, de ce fait, paraître négligée.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	**Concernant le peu d'appétence sexuelle** ▪ Sentiment de frustration doublée d'une grande détresse affective. ▪ Sentiment de ne pas être à la hauteur, d'être remis.e en cause dans son rôle de partenaire intime. ▪ Sentiment de distance entre elle/lui et l'autre. Impression de ne pas être aimé.e et de ne pas être désiré.e voire de dégoûter l'autre. Il peut aussi y avoir une sensation de manque liée à l'absence de contact. Ne pas oublier que le toucher est un besoin nécessaire pour beaucoup de personnes et participe à leur équilibre.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Verbaliser les mauvaises sensations auprès du partenaire, ne pas accepter de relations sexuelles douloureuses, faire des expériences en douceur pour trouver un compromis et une technique qui ne fera pas de mal. Apprendre à toucher le corps de l'autre si on ne peut pas vous toucher vous. ▪ Prévenir lorsqu'on est fatigué.e et non disposé.e à être touché.e et expliquer que ça n'est pas contre le/la partenaire mais que c'est lié à une sensibilité particulière. ▪ Pour les amis : expliquer que faire la bise ou prendre dans les bras est douloureux mais que ce n'est pas un manque de volonté ou une mise à distance volontaire. ▪ Trouver un type de contact moins dérangeant (la personne autiste peut apprendre à donner du contact plutôt qu'en recevoir car, au moins, elle peut faire à sa mesure : tapoter l'épaule par exemple, ou caresser les cheveux).
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	**Concernant les rapports intimes** ▪ Verbaliser posément et calmement. ▪ Rester doux et faire des expériences pour voir où votre partenaire peut être touché.e. ▪ Accepter qu'il n'y aura peut-être pas de spontanéité au niveau sexuel. ▪ S'assurer que sa compagne/son compagnon est disposé.e à accepter des gestes tendres, des contacts avant de les faire, ne pas imposer et ne pas le prendre pour soi si il/elle refuse. **Concernant les stratégies pour diminuer la sensation tactile** Accepter que son/sa partenaire porte parfois des habits peu seyants mais confortables parce que le contact de certaines textures sur la peau est désagréable. Idem pour le maquillage. Les personnes autistes doivent parfois porter des textures désagréables durant la journée pour respecter certaines conventions sociales, donc quand elles rentrent chez elles, elles ont besoin d'avoir un espace où elles peuvent vivre un peu plus confortablement.

Hypersensibilité auditive

Le bruit peut être douloureux, du fait de son intensité, de sa fréquence, de son caractère répétitif ou du cumul de plusieurs bruits simultanés.
Les personnes autistes peuvent être sensibles uniquement à certaines fréquences : seuls certains bruits sont insupportables (les bruits aigus ou graves ou les bruits mêlés par exemple).
Filtrer les sons et les hiérarchiser pour en retirer les informations pertinentes peut demander beaucoup d'énergie.

Exemple

Dans un restaurant ou un bar, la personne autiste n'arrivera pas à faire abstraction des bruits parasites autour de la conversation. Elle va faire des efforts durant les premières minutes et ensuite son attention va décliner. Elle aura des difficultés à suivre la conversation et pourra donner l'impression de ne pas être intéressée par ce qui est dit.

