

Cette fois-ci, ça ressemble un peu plus à une liste

Alice

Avril 2017

J'ai déjà tenté de dresser la liste des aspects de ma vie qui sont affectés par mon syndrome d'Asperger. Cependant, je ne m'étais à l'époque que peu documenté ; je réagissais un peu « à chaud ». Je viens de m'enfiler le « Guide complet » dédié à ce sujet par Tony ATTWOOD (dont proviennent, moyennant de légères altérations, la plupart des citations glissées dans ce texte), et j'ai pensé qu'il serait utile de m'en servir pour rédiger un document un peu plus exhaustif, formel et « cliniquement correct ». De plus, là encore, cela peut m'aider à savoir comment je me portais à tel ou tel instant de ma vie, et permettre à mon entourage de mieux me cerner. L'inconvénient est que ce texte, rédigé à partir de notes prises en lisant le guide, pourra sembler un peu décousu. De plus, des sujets en sont absents, de même que certaines choses abordées ici ne l'étaient pas dans le document précédent. On fera avec.

*

* *

Critiques et compliments Pour reprendre les termes du livre, je suis « hypersensible à tout ce qui ressemble à une cri-

tique, tout en étant extrêmement critique envers les autres ». Cette sensibilité est probablement liée à ma peur des échecs, puisqu'une critique soulignerait par définition l'existence d'un échec. Je m'excuse également de manière excessive, et peux être très critique envers moi-même.

J'ai à peu près autant de mal avec les critiques qu'avec les compliments. Je peux avoir l'impression que la personne se méprend sur mon mérite ou mes compétences, ou qu'elle ment par politesse. Quant aux autres cas, eh bien, je suis embarrassé, voilà tout.

Succès social J'ai passé pas mal de temps, quand j'étais plus jeune, à essayer de comprendre comment il fallait s'y prendre pour avoir du « succès social », et mes tentatives maladroites étaient bien souvent « tournées en ridicule ». J'ai fini par considérer que ces choses-là ne méritaient pas toujours qu'on passe un temps considérable à les comprendre, et qu'agir de telle ou telle manière uniquement pour correspondre à des attentes un peu arbitraires de ses pairs n'était pas très pertinent.

Il est important d'admettre qu'il existe plusieurs types d'intelligence, et j'ai un peu tardé pour cela. Je ne me rappelle plus très bien (plus du tout, même) du contexte, mais un jour, au lycée je crois, on m'a dit quelque chose comme « Tu sais, l'intelligence, c'est pas que avoir des bonnes notes. En fait, t'es super con. » Cela m'avait, bien entendu, un peu blessé, mais c'était en grande partie parce que je n'avais pas encore compris toute la subtilité de ce sujet. Au fond, cette personne n'avait pas tort, puisqu'il me restait beaucoup à apprendre en termes d'intelligence sociale. Elle percevait cette dualité dont je me cachais l'existence.

Je me suis longtemps dit que ce type de choses ne valaient pas la peine d'être apprises, mais je crois que cela provenait du

fait que j'observais un instant les pires spécimens qui soient et en déduisaient sans plus attendre que les gens « normaux » étaient de stupides cas sociaux et qu'il valait mieux s'éloigner le plus possible de toutes ces règles sociales absurdes. Par la suite, j'ai réalisé que certaines choses a priori absurdes ne l'étaient pas tant que ça si on prenait le temps de les examiner. Je continue à refuser certains principes, mais j'essaye d'être moins extrême dans mes prises de position, et d'analyser les choses un peu plus au cas par cas.

Intentions des autres Lorsque des gens agissent d'une manière qui me nuit directement ou indirectement et que je ne comprends pas les raisons de ces agissements, j'ai tendance, par élimination, à finir par croire que les gens ont été malveillants, et que tout était volontaire. À une époque, il m'arrivait d'utiliser consciemment ce mode de fonctionnement, comme pour faire des « démonstrations par l'absurde » et souligner l'incompétence des gens. Bien entendu, supposer que les erreurs proviennent si souvent d'agissements volontaires peut déboucher sur une légère paranoïa. . .

