

On va dire que c'est une liste

Alice

Début février 2017

On m'a diagnostiqué il y a quelques temps des « troubles du spectre autistique », avec notamment des soucis en termes d'« habiletés sociales ». Quant à mon psychiatre, il a songé au syndrome d'Asperger après même pas une demi-heure d'entretien et n'en a plus démordu. Termes techniques mis à part, il est souvent recommandé dans ce type de cas de dresser une liste des problèmes que l'on rencontre au quotidien. Alors que je parcourais un bouquin sur le sujet, j'ai donc commencé à noter des choses plus ou moins vagues. À la réflexion, je me dis que j'aurais dû résumer tout cela il y a déjà bien longtemps, mais j'étais trop concentré sur d'autres choses, ou bien je rédigeais des textes qui mélangeaient un peu tout, parfois sous couvert de fiction.

Ces notes, en grandissant et en commençant à être mises au propre, ont cessé de ressembler à une liste, et sont devenues le texte présent devant vous. Cependant, au fond, sous ces paragraphes peut-être plus dodus qu'il ne le faudrait, il s'agit à mes yeux encore bel et bien d'une liste, d'un inventaire qui vise une certaine exhaustivité. Je reviendrai probablement la consulter moi-même, un jour, si j'ai le sentiment d'avoir fait des progrès dans quelque domaine que ce soit... ou d'avoir régressé.

Beaucoup s'interrogent sur la pertinence d'un diagnostic,

dans le cas de ce type de handicaps. Pour ma part, là, à chaud, je dirais que cela me permet d'intégrer le fait que je ne suis pas seul à ressentir telle ou telle chose, à rencontrer ces difficultés. C'est également utile pour regrouper plusieurs problèmes en un seul paquet, derrière une cause (au sens de « origine » et non de « lutte ») commune. De plus, il est bénéfique de différencier ce qui vient d'un handicap marqué de ce qui provient simplement de quelques légers manquements : avec des lacunes « classiques », prendre quelques minutes pour apprendre des choses peut suffire ; avec des troubles psychologiques, en revanche, il peut être nécessaire d'identifier certains réflexes et de leur associer des mesures préventives, par exemple (je suppose). Et puis, un diagnostic permet de s'expliquer sa souffrance de manière un peu plus précise qu'en se disant « J'me sens pas bien, putain » ou « Je les déteste tous ». À vrai dire, il m'est déjà arrivé de remplir plusieurs lignes de suite dans des carnets avec des « je les déteste tous », à des moments où j'avais eu le sentiment qu'on me négligeait, qu'on m'ignorait ou qu'on me manquait de respect – souvent ces trois sentiments à la fois, en fait. C'était avant qu'on m'explique plus ou moins formellement que j'avais un soucis assez marqué. J'ai encore trop fréquemment aujourd'hui des pensées telles que « Je les hais » ; la différence est que je ne juge plus utile de les immortaliser, excepté à des fins d'autodérision ou d'analyse. Toujours est-il que cette impression qu'on se moque de ce que je pense et ressens, qu'on renie mon existence, subsiste, prête à ressurgir au moindre prétexte.

Pour continuer sur ce sentiment de manque de respect : on m'a fait remarquer que je n'appliquais pas suffisamment le principe du « rasoir d'Hanlon » : *Ne jamais attribuer à la malveillance ce que la stupidité suffit à expliquer*. Plus précisément, je dirais que même quand je l'applique, je finis par me dire que si une personne a laissé un certain niveau