Hypersensibilité auditive	
Exemple de situations	▪ Repli, isolement, manque de communication, en soirée à l'extérieur, entre amis ou avec les enfants/ados bruyants. ▪ Refus ou réticence à faire des sorties (aller au restaurant, manger chez des amis…). ▪ Refus d'écouter de la musique au domicile, de manger avec un fond sonore.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Sentiment que la personne n'apprécie pas les amis, les enfants, etc. ▪ Isolement du/de la partenaire qui sort moins, voit moins ses amis et sa famille. ▪ Impression que l'autre est « rabat-joie » et ne sait pas prendre du bon temps.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Se munir d'aides techniques : casque qui permet de limiter le bruit, bouchons d'oreille (des aides financières par la MDPH sont possibles, mais elles sont étudiées selon les cas de figure et le département). ▪ Privilégier les sorties avec peu de personnes et dans des endroits moins bruyants. ▪ Choisir des horaires ou des jours moins fréquentés. ▪ Se fabriquer un code avec le/la partenaire pour signifier la saturation : pression du bras, aller aux toilettes, envoi d'un SMS même si le/la partenaire est à côté… ▪ Convenir que la personne autiste peut partir avant la fin de la soirée, quand elle sature. ▪ Sensibiliser l'entourage et les amis à l'autisme et prévenir de la fatigabilité
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Être compréhensif si le partenaire autiste a besoin de s'isoler ou de rentrer plus tôt d'une soirée parce qu'il y a trop bruit. Possibilité de prendre deux moyens de locomotion et que le partenaire autiste rentre avant. ▪ Comprendre que certains lieux particulièrement bruyants, comme les discothèques, restent inaccessibles au partenaire autiste sans protection auditive ou même avec car cela ne suffit pas toujours à isoler des sons trop forts. ▪ Le bruit peut engendrer une très grande fatigue et une baisse des performances d'adaptation qui fait que votre partenaire aura besoin que vous l'aidiez à rentrer et que vous soyez attentif à ce qu'il soit en sécurité ; prévoyez des sorties sans lui/elle si vous vous sentez frustré.e de devoir rentrer plus tôt avec lui/elle.

Hypersensibilité aux odeurs

Analyse	
Exemple de situations	▪ Ne supporte pas certaines odeurs qui émanent des humains ou animaux, peut parfois faire des réflexions désagréables à une personne qui fume, a mis du parfum ou sent la transpiration. Cela peut aller jusqu'à l'apparition de migraines ou de nausées. ▪ Changer d'emplacement en extérieur ou en intérieur dès qu'une odeur incommodante est perçue (changer de trottoir, de rue, de table...). ▪ Limiter les sorties afin d'éviter les odeurs désagréables (odeurs dans le métro, dans les parcs, dans les lieux publics). ▪ Faire une remarque sur l'odeur d'une personne sans se rendre compte que cela est blessant.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	Incompréhension face au changement d'attitude : voit l'inconfort, la mauvaise humeur ou la fatigue sans comprendre. Sentiment d'impuissance. Le/la partenaire non autiste peut penser qu'il/elle est responsable. *Ce ressenti lié à des changements brusques du comportement de la personne autiste peut apparaître pour bien d'autres causes que des difficultés liées aux odeurs - en repérer la cause s'avère souvent complexe, y compris pour la personne autiste elle-même*.
Explication du fonctionnement autistique qui sous-tend le comportement	Odeurs amplifiées et obsédantes, ce qui génère douleur dans le nez, gêne, irritabilité et bloque les capacités attentionnelles (on sent l'odeur, on pense à l'odeur et rien d'autre).
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Expliquer calmement que l'on est sensible aux odeurs diverses avant de faire une remarque désobligeante, expliquer en privé (sans témoin) à son partenaire la source de la gêne. ▪ S'excuser avant de s'éloigner ou quitter la pièce. Garder une écharpe avec soi pour se couvrir le nez et la bouche quand les odeurs deviennent insupportables. ▪ Prévoir dans son sac un petit spray avec une odeur agréable que l'on peut vaporiser sur un mouchoir, un foulard pour masquer les odeurs désagréables.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Ne pas mettre de parfum ou mettre du parfum une fois arrivé.e sur son lieu de travail et pas à la maison (il existe aussi des déodorants sans parfum). Laisser le/la partenaire choisir le parfum qui lui convient. ▪ Ne pas fumer ou fumer en extérieur et changer de vêtements s'ils sont imprégnés de l'odeur. ▪ Ne pas se vexer si votre partenaire fait une remarque sur une odeur et en tenir compte le plus rapidement possible. ▪ Changer souvent de linge, procéder à des lessives fréquentes (l'odeur de la lessive peut être choisie par le/la partenaire autiste).

Hypersensibilité au goût

La personne autiste peut ne pas aimer pas le goût de nombreux aliments, manger trop salé ou trop épicé ; elle peut manger toujours la même chose, ce qui paraît fade et lassant pour le partenaire non autiste. Il peut y avoir des problèmes avec certaines textures aussi.