J'ai fait toute ma scolarité sans trop savoir si les gens qui me taquinaient avaient des intentions amicales ou hostiles. Tout cela m'a toujours semblé extrêmement compliqué. J'avais donc tendance à être toujours blessé et à m'énerver. J'ai même fini par détester tout ce qui avait un rapport avec la « taquinerie », jusqu'aux termes eux-mêmes. Pour moi, c'était une excuse que les gens mal intentionnés utilisaient pour rire à mes dépens. Aujourd'hui, je réalise que certaines de ces personnes étaient en réalité plutôt sympathiques et qu'il m'aurait peut-être été possible d'interagir beaucoup plus avec eux si je n'avais pas été aussi méfiant. On peut ranger aux côtés de ces expériences toutes les fois où les gens ont un peu trop usé d'ironie et de sarcasmes à mon égard. L'interprétation

des intentions d'autrui n'est évidemment pas facilitée quand on a tendance à penser que les gens disent toujours ce qu'ils pensent.

Affection Lorsque l'on accumule troubles anxieux et immaturité émotionnelle, on peut ressentir un besoin pour des preuves d'affection fréquentes, afin d'être rassuré, de se sentir soutenu ou compris. Cependant, on peut en plus de cela avoir du mal à recevoir des compliments car ils nous mettent dans des situations dans lesquelles on ne sait comment agir. La solution peut alors être de rechercher cette affection dans des animaux en peluche ou dans des œuvres de fiction, par exemple.

Une conséquence d'un manque de compréhension des codes sociaux, d'un faible entraînement social et d'un besoin d'affection est que le moindre signe de gentillesse peut être interprété comme la marque d'un intérêt sentimental. À force, j'ai fini par me forcer à adopter l'approche diamétralement opposée, et donc à ne plus rien chercher à interpréter dans les situations de ce type, mais il n'est pas toujours évident de se raisonner dans ce domaine.

Discussions J'ai tendance à ressentir le besoin de détourner les conversations sur moi-même ou sur mes centres d'intérêt. Avant qu'on me le fasse remarquer, je ne m'en privais d'ailleurs pas, mais cela va mieux maintenant, car je sens l'envie venir et je prends le temps de me demander si telle ou telle remarque serait réellement utile dans la discussion. Cependant, l'envie est encore là, et souligne probablement un besoin exagéré d'attention, d'affection, ou la peur d'être laissé de côté dans les conversations et la vie en général.

Un grand classique du Syndrome : je peux parfois m'exprimer de manière pédante, et en incluant trop de détails. En

plus de cela, je suis souvent trop direct ; concrètement, cela signifie que je dis des choses sans tenir compte de « l'impact émotionnel que cela peut avoir sur mon interlocuteur ». Le terme technique pour les erreurs de ce type est « faux pas », mais je le trouve assez vague, une fois sorti du contexte.

J'ai du mal à savoir quand il convient ou non de s'introduire dans une discussion. À vrai dire, le fait de vouloir placer une remarque devient même source d'angoisse, surtout quand je sens que les gens s'éloignent petit à petit du sujet sur lequel je souhaitais intervenir. En plus de ça, je me sens terriblement triste si j'ai l'impression que les gens n'ont pas prêté beaucoup d'attention à une remarque que je viens de faire. À force, j'ai pris l'habitude de lever la main pour demander la parole, en groupe. Cela fait pas mal rire les gens, mais moi je trouve ça un peu triste. Toujours est-il que j'y trouve généralement mon compte.