de stupidité l'engloutir et affecter son comportement, c'est que d'une certaine manière elle a manqué de respect à la Terre entière, et donc qu'elle est mal intentionnée. Il y a là de nombreux raccourcis abusifs, mais je peine à reconnaître leur existence au quotidien, surtout lorsque je suis sous pression. À la place, je me dis des choses comme « Lorsqu'une personne effectue consciemment un acte sous-optimal, elle doit être en mesure de le justifier. » Ces imperfections qui me perturbent foisonnent dans le langage : pourquoi mes parents désigneraient-ils le poêle par « chauffage » alors que nous avons également des chauffages électriques ? Pourquoi mes colocataires appelleraient-ils le lave-vaisselle « machine » alors qu'on m'a élevé dans un environnement où ce terme désignait plutôt le lave-linge ? D'ailleurs, pourquoi ne pas toujours utiliser « lave-linge » et « lave-vaisselle » ? Quel besoin les gens ont-ils de truffer d'ambiguïtés les phrases qu'ils m'adressent ? Me vouent-ils si peu de respect ? Lorsque ces éléments s'accumulent à un trop grand rythme, le sentiment de frustration laisse peu à peu place à une impression d'insécurité : si personne ne me respecte, qui sait ce qu'il pourrait advenir de moi à l'avenir ?

Lorsque j'ai affaire à des gens qui me connaissent peu ou pas, ce qui ressort vraisemblablement le plus me concernant est que j'apparais comme pédant, arrogant et excentrique – de grands classiques avec Asperger. Bien entendu, rien de tout cela n'est conscient et volontaire, même s'il m'arrive dans quelques cas extrêmes d'être effectivement grisé en constatant que je suis en train de rabaisser quelqu'un « avec succès ». S'ensuit généralement un sentiment de honte presque bienvenu qui me redonne à mes yeux une part d'humanité, mais ne fait pas grand chose pour réparer les dégâts que j'ai pu causer. Mais voilà : ce que je pense, même les remarques blessantes, peut sortir assez vite, sans étapes de prétraitement.

Que cela soit en disant des choses vexantes ou tout à faire normales, il est courant que je me mette assez soudainement à parler fort et vite, surtout si un sujet me tient à cœur. J'arrive mieux qu'avant à m'en rendre compte et à me calmer, mais il est souvent trop tard. L'autre jour, je me suis mis à jeter des regards inquiets autour de moi dans un bar après m'être rendu compte que je beuglais comme un putois. Comme à mon habitude, je me disais que des gens allaient me haïr, me juger.

Quand les idées me viennent, j'essaie d'assurer un certain débit. Je suis terrifié à l'idée d'oublier quelque chose et de ne jamais m'en souvenir. Ceci explique peut-être en partie pourquoi il m'arrive de couper la parole selon le contexte. L'écriture me permet de déverser tout ce que je veux sans gêner personne dans l'immédiat. Je voudrais parfois juste que ma main puisse se déplacer un peu plus vite. . . et avec davantage de précision, car j'ai hérité de la dysgraphie courante chez les gars dans mon genre.

Ainsi, si on interrompt mon raisonnement alors que je parle (ou même alors que je pense, ce qui est plus sournois puisque les gens ne peuvent pas trop le deviner), je peux me mettre dans une colère noire, là encore car j'ai peur d'oublier des choses, de passer à côté de conclusions importantes.

On me reproche également parfois de sauter très rapidement d'un sujet à un autre. C'est évidemment lié à ces idées et pensées qui surgissent dans ma tête et se placent dans une file d'attente que j'ai peur de voir trop encombrée – les idées pourraient y mourir avant d'avoir vu la lumière du jour.

Lorsque je suis contrarié, pour les raisons évoquées ci-dessus ou d'autres encore, je peux me montrer assez impulsif, un trait qui revient souvent chez les gens de ma condition. Il m'arrive de devenir agressif alors que je chantonnais des trucs débiles une fraction de seconde auparavant.