Conseils

Chacun aromatise son assiette, prévoir des menus séparés, manger séparément, alterner les repas préférés de l'un ou de l'autre.
Attention : il faut bien veiller à l'équilibre nutritionnel de la personne autiste car elle risque d'être carencée si son alimentation est trop monotone. Il s'avère essentiel d'opérer un suivi régulier et des bilans sanguins fréquents avec son médecin traitant ou un médecin nutritionniste.

Hyposensibilités

Analyse	
Exemple de situations	▪ La personne autiste oublie de manger, de boire, d'aller aux toilettes (hyposensibilité au niveau des organes internes : elle ne ressent ni la faim ni la soif, ni ses besoins physiologiques). ▪ **Odorat** : la personne autiste a souvent besoin de sentir fortement les choses ou même parfois les gens. Aime les odeurs fortes qui peuvent être désagréables pour le/la partenaire. Oublie de se laver. ▪ **Ouïe** : aime la musique et les sons forts, les environnements bruyants. ▪ **Vue** : est attirée par la lumière vive, le mouvement, peut fixer intensément les gens. ▪ **Goût** : mange très épicé, salé, met des objets ou vêtements en bouche. ▪ **Toucher** : aime les pressions fortes, les vêtements serrés. Dort avec de nombreux vêtements et des couvertures superposées ou des couvertures lestées.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	Tous ces comportements expliqués par des hyposensibilités ne sont pas toujours socialement acceptables, comme le fait de mâchouiller des objets, de sentir les gens ou les objets ou de fixer les personnes.
Explication du fonctionnement autistique qui sous-tend le comportement	Les sur-stimulations sensorielles sont nécessaires à l'équilibre de la personne autiste. Mais elle ne se rend pas compte que ces comportements peuvent être problématiques pour autrui.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Essayez de limiter au maximum les stimulations sensorielles socialement mzl acceptées en public et négociez avec votre partenaire que vous puissiez avoir un espace pour vous y adonner dans la sphère privée. ▪ Il existe du matériel dédié à la stimulation sensorielle : bijoux à mordiller, fidgets, objets à toucher ... ▪ Des ergothérapeutes ou des approches en habiletés sociales peuvent aider la personne autiste hyposensible à progresser dans la régulation de sa sensibilité et de ses comportements.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Si son besoin est vraiment trop contraignant, aidez le/la à aménager un espace juste pour elle/lui. ▪ Si votre partenaire ne ressent pas le besoin de manger, il est nécessaire de prévoir les repas, veiller à ce qu'il s'hydrate. Un suivi médical régulier s'avère nécessaire pour s'assurer que la personne autiste est en bonne santé.

2.4. Difficultés liées aux fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont un ensemble de processus cognitifs qui permettent une adaptation de l'action dans un contexte nouveau et donc un ajustement face à son environnement. Elles regroupent diverses compétences : la planification stratégique des actions, l'inhibition d'actions non pertinentes, la flexibilité cognitive et motrice entre les étapes d'une action.

- Ces difficultés, comme nombre d'autres évoquées plus haut, peuvent aussi se retrouver chez des personnes non autistes ou présentant d'autres spécificités neurologiques.
- L'anxiété peut faire énormément chuter les capacités de la personne autiste concernant les fonctions exécutives voire la paralyser totalement (et les personnes autistes sont, en général, très anxieuses…).
- Article de l'AFFA sur ce sujet
"Je croyais que j'étais fainéante" : l'invisible combat quotidien des femmes autistes