Groupes « À deux, c'est de la compagnie ; à trois, c'est une foule. » Si je devais tracer une courbe donnant ma sérénité en fonction du nombre de personnes se trouvant dans un groupe avec lequel j'interagis, je crois que ça ne ressemblerait pas à grand chose. À deux, cela peut être intimidant du fait qu'il faut parfois entretenir la conversation, mais au moins les interactions sont simples, puisqu'on sait toujours à qui on doit s'adresser, et les risques de couper la parole par erreur sont moindres. Lorsqu'il y a davantage de personnes, cela peut devenir plus compliqué. Cependant, au-delà d'un certain seuil, c'est tellement le bazar que les erreurs peuvent devenir excusables ; on se dit un peu « Oh et puis mince », et on parle à la foule sans trop se poser de questions. Mais évidemment, s'il y a trop d'interactions dans tous les sens et donc de bruit, j'ai tendance à être un peu découragé (et à perdre mon temps à traiter toute l'information qui circule). Je crois,

en fin de compte, qu'il ne faut pas trop faire de généralités sur ces situations : selon la nature des gens avec qui on est, les choses peuvent se dérouler de manière très différente. Et puis, dans certaines situations, la gêne sera plutôt psychologique, consciente (« Comment dois-je agir ? »), tandis que dans d'autres, cela sera plutôt un inconfort physique, notamment au niveau abdominal, sans que l'on puisse bien en déterminer les cause.

Réflexion Lorsque je m'attaque à un projet de grande envergure (et c'est particulièrement vrai pour l'informatique), il m'arrive de le visualiser dans son intégralité ou presque. Cela ne va peut-être pas jusqu'aux petits détails, mais je perçois généralement assez rapidement la structure que l'ensemble aura. J'aime bien songer à l'architecture de tout cet ensemble, réfléchir à l'ordre dans lequel ses parties devront être réalisées, etc. Cela peut certes présenter certains avantages, mais il se trouve que je peux aussi vivre toute modification apportée ultérieurement par autrui comme une sorte de profanation et être assez perturbé. Bien évidemment, j'ai gagné en maturité et je peux m'adapter si on me suggère des altérations, mais il vaut mieux que la personne concernée me présente des arguments convaincants, surtout dans le milieu professionnel. Je ne suis pas du genre à renoncer à ce que j'ai imaginé si on ne me donne aucune garantie sur le fait qu'on peut gagner au change.

Honnêteté L'honnêteté marquée des Asperger peut être une bonne chose (vous ne me verrez pas balancer un déchet au fin fond de la campagne, ou voler un billet que je viens de voir tomber dans la rue), mais elle est aussi lié à ces remarques blessantes qui peuvent parfois partir un peu toutes seules. D'ailleurs, il m'arrive parfois de me rendre assez vite

compte que je suis en train de blesser quelqu'un, de trop en dire, mais puisque j'ai également du mal à renoncer à des idées, à m'arrêter au milieu d'un discours, eh bien, je peux parfois continuer, presque compulsivement, jusqu'à ce que ma tête soit vidée, au grand désarroi de mon interlocuteur. Mon honnêteté a commencé à inquiéter mon entourage lorsque je me suis mis à corriger des enseignants pendant les cours (un grand classique). Concrètement, nous autres Asperger pouvons sembler insolents sans pour autant avoir de mauvaises intentions, et émettre des « remarques, critiques et jugements de valeur » non pour blesser mais simplement à cause d'un besoin insistant d'« adhérer aux faits ». Plus généralement, j'ai tendance à corriger les erreurs dans ce que viennent de dire les gens, qu'il s'agisse de questions de fond ou de forme. De toute manière, étant donné qu'un fond désordonné m'empêche d'assimiler l'information, les deux reviennent pour moi un peu au même ! Si je tente de me retenir de faire des remarques, cela peut provoquer chez moi une certaine agitation, qui peut même se percevoir physiquement.