Une des choses qui m'handicape significativement est que

j'ai toujours peur de gêner les gens, d'encombrer, et que je tolère mal d'être dans le champ de vision des gens en général. Il y a peu, j'avais besoin de voir s'il y avait un produit équivalent aux Ricolas – ces trucs aux plantes, là – dans le « magasin bio » que je fréquente (le seul magasin dans lequel je mets les pieds ces derniers temps, en fait). C'est a priori une tâche simple : on passe dans tous les rayons, et si après cela on a rien trouvé de satisfaisant, alors on peut abandonner. Pourtant, moi qui suis capable de concevoir méthodiquement pas mal d'algorithmes de ce type en informatique, je me suis ridiculement embrouillé dans ce cas précis. Je n'osais pas m'aventurer dans certains rayons car ils contenaient des gens. Bien souvent, les passages sont assez étroits, ce qui accroît ma peur de gêner, d'empêcher les gens de se placer où bon leur semble ou de voir les produits disposés sur les étagères. Le fait de devoir sauter des rayons m'a complètement déboussolé ; je ne savais plus dans lesquels aller, j'en ai visité certains plusieurs fois. À vrai dire, je n'avais plus les pensées très claires. De plus, quand j'hésitais trop longtemps entre les rayons, je commençais à me dire que j'allais gêner des gens à cet endroit-là également, et je m'engouffrais précipitamment dans une allée un peu au hasard. Bien vite, j'ai abandonné et je me suis dirigé vers la caisse. En rentrant chez moi, j'ai envoyé, un peu honteux, un message à ma mère en lui demandant de m'acheter un stock de Ricolas. Dans le même genre, il y a tout juste quelques heures du moment où j'écris ces lignes, je me suis trouvé pendant quelques secondes incapable de nettoyer un malheureux couteau dans la salle de pause, à mon travail, parce qu'un inconnu était apparu non loin et que je me trouvais potentiellement dans son champ de vision. Je suis resté planté, le couteau dans la main, face à l'éponge, et c'était comme si je ne savais plus à quoi servait tout cela ni pourquoi j'étais venu me placer devant l'évier. Je déteste également traverser un

passage piéton dépourvu de feu : il m'est impossible de communiquer avec les conducteurs qui sont amenés à s'arrêter pour me laisser passer, donc je m'imagine forcément qu'ils sont énervés à mon encontre et m'en voudront à tout jamais.

Lorsque je dois par exemple cuisiner, ou simplement naviguer, dans une pièce contenant trop de gens à mon goût, j'ai maintenant le réflexe de respirer plus fort et plus lentement, comme pour mieux me maîtriser, mais surtout pour atténuer les sensations physiques désagréables associées à ces situations. Être familier avec les personnes concernées réduit l'impact de leur présence (de même que mon aversion pour elles l'accroît), mais une gêne est néanmoins toujours présente dès lors que mes trajectoires et mouvements doivent être modifiés pour m'adapter à l'existence d'autrui.

J'ai des problèmes évidents pour soutenir le regard de quelqu'un, même lorsque je m'adresse oralement à cette personne. Je crois que c'est entre autres parce que ça m'oblige à constater que l'autre me regarde, et que j'ai alors peur d'être jugé, mais ce ne sont là que des suppositions, voire une rationalisation a posteriori. Étant donné que je passe pas mal de temps à juger moi-même les autres, à penser du mal des inconnus que je croise (surtout quand je suis stressé ou blasé), peut-être que je finis par prêter aux autres le même type de comportement, et que je m'imagine qu'ils me font subir de telles analyses au moindre de mes faux-pas.

J'ai toujours peur de l'imprévu et des incertitudes. Dans de nombreux contextes, cela finit par s'assimiler à un manque de confiance en moi (ou en les autres) et plus généralement à une crainte d'éventuels échecs. Il suffit que quelqu'un m'adresse la parole en commençant par une formule telle que « Au fait. . . », « Tu pourras. . . », « Il faudra-it. . . » pour que je sois instantanément angoissé. Mon système digestif se noue alors comme si j'allais passer un examen important ou un

entretien. J'imagine le pire sans pour autant être capable de le nommer. En plus, les gens marque souvent une pause ou hésitent après ces expressions, ce qui ne fait que prolonger mon supplice.

Je supporte très difficilement le fait qu'une phrase n'ait pas été terminée. Cela me laisse un sentiment d'inachevé, du moins lorsqu'il m'est impossible de deviner les informations manquantes (car si au contraire la phrase est longue alors que j'ai déjà deviné son contenu, j'ai tendance à trouver que la communication établie est sous-optimale et me fait perdre mon temps, ce qui m'énerve également). Lorsqu'il me manque de l'information et qu'on refuse de me la fournir, c'est comme si je passais à côté de quelque chose, et qu'un trou allait se former dans ma vie, un trou qui ne sera jamais résorbé. « Et si cette donnée avait une importance capitale ? Et si elle m'aurait permis de faire des choix décisifs dans ma vie ? », semble se dire une voix au fond de ma tête. Pour ne rien arranger, quand les gens parlent très machinalement et que j'ai mal entendu une partie de leur discours, ils sont parfois incapables de se rappeler des mots exacts ou de localiser ma perte. Rien de tel pour m'emplir de frustration, d'autant plus que j'ai tendance à tenir mon interlocuteur pour responsable de ce désastre.