Analyse	
Exemple de situations	▪ Difficultés à s'atteler aux tâches ménagères, administratives, à cesser une activité. La personne autiste (et/ou TDAH) peut être consciente de l'importance des tâches et des conséquences si elles ne sont pas réalisées mais ne pas réussir à les faire dans le temps imparti, comme payer une facture par exemple, ou ne pas savoir par quoi commencer ou comment s'y prendre. ▪ Elle peut avoir besoin du sentiment d'urgence pour faire des choses sur un temps très court ou très proche du délai imparti. Des angoisses peuvent s'ajouter face à la prise de conscience de sa difficulté à faire les choses et la paralyser au point où elle ne peut rien commencer du tout. Elle peut se reposer entièrement sur son/sa partenaire pour réaliser les tâches et, de ce fait, devenir entièrement dépendant.e. ▪ Commencer plusieurs tâches en même temps et ne pas réussir à s'organiser pour les finaliser. ▪ Ne pas savoir les hiérarchiser les tâches par ordre d'importance : faire les tâches dans l'ordre dans lequel elles se présentent sans prendre conscience qu'une des tâches doit être effectuée en premier parce qu'elle est plus importante.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Impression que la personne est fainéante, qu'elle met de la mauvaise volonté à réaliser ces tâches, qu'elle exagère en déléguant les tâches à faire. ▪ Impression qu'elle ne sait pas faire, alors que parfois c'est juste un problème d'organisation des tâches ou d'anxiété devant l'échéance.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Faire des listes pour s'organiser ; télécharger une appli/se fabriquer un outil papier/prendre un calendrier, réaliser un tableau, afin d'essayer de mieux gérer son temps. Il existe des systèmes qui permettent de visualiser le moment de la journée et la tâche à faire en conséquence, des systèmes de rappel ou d'alarme récurrente. ▪ Décomposer les tâches complexes en plusieurs sous tâches et définir l'ordre dans lequel il faut les réaliser pour terminer la tâche entièrement. ▪ Pour le ménage : prendre, par exemple, en photo les parties des pièces à ranger, puis ranger les bouts de pièces photos après photos. ▪ Travailler avec son thérapeute sur la notion de demande d'aide ou en psychomotricité. ▪ Ne pas perdre confiance en soi !
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Ne pas s'énerver/être impatient.e avec votre partenaire car il/elle ne le fait pas volontairement. Ne pas le culpabiliser ou le dévaloriser. ▪ L'aider à mettre en place des outils et à s'en servir. ▪ Organiser des sortes de tutorat avec le/la partenaire autiste, de sorte à lui faire gagner progressivement en compétence et en autonomie.

2.5. Communication

Une pensée plus analytique qu'émotionnelle

Théorie de l'esprit
La théorie de l'esprit désigne la capacité à interpréter ses propres états mentaux et ceux des autres êtres humains. Elle est considérée comme déficitaire chez les personnes autistes qui rencontreraient des difficultés à identifier leurs propres états mentaux comme ceux des autres individus. Cela ne signifie pas qu'elles ne sont pas touchées par les émotions et les sentiments d'autrui mais plutôt qu'elles n'arrivent pas toujours à les identifier ou qu'elles ont besoin de davantage de temps pour les comprendre. Cela est variable selon les personnes, les interlocuteurs et les situations rencontrées.

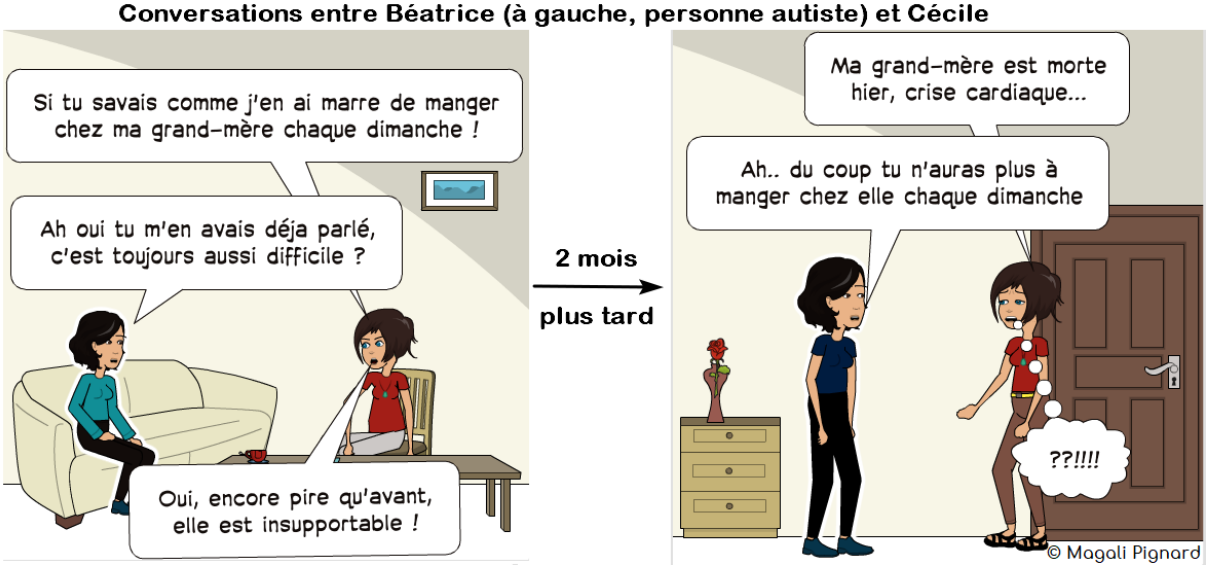
À noter que plus la personne autiste connaît son interlocuteur, mieux elle est à même de repérer ses états mentaux.