Amitié « Lorsqu'une amitié se noue, l'une des difficultés pour les personnes Asperger est de savoir comment la faire durer. » Je ne peux que confirmer vigoureusement cette observation. Les questions à se poser sont nombreuses : fréquence des contacts à établir, sujets de conversation à choisir, cadeaux (j'ai terriblement peur de faire ou de recevoir des cadeaux), expression de l'empathie, gestion des désaccords. . .

Je suis moins tolérant que la norme en ce qui concerne la durée des contacts sociaux. Au bout d'un moment, je me sens fatigué mentalement, et ma peur de commettre des impairs augmente. Même lors des rencontres très plaisantes, j'ai l'impression d'avoir un raisonnement du type « J'ai hâte d'être rentré chez moi, seul, car je pourrai alors dresser le

bilan de cette rencontre, le trouver positif et être content ». La raison de cette faible endurance est aussi, bien entendu, le fait que les gens comme moi font des efforts conscients dans des situations dans lesquelles les personnes classiques agissent à l'instinct.

Lorsque j'ai l'impression ou peur d'avoir choqué ou blessé quelqu'un, il m'arrive de rejouer de nombreuses fois des scènes dans ma tête, pour tenter de mieux comprendre ce qu'il s'est passé ou vérifier qu'aucun point important ne m'a échappé. Évidemment, plus on cherche, et plus on risque de trouver des choses qui semblent problématiques (un peu comme quand on relit encore et encore le même message afin de l'améliorer), ce qui peut être un peu stressant.

Regard Je n'aime pas trop regarder les gens dans les yeux, bien que je ne sache pas exactement pourquoi. Je n'en ressens peut-être pas trop le besoin, y compris lors des discussions. Je me force à regarder les gens de temps en temps, mais ça ne dure généralement pas très longtemps, car je ressens alors comme une gêne. Par contre, bizarrement, certains visages originaux peuvent me fasciner, agir sur moi comme une sorte de drogue qui fait que l'on souhaite y revenir encore et encore pour voir si un détail ne nous a pas échappé. Mais voilà : dès que l'autre peut également me voir, la situation est bien moins amusante. C'est comme si je ne voulais pas qu'on constate ma présence, qu'on me prouve que j'existe. Une fois que la preuve de cette existence est faite, une foule de responsabilités – bien se comporter, être présentable. . . – me tombe immédiatement dessus.

Je suis assez mauvais pour reconnaître les visages, et naturellement également pour décrire les gens. Il se trouve que lorsque la zone du cerveau qui est censé s'occuper de cela est mal fichue, on finit par analyser les visages comme des

objets comme les autres, et on s'attarde sur tel ou tel détail plutôt que de les percevoir dans leur ensemble.

Demandes et imprécision Je suis terrifié lorsque j'arrive chez quelqu'un et qu'on me demande ce que je voudrais boire. Déjà, en général, la question survient extrêmement tôt, alors que je sais encore à peine où je dois poser mes affaires. Ensuite, le mec est souvent debout, à courir dans tous les sens, et j'ai l'impression que je dois à tout prix répondre hyper vite. Sauf que voilà : je n'ai aucune information sur les boissons disponibles. Je demande donc une liste, mais la personne peut estimer que dresser l'inventaire de ses boissons serait trop long et fastidieux, et ne semble pas en voir l'intérêt. Je me retrouve donc à me dire « Mince, je suis en train de le forcer à énumérer des trucs alors que ce n'était pas ce qu'il avait prévu ; un autre que moi aurait probablement su par instinct quoi demander ! », et c'est assez lourd. Il m'est souvent arrivé de refuser de boire quelque chose pour me tirer de cette situation, mais c'est un pari assez risqué puisque certains hôtes ont alors tendance à insister.

Les questions de ce type, jugées pas assez précises, surviennent un peu partout. Ainsi, je n'ai jamais été très friand des « Qu'est-ce que t'as fait à l'école aujourd'hui ? » et autres « Bonne semaine ? », sans parler du fameux « Ça va ? » auquel il faut parfois (mais on ne sait trop quand) s'abstenir de répondre trop précisément.