À vrai dire, dès que je sais qu'il va se passer quelque chose, qu'un changement – même anodin – va s'opérer, mon corps réagit comme si j'avais la certitude que quelque chose allait aller de travers. Les conséquences sont par exemple que même après avoir passé sept années à faire des allers-retours hebdomadaires entre chez mes parents et la ville de mes études et de mon travail, je me sens encore assez mal le dimanche soir, avant de partir, avec une perte d'appétit et une certaine forme d'angoisse. Au collège, j'avais mal au ventre avant chaque fin de cours (surtout lorsqu'un changement de salle allait devoir s'opérer, mais aussi avant d'aller manger, par exemple), et je

ne saurais toujours pas dire exactement pourquoi. De même, il m'est assez difficile de sortir de mon lit le matin pour aller travailler ; une sensation normale, me direz-vous, toujours est-il que dans mon cas cela s'apparente vraiment à une forte appréhension, qui fait pousser des gémissements étranges à mes tripes, sans que je sois capable de mettre des mots sur les causes de mon effroi.

De ma peur des incertitudes et de l'échec découle un rejet marqué de toute tâche imprécise, régie par des règles floues liées au caractère et aux pensées d'individus. L'exemple qui me vient le plus promptement est l'inquiétude que je ressens dès que je me dis qu'il faudrait que j'offre un cadeau à quelqu'un – chose que je ne fais d'ailleurs qu'extrêmement rarement, pour ces raisons. J'ai l'impression d'être condamné à effectuer un choix quasiment aléatoire et à devoir ensuite faire face à un jugement presque arbitraire, et possiblement aux moqueries d'autres gens venant de faire des cadeaux plus appropriés que le mien.

Pour ne rien arranger, l'être humain a tendance à mentir, à faire des promesses qu'il ne tient pas, ou à « taquiner » avec du second degré que je prends souvent à la lettre. À force qu'on m'ai annoncé des actes qui n'ont finalement jamais été accomplis, j'en suis venu à inscrire dans mon esprit des sortes de dictons tels que « Les humains ne font jamais ce qu'ils ont dit qu'ils feront ».

J'ai également peur de garder contact avec trop d'amis ou de m'en faire de nouveaux : j'ai ensuite le sentiment d'avoir une sorte de responsabilité, de devoir les divertir, les entretenir ou que sais-je encore. J'ose à peine proposer à des gens de venir me voir, car si d'aventure j'ai l'impression qu'ils s'ennuient, je vais me sentir coupable et me dire qu'ils finiront par m'en vouloir et me détester.

Parmi les choses que je déteste, on trouve ce que je qualifie-rais de « contacts physiques dispensables ». Je les vis comme autant d'intrusions. Lorsqu'un véhicule de transport en commun est bien rempli et arrive à l'arrêt qui m'intéresse, je suis saisi par une terrible appréhension, car je sais qu'il est fort probable que les personnes se trouvant derrière moi me poussent pour sortir plus vite, par un réflexe primaire dont je pensais – justement – qu'il était propre aux élèves de primaire et que je n'y serais plus assujetti passé cette époque. « Croient-ils que je vais disparaître et leur laisser ma place si ils écrasent mon précieux sac à dos ? », me dis-je grosso modo.

Il existe un « tour » assez populaire, qui consiste à maintenir une pièce de monnaie contre le front d'une personne, puis de la retirer en lui faisant croire qu'elle s'y trouve toujours – une sorte de mémoire tactile fait le reste. Dans le cas des contacts physiques que je juge inutiles, l'effet sur mon confort est similaire : j'ai le sentiment qu'un ordre sensoriel a été dérangé, comme des données dans lesquelles on aurait introduit des nombres aberrants. Il m'arrive souvent de me frotter plus ou moins vigoureusement la peau à l'endroit du contact, comme pour « réinitialiser » mon sens du toucher et retrouver ma sérénité, mon intégrité.