Les personnes autistes ont souvent une approche très pragmatique, logique et littérale du langage. Parler pour parler ou juste pour partager du bon temps avec l'autre ne leur vient pas à l'esprit.

De ce fait, les situations de parole sont souvent anxiogènes car elles ont du mal à comprendre ce que l'autre attend, ni quel sujet il convient d'aborder. Elles peuvent ainsi manifester leur anxiété par l'accentuation de stéréotypies, le fait de bouger alors que l'autre parle, être dans l'évitement, ne pas regarder dans les yeux, etc.

Comme les interactions sociales et la conversation demandent beaucoup de concentration à la personne autiste, le langage non verbal peut aussi être insuffisamment maîtrisé voire même oublié par la personne autiste (contact visuel, expression faciale des émotions). Cela peut donner une impression de froideur et d'indifférence, de manque d'empathie.

Conversations entre Béatrice (à gauche, personne autiste) et Cécile



Difficulté de généralisation ou, au contraire, sur-généralisation
Même si une situation se reproduit, si un des éléments est un peu modifié, la personne autiste ne sait pas si elle peut appliquer la même réponse. Ou bien elle va appliquer, sans nuance, la même réponse à tous les cas. Par exemple : si elle apprend qu'il faut prendre dans ses bras le/la partenaire qui vient de perdre son emploi pour le/la réconforter, elle ne saura pas si cette solution est applicable si le/la partenaire s'est disputé.e avec un.e ami.e. Est-ce la même chose ? La même peine ? Faut-il réagir de la même manière ? Ou bien elle fera preuve d'une empathie exagérée même avec des personnes dont elle n'est pas proche (collègue, supérieur hiérarchique…).

Une pensée plus analytique qu'émotionnelle	
Exemple de situations	▪ Lors d'une confidence du/de la partenaire, la personne autiste va chercher à trouver des solutions alors que le/la partenaire a simplement besoin d'écoute et d'empathie. ▪ La personne autiste peut ranger ou marcher de long en large dans la pièce pendant que le/la partenaire est en train de se confier. ▪ Elle peut être mal à l'aise dans des situations romantiques (beaucoup d'implicites).
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Sentiment d'être un objet, un problème à résoudre et non un humain avec des émotions qui a parfois seulement besoin d'écoute et d'empathie. ▪ Sentiment que son/sa partenaire autiste est insensible et ne le/la comprend pas. ▪ Sentiment de ne pas être écouté.e.
Explication du fonctionnement autistique qui sous-tend le comportement	▪ Difficultés à comprendre les codes sociaux, les implicites, les attendus, les émotions des autres et aussi parfois les siennes, etc. ▪ Difficultés à traduire et à exprimer ses émotions ou ses idées, verbalement comme corporellement (remarque : les personnes non autistes peuvent aussi rencontrer des difficultés à exprimer leurs émotions). ▪ Manque de nuance.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ Essayer de savoir si son/sa partenaire explique son problème pour trouver une solution ou juste pour exprimer son ressenti : « Tu veux qu'on cherche ensemble une solution ? » ▪ Se focaliser davantage sur l'émotion de la personne (comment se sent-elle ?) plutôt que de tenter d'analyser le fond du propos. Si l'émotion est difficile à décoder, demander de manière claire ce que la personne ressent : « Tu es triste ou en colère ? » ▪ Essayer de se focaliser sur le langage non verbal et sur les expressions faciales afin de repérer les changements et d'identifier les émotions d'autrui. ▪ Demander des reformulations. ▪ Suivre éventuellement des cours d'habiletés sociales. Solliciter les conseils de proches, d'amis, les groupes d'entraide (Facebook) ou les forums Internet pour savoir comment réagir.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Préciser ce que l'on attend de la conversation et (si possible) identifier clairement ses émotions. ▪ Expliciter les implicites.