Je m'inquiète fréquemment pour des choses peu probables, estimant généralement que leur gravité si jamais elles venaient à se produire compense largement leur faible plausibilité. L'un des problèmes étant que quand on fuit les situations potentiellement anxiogènes, il vaut mieux éviter de trouver que n'importe quelle situation est terrifiante à cause de ces événements peu probables. . .

Peur de l'échec J'ai peur de tout type de demande, sauf si j'ai de grosses garanties sur le fait que je vais être capable de me rendre utile sans faire face à un échec. Les Asperger « fuient moins les critiques des autres que leur autocritique, et ont une peur pathologique de faire une faute sociale ». Cela résume bon nombre de mes interactions impliquant des demandes ou des tâches à accomplir.

Afin d'éviter de m'angoisser, il vaut mieux éviter les remarques imprécises et tout ce qui induit de l'incertitude. Rien de très original là-dedans, soit dit en passant. Bref, il ne faut pas me donner des bases sur lesquelles construire des scénarios catastrophes.

J'avais fut un temps un peu de mal à reconnaître certaines erreurs, mais aujourd'hui mon mode de fonctionnement consiste plutôt à utiliser ces erreurs et l'expertise des autres pour progresser et assouvir mon envie de perfection. Je dis souvent, y compris à moi-même, « Ça te servira de leçon » (ce qui, bien entendu, est souvent mal pris par les autres).

Embarras Certaines situations peuvent me paraître embarrassantes, sans pour autant que je sois en mesure d'expliquer exactement pourquoi. Ainsi, des tâches a priori basiques et peu sujettes à complications comme aller demander un ordre de mission dans un bureau peuvent être redoutées et sources d'anxiété. De manière générale, je crois que j'ai l'impression de gêner en effectuant des demandes, que ça soit pour chercher de l'aide ou dans le cadre d'un acte des plus légitimes.

Traitement de l'information Il me faut parfois un peu de temps pour traiter l'information, par exemple lorsque je débarque dans une pièce dans laquelle se trouvent déjà plusieurs personnes ou des objets nouveaux. J'ai une préférence grandissante pour la méthode qui consiste à s'autoriser cette

latence plutôt que de réagir trop vite (et souvent mal). Cela peut néanmoins donner des scènes un peu étranges, comme un gros silence durant lequel je reste sans bouger, la bouche à moitié ouverte, avant de déclarer quelque chose comme « On s'est déjà vus y a pas longtemps, non ? Mais t'avais dit que tu ne repasserais pas avant pas mal de temps ; il s'est passé quoi ? »

Expression Dans certains contextes, je peux m'exprimer d'une manière qui peut sembler trop formelle, voire pédante. Il se trouve que j'aime bien, quand j'en ai l'occasion, choisir mes mots. Le reste du temps, je suis un peu spontané voire brouillon, sans parler de mes néologismes plus ou moins débiles. Le décalage peut surprendre. . . Ainsi, j'ai été « traumatisé » par je ne sais plus quelle présentation orale dans ma scolarité, à la suite de laquelle j'ai été accusé d'avoir appris mon texte par cœur alors qu'au contraire j'avais presque complètement improvisé. Hans ASPERGER avait lui-même noté que les langages de ceux ayant le syndrome qui allait ensuite prendre son nom ne « semblait pas naturel ».

Émotions Les troubles de l'humeur ne concernent pas que les changements brutaux : cela désigne également l'anxiété quasiment constante, par exemple. Je suis, dans une certaine mesure, concerné par ces deux cas. De plus, il est important de rappeler que l'anxiété peut fatiguer, à la longue.