Garder le contrôle de mon environnement est pour moi capital. Par exemple, bien que j'ai du mal avec les bruits de travaux dans la rue ou au bureau (c'est assez commun, je suppose, sauf que j'ai tendance à le voir comme une agression spécifiquement dirigée contre moi), je commence à arriver à apprécier des morceaux de *noise* expérimental qui ressemblent parfois à s'y méprendre à... des sons de travaux (fouinez donc sur Bandcamp ou YouTube pour du *Merzbow*). L'important est que les sons – ou tout autre stimulus – découlent de mes propres choix ; cela peut faire une énorme différence dans la manière dont je les accueille.

J'ai beau avoir des facultés de compréhension satisfaisantes, il m'est parfois difficile de suivre des explications trop longues, notamment à l'oral, et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, le plus facile à remarquer pour mon entourage : en cas de mauvaises structurations des propos de mon interlocuteur, de fautes ou d'imprécisions, mon esprit reste accroché sur ces imperfections. C'est un peu comme si je me disais « Hey, il y avait un problème à ce point-là ! Comment peut-il continuer comme si de rien n'était ? Il faut que l'on règle ce problème, sinon cet espèce de trou, de manquement, restera là à tout jamais ! » Ce blocage dure souvent largement assez longtemps pour me faire complètement perdre le fil du discours. Le même phénomène se produit lors des présentations (scientifiques ou autres) à base de diaporamas : les diapositives sont, disons-le clairement, rarement très soignées, surtout dans le milieu administratif et – assez étrangement – chez les gens qui « travaillent dans la communication ». De ce fait, je me retrouve assez vite horrifié, exaspéré ou simplement perturbé par tel ou tel « détail », et je rate des informations capitales. Je finis souvent par lâcher l'affaire et faire le deuil de la présentation en question, attendant la suivante – si présentation suivante il y a.

Mon attention est également très facilement détournée et peine ensuite à se raccrocher à ce sur quoi je me concentrais. Ce sujet me rappelle par exemple des examens, notamment au lycée, où les différentes classes étaient rassemblées dans de grandes salles servant d'ordinaire pour les permanences. Dans de telles conditions, vous pourrez généralement entendre à des intervalles de quelques secondes une personne tousser, fouiner bruyamment dans sa trousse, ou que sais-je encore. Tant que je n'avais pas le nez dans ma copie et que je n'étais pas suffisamment lancé dans mes réflexions, ces petits bruits me perturbaient terriblement et me faisaient revenir au point de

départ de mes pensées. À l'école primaire, enfin, étant donné que j'avais encore moins de recul sur ces choses et que les élèves manquaient quelque peu de discipline, j'en arrivais à me dire des choses légèrement absurdes telles que « Mais... Moi, là, je ne bouge pas, et ça ne fait pas de bruit. Pourquoi ne font-ils pas tous ça en même temps ? La pièce serait alors forcément silencieuse ! » J'ai également (momentanément) ressenti une haine intense contre des amis juste parce que lorsque je les invitais à dormir chez moi ils « respiraient trop fort » : cela retardait significativement mon propre endormissement et me semblait inacceptable et égoïste de leur part.

Dans les cas extrêmes où de nombreuses personnes parlent autour de moi pendant longtemps (soirées type anniversaires, notamment), je suis victime de ce qu'on pourrait qualifier dans une certaine mesure de surcharges sensorielles. Je passe alors de « il m'est difficile d'écouter les conversations des gens et de les suivre » à « je ne peux plus rien suivre et tout m'irrite ». Toute réplique me semble futile et mal formulée, tout geste ou choix sous-optimal, et tout rire poussé à mes dépens. Je préfère alors généralement m'isoler le temps de reprendre mes esprits, autant pour moi que pour éviter d'être désagréable avec des gens qui ne le méritent généralement pas.