Interprétation littérale des éléments de langage

Les personnes autistes ont une tendance à comprendre le langage de manière littérale. Elles ne comprennent donc pas toujours le second degré, l'humour, ou même les sous-entendus.

Les repères spatio-temporels ont tendance à être perçus de manière stricte et sont essentiels.

© Mel - Flickr

Interprétation littérale des éléments de langage	
Exemple de situations	▪ Ne pas comprendre que le/la partenaire fait une blague et mal interpréter ses paroles. Penser qu'il/elle se moque méchamment alors qu'il/elle n'a pas une mauvaise intention. ▪ Prendre pour un engagement certain quand le/la partenaire non autiste formule seulement un souhait ou une idée : « on ira au restaurant », « plus tard, on fera ça », etc. ▪ Se mettre en colère parce que la personne est arrivée à 16 h 10 alors qu'elle avait dit qu'elle serait là à 16 h.
Ressenti du/de la partenaire non autiste	▪ Se sentir agressé.e ou triste car son intention n'était pas de blesser ou provoquer de la colère. ▪ Ne pas comprendre pourquoi l'autre émet des reproches pour un engagement que l'on n'avait pas pris, ou pour une indication que l'on jugeait plus souple.
Ce que la personne autiste peut améliorer	▪ S'assurer des intentions de son/sa partenaire en lui demandant si il/elle plaisante ou lui posant des questions pour être certain.e d'avoir bien interprété la demande. ▪ Être indulgent avec son/sa partenaire et se dire qu'il/elle n'a sans doute pas de mauvaises intentions mais que vous avez peut-être donné un autre sens à ses paroles. ▪ Travailler, en habiletés sociales, sur l'implicite. ▪ Faire de l'humour, apprendre à rire des quiproquos.
Ce que le/la partenaire non autiste peut améliorer	▪ Préciser, lorsqu'il/elle plaisante, s'il/elle a l'impression que son/la partenaire n'a pas bien compris. Donner des explications claires, penser à préciser ses pensées au maximum. ▪ Être indulgent.e avec son/sa partenaire s'il/elle s'énerve, et comprendre que c'est lié à sa perception du langage. ▪ Faire de l'humour en manifestant explicitement le rire, le sourire, pour aider la personne autiste à décoder et à apprendre. Préciser ouvertement qu'il s'agissait d'humour. ▪ Rappel : une personne autiste s'adapte, apprend et évolue. Prenez le temps !

3. Conseils généraux aux deux partenaires

3.1. Conseils aux partenaires non autistes

Aucune relation de couple ne va de soi. Il s'agit d'une construction de chaque jour, qui demande des efforts des deux partenaires, quel que soit leur profil cognitif. La personne autiste - manifestant, de ce fait, des troubles de la communication, des interactions et de la compréhension ainsi que de nombreuses spécificités sensorielles qui rendent son rapport au monde compliqué - a droit à une vie affective, amicale et familiale et en aura même souvent très envie, même si cela ne paraît pas. En outre, c'est souvent une personne devenue méfiante et blessée par ses précédents échecs dans les interactions sociales à laquelle vous avez affaire. Que son comportement soit colérique, imprévisible ou en retrait ne signifie pas qu'elle n'est pas attachée à vous ni qu'elle cherche volontairement à vous maltraiter. Une personne autiste peut développer une réflexivité sur ses comportements et évoluer positivement en compétences sociales et comportementales, même si cela peut prendre du temps.