Mon échelle d'émotions manque parfois de degrés intermédiaires. L'anxiété, la tristesse, et heureusement également la joie peuvent passer du tout au rien en un instant. J'ai mis du temps à prendre conscience de cela (le diagnostic m'a pas mal aidé, d'ailleurs), et pendant longtemps j'ai cru que toutes mes réactions étaient parfaitement normales et logiques. Aujourd'hui, j'essaye de me demander si telle ou telle émotion

est normale ou si son intensité est exagérée, mais évidemment cela rajoute des informations à traiter et ce n'est pas toujours facile, surtout quand je commence à fatiguer. Rien de bien révolutionnaire dans tout cela, à vrai dire : qui dit Asperger dit amygdale cérébrale avec des « anomalies structurales et fonctionnelles ». Parmi les tâches auxquelles elle est censée participer figurent la reconnaissance et la régulation d'émotions, « dont la colère, l'angoisse et la tristesse ». Youpi.

Il n'est pas rare que je me sente en colère ou triste sans parvenir à déterminer pourquoi. Bien entendu, cela survient surtout lorsque je suis fatigué, et cela n'arrange généralement rien à cette fatigue. Les Asperger sont connus pour faire des « attaques de dépression ». Je ne me porte pas trop mal à ce niveau depuis pas mal d'années, mais je remarque tout de même que certains détails a priori anodins, généralement visuels, peuvent m'émouvoir de manière exagérée et parfois difficilement compréhensible.

Je suis donc parfois fasciné par des détails visuels débiles, que ce soit à cause d'un motif qui se répète, d'une structure géométrique fortuite ou au contraire d'un gros flou persistant.

J'ai du mal à sourire naturellement lorsqu'on me photographie. Souvent, j'ai l'impression de sourire à pleine dent et ne comprends pas pourquoi on me dit encore et encore de sourire malgré les efforts que je fournis. Puis, en voyant la photographie résultante, je comprends pourquoi je me faisais engueuler en constatant que j'ai une mine de déterré. Pour moi, le sourire doit avant tout être spontané, et est assez rarement dissocié du rire.

La notion de gestion des imprévus peut parfois prendre des formes triviales. Ainsi, si j'ai prévu de me faire « péter le bide » avec de la confiture de myrtille et que je réalise au dernier moment qu'il n'y en a plus chez mes parents, je peux leur en attribuer la responsabilité et le leur faire savoir avec

un mépris probablement disproportionné. Dans le même style, si je dois accéder à un placard, par exemple, et que quelqu'un se trouve devant, je peux avoir un sursaut d'anxiété dû au fait que je vais devoir attendre quelques secondes alors que ça n'était pas prévu. Cela fait bien sûr partie des choses qui s'améliorent assez nettement lorsque l'on gagne en maturité, mais le chemin à parcourir peut être long.

Je peux être si pris par mes émotions que je les exprime de manière peu conventionnelle. On pourrait même dire qu'elles sortent parfois par elles-mêmes, par tous les moyens qu'elles trouvent. J'ai agacé plus d'une personne en agitant frénétiquement les pieds à la vue d'un personnage vénéré dans un film, par exemple. Malheureusement, des équivalents existent pour les pensées négatives, et je peux ressentir l'agacement de manière un peu trop intense, avec à la clef une gêne respiratoire (quoique légère), par exemple.

À l'époque où j'étais marmot, quand mes parents avaient des invités, je tolérais assez mal qu'on me fasse attendre à tel ou tel endroit alors que je n'en tirais aucun bénéfice, et avais tendance à péter un peu des plombs, parfois, au bout d'un moment. Je me souviens qu'à la fin d'une soirée sur deux, mes parents me disaient que j'avais été « odieux », mais personne n'a jamais pris la peine de m'expliquer ce que ça voulait dire où à quel moment j'étais entré dans ce cadre. De ce fait, l'impression que j'en gardais était qu'une loi aléatoire faisait que j'étais ou non grondé en fin de soirée. C'était assez frustrant.