Difficile, sans aide médicale dédiée, de savoir si on est dans la norme quand on a toujours vécu dans un certain état. Ainsi, je ne sais pas encore si j'ai des soucis préoccupants pour séparer les sons importants des bruits de fond – là encore, un point récurrent avec le syndrome d'Asperger. Toujours est-il qu'il m'est assez difficile de travailler ou de suivre un film lorsque j'entends des voix un peu plus loin. Là encore, sans surprise, cela peut me mettre de mauvaise humeur car je me sens négligé. Dans un contexte plus courant, il s'avère que dès lors que ma concentration sur un interlocuteur n'est pas totale, j'entends une version trouée, floue, de ses phrases, alors

même que je ne semble pas avoir les oreilles trop fatiguées en soi.

J'ai souvent l'impression d'être le seul à ne pas disposer de connaissances qui semblent sorties d'on ne sait où. Le souvenir de ce type le plus vieux remonte à des visites chez le pédiatre : je devais faire de ridicules allers-retours dans la salle pour montrer à chacun comment je me marchais. J'essayais donc de marcher le plus normalement possible, sans trop savoir en quoi cela consistait. Cette problématique de la démarche m'a d'ailleurs assez longtemps suivi (jusqu'à ce que j'abandonne et décide de marcher comme bon me semblait, en fait) : j'ai reçu pas mal de reproches de mes parents soit disant que je parcourais les rues avec une démarche bizarre, parfois alors même que je me concentrais pour être irréprochable à ce point de vue.

Concernant cela, d'ailleurs, je prends des habitudes un peu étranges pour les observateurs externes, comme me tenir sur une jambe et agiter vaguement les bras, tourner sur moi-même ou marcher en cercles. Je passe également pas mal de temps à faire des percussions (en usant notamment de mes index et majeurs) sur un peu tout ce que je trouve, au grand dam de mon entourage. D'après ce que je commence à lire par-ci par-là, ces comportements sont assez classiques et peuvent être vu comme des formes d'autostimulation.

La période où cette impression a été la plus marquée a sans doute été le début de mes années de collège. Moi qui aimais ne pas avoir à bouger d'une pièce de toute la journée, je devais soudainement me repérer dans de grands bâtiments et trouver des salles étranges dont tout le monde sauf moi semblait avoir déjà entendu parler. Des groupes étaient déjà formés un peu partout, et je peinais parfois à comprendre comment ils fonctionnaient et communiquaient. À cette époque, j'ai commencé à faire des cauchemars d'un type qui est encore

récurrent à ce jour : des scènes vagues dans lesquelles, simplement, tout le monde sait ce qu'il doit faire sauf moi, et où je ne peux recevoir aucune assistance.

Lorsque mes excès comportementaux deviennent gênants pour autrui, cet « autrui », même s'il me connaît bien me dit parfois simplement quelque chose tel que « Arrête ! ». Si c'était si simple. . . Ça fait des lustres que j'essaye ! Plein de choses me demande des efforts conscients pour ne pas heurter les gens, et parfois même pour ne pas être trop exigeant avec moi-même. Je ne peux pas simplement claquer des doigts et soudainement devenir comme le Français moyen, qui ne remarque pas la plupart des imperfections, vit sa vie en essayant simplement de gagner de quoi se nourrir, et rigole insouciamment avec ses amis – désolé pour le cliché.

Pour conclure, je tiens à dire que, fort heureusement, je peux trouver quelques avantages à ma situation. Certaines tâches pour lesquelles certaines personnes doivent se forcer, faire des efforts conscients, vont pour moi d'elles-mêmes (l'inverse de ce qu'il se passe pour les points qui me posent problème, en somme) : intégrer de nombreux « commentaires » dans un programme informatique afin d'expliquer son fonctionnement à un collègue, bien documenter des fonctionnalités, prévoir des cas de figures problématiques. . . Il est impensable à mes yeux de négliger de tels aspects. Lorsque je dois produire quelque chose qui est destiné à d'autres personnes que moi, je fais en sorte que l'ordre et la clarté règnent. Je ne voudrais pas que des gens aient l'impression que je leur manque de respect. . . C'est déjà bien assez courant dès que j'en dis un peu trop.