N'hésitez pas à verbaliser à froid sur des expériences négatives, à l'aider à prendre du recul, à lui faire prendre conscience des conséquences de ses attitudes sur vous et à l'encourager régulièrement dans ses efforts. Nul doute que l'amour saura vous donner de la patience et que le lien se renforcera encore.

Les personnes autistes sont des personnes fiables, fines, attentives, qui peuvent développer un réel sens de l'humour, qui ont une très bonne mémoire, qui sont sensibles et généreuses. Elles sauront vous rendre ce que vous leur donnez. Ayez confiance !

3.2. Conseils aux partenaires autistes

Ce n'est pas parce que vos rapports avec les autres ont été compliqués jusqu'à présent que cette nouvelle histoire est vouée à l'échec. Vous avez le droit d'être heureux/se en couple, de recevoir de l'affection mais cela demande aussi quelques efforts d'adaptation de votre part.

Car, avouez-le, vous pouvez être assez pénibles avec vos intérêts spécifiques, votre rigidité, votre solitude et vos goûts bizarres.

Comprenez que votre partenaire peut avoir du mal à vous suivre, être même complètement largué par certaines de vos réactions. Vous parlez la même langue mais c'est comme si vous parliez des langues étrangères sans même vous en rendre compte. Il/elle a besoin d'apprendre la vôtre comme vous la sienne.

Vous pouvez l'aider, vous pouvez également aller voir un spécialiste de l'autisme ensemble : il saura peut-être mieux lui expliquer vos spécificités que vous, avec un langage de personne non autiste (psychiatre, psychologue).

Apprenez à réagir avec calme aux situations de crise, anticipez sur votre fatigue et communiquez avec votre partenaire sur votre état intérieur si une activité est prévue. Avec un peu d'habitude, vous (et lui/elle) arriverez à repérer les signes précurseurs de vos crises, de vos coups de fatigue, de vos saturations. Vous pouvez également vous faire aider pour cela (thérapie, groupes d'entraide).

Apprenez également à lâcher du lest : acceptez de ne pas pouvoir toujours tout contrôler. Faites confiance à votre partenaire ! Et apprenez à vous reposer sur lui/elle : il/elle sait gérer beaucoup de choses qui sont moins évidentes pour vous.

Et n'oubliez pas de pratiquer l'autodérision, de faire de l'humour pour dédramatiser.

Certaines de vos réactions peuvent être ressenties comme très anxiogènes pour l'entourage. N'oubliez pas non plus que les sentiments s'entretiennent : une personne a besoin qu'on lui rappelle régulièrement qu'on l'aime, qu'on le symbolise par des petites attentions (cadeaux, caresses, surprises), qu'on s'intéresse à sa vie et à ses centres d'intérêt pour qu'elle sente qu'elle est importante pour vous.
Elle ne lit pas dans vos pensées comme vous ne lisez pas dans les siennes. Apprenez à apprendre de l'autre et à prendre soin de lui/d'elle, faites-vous aider par un suivi en habiletés sociales ou faites-vous conseiller par des proches (autistes ou non). Si vos sentiments sont réels, cela deviendra presque instinctif avec l'habitude.

3.3. Conseils aux deux partenaires

Faire des efforts pour qu'une situation évolue positivement ne veut pas dire se contraindre à faire des choses qui portent atteinte à notre intégrité. La notion de respect est essentielle à une vie de couple épanouie : respect de soi, respect de l'autre. Il est important de respecter l'espace intime et les limites de chacun.
N'hésitez pas à faire appel à des médiateurs si les conflits sont trop fréquents ou trop intenses, si un sentiment de malaise s'installe (médiateur de couple, psychothérapeute mais aussi amis, famille). Un point de vue extérieur est souvent utile pour analyser une situation complexe et penser à d'autres types de solutions. Il ne faut pas rester seul face à sa souffrance. Et parfois, vous avez besoin de décompresser ! Cela est humain !

Mais, avant tout, n'oubliez pas que la différence est aussi synonyme d'enrichissement. Apprenez quels sont vos points forts et vos faiblesses, celles de votre partenaire, vous verrez que vous êtes très complémentaires et que vous pouvez compter l'un sur l'autre.