Conversations Mon attitude et ma réserve peuvent varier du tout au tout selon le sujet de discussion. Il m'est arrivé de m'« incruste » dans des discussions entre inconnus dans la rue parce que le sujet portait sur une de mes passions, tandis que je peux rester assez longtemps silencieux dans

certaines situations. Le débit et le volume de ma parole suit cette tendance, atteignant parfois des extrêmes inquiétants, à tel point qu'il m'est arrivé deux fois au moins de m'excuser par réflexe à la fin de présentations scientifiques en conférence, car la vitesse de mon élocution m'avait donné l'impression de matraquer mon auditoire.

Si je me laisse aller, il se peut que je parle sans penser à formuler des « remarques visant à inclure l'autre dans la conversation ». En plus de cela, il peut m'arriver de changer de sujet assez brutalement. Bien souvent, mes interlocuteurs ne perçoivent aucune logique derrière ces sujets, mais en réalité des associations d'idées ont pu se dérouler dans mon esprit et m'amener au nouveau sujet d'une manière que j'ai trouvée, sur le coup, logique. Ces sujets peuvent être lancés avec une remarque un peu en décalage avec le contexte et enfreinant les codes sociaux ou culturels ; cela peut également survenir lorsque j'entame moi-même la conversation.

J'ai du mal à tolérer les discussions qui ne permettent la transmission d'aucune information pratique, ou du moins de rien d'utile. De même, je supporte mal de voir des gens tenter de communiquer en s'y prenant mal et sans se comprendre. Cela vaut aussi bien pour les fois où on s'adresse directement à moi que pour les cas dans lesquels je subis une discussion entre d'autres personnes comme du bruit ambiant.

Langage J'aime autant la langue française que les néologismes, et invente des termes et expressions soit pour rendre l'existant plus attrayant (« boubounimaux » au lieu de « animaux », par exemple, ou « moumoutouflé » pour emmitouflé), soit pour combler ce qui me semble être un vide dans la langue (« ne pas pouvoir aller grand-part » par analogie avec « ne pas pouvoir faire grand-chose »). Cependant, je fonctionne souvent par périodes, et la plupart de mes expressions sombrent au

bout de quelques temps dans l'oubli pour être remplacées par d'autres.

Concentration Il m'est difficile de me concentrer sur ce que dit quelqu'un s'il y a des bruits parasites. D'ailleurs, même sans bruit, si une explication s'éternise, mes pensées ont tendance à vagabonder et à me faire perdre le fil, mais c'est un problème légèrement différent. En tout cas, dans un peu tous les contextes, je souffre de « déconnexions ». Même me concentrer sur un sujet d'examen ou tout autre document de ce type qu'on voudrait idéalement parcourir d'une traite n'est pas toujours facile. Concernant l'écoute des gens, le problème est accentué par des problèmes pour « boucher les trous », pour deviner la nature des informations qui m'ont échappé. S'il me manque quelques mots dans une phrase, mon cerveau semble oublier instantanément le reste, ne retenant que de vagues sonorités qui ne me permettent généralement pas de reconstituer grand-chose.

Changements d'activité Je déteste être amené à changer d'activité si je n'ai pas terminé celle en cours. Outre la peur d'oublier ce que je comptais faire, il y a une sorte de gêne, comme si quelque chose n'était pas à sa place. Ça reste dans la tête et empêche de se concentrer sur la suite. Cela vaut aussi pour les phrases non achevées, qu'elles proviennent de moi ou d'une autre personne. Dans ce dernier cas en particulier, j'ai comme peur de passer à côté d'une information capitale, tout en ayant l'impression qu'on me l'a secouée devant la tête comme un alléchant appât. Cette peur d'oublier ce qu'on voulait faire, dire ou entendre n'est pas complètement infondée : les Asperger sont connus pour avoir une mémoire à court terme assez peu fiable.

Perfectionnisme J'ai fait péter pas mal de plombs à des enseignants à cause du manque d'étapes intermédiaires dans mes réponses scientifiques. Ajoutez à ça des méthodes peu communes (qui venaient parfois du fait que je n'avais pas trop suivi en cours car je m'ennuyais, si bien que je finissais par devoir retrouver des règles moi-même de manière un peu brouillonne), et vous vous retrouvez avec des copies pas évidentes à corriger. Il n'est de manière générale pas toujours facile pour les Asperger d'expliquer comment ils sont parvenus à un résultat. Cette tendance à employer des méthodes assez personnelles et peu communes est souvent constatée chez les Asperger. Ça peut dépanner, dans certaines situations.

Le fait de vouloir optimiser un peu tout et n'importe quoi et éviter autant que possible les comportements qui me semblent illogiques ou injustifiés fait que, comme pas mal d'Asperger, j'ai arrêté de consommer des morceaux d'animaux pour le moment, et je fais gaffe à pas mal de choses de ce style.

J'avais parfois du mal à estimer le temps qu'il nous fallait passer sur des devoirs, au collège et au lycée. J'ai souvenir d'avoir parfois abattu des tonnes de travail pour des choses que nous étions censés faire « un peu à l'arrache », si j'ose dire, et inversement (mais c'était surtout le premier cas, moins risqué, qui survenait). Si des détails des consignes étaient donnés à l'oral à la va-vite à la fin du cours en plein bordel d'élèves qui commencent limite à partir, ça n'arrangeait bien entendu rien. . .

Pensées Il est assez courant que les Asperger se mettent, petits, à raconter des histoires à leurs camarades (on dit que c'est grâce à leurs « capacités de raisonnement intellectuel », mais ça fait pompeux). Il est vrai que je prenais grand plaisir à servir de narrateur et de scénariste pour des jeux plus ou moins élaborés dont tel ou tel ami était le personnage principal.

Je crois que comme pas mal d'autres choses ça me donnait un supplément de satisfaction car j'avais le sentiment qu'on m'accordait de l'importance et de l'attention. . .

En plus de légers tics physiques, je peux être victime de tics dits « intellectuels et émotionnels ». Difficile de savoir dans un tel domaine où se situe la norme, mais toujours est-il que les grands classiques, que je retrouve chez moi, sont des « pensées irrationnelles soudaines, des idées consistant à faire quelque chose d'inapproprié et de potentiellement embarrassant », en plus de sentiments soudains de tristesse et d'anxiété. J'arrive parfois d'ailleurs à me rendre soudainement très anxieux en imaginant sans raison une situation très problématiques qui a une probabilité plus que nulle de survenir.

Mouvements et coordination J'ai quelques problèmes de coordination, je suppose, sans forcément que ça soit désastreux. Je n'essaye même plus de marcher ou courir « normalement » et adopte le fonctionnement qui me semble le plus confortable ou efficace selon la situation. J'ai tout de même quelques souvenirs d'échecs cuisants : il m'a fallu pas mal de leçons de conduite pour avoir le permis (mais c'était aussi en grande partie à cause de ma tendance à analyser trop de détails au lieu de prendre rapidement une décision selon quelques points principaux et s'y tenir), et surtout, je me suis senti terriblement ridicule en essayant de faire de la moto en colonie de vacances. Pour je ne sais trop quelle raison, j'avais du mal à associer une situation et un besoin avec un geste, ce qui fait que j'avais tendance à accélérer au lieu de freiner, ou inversement, ou bien simplement à avoir un bon gros décalage temporel dans mes actions. Le fait d'être soumis aux regards des autres ne faisait qu'accentuer mes difficultés.

Il paraît que pas mal d'Asperger ont des articulations en carton, peut-être à cause d'un faible tonus musculaire. En tout

cas, il m'est arrivé assez souvent de me coincer un genou (je ne crois pas qu'on puisse dire « déboîté », à ce niveau, n'empêche qu'il fallait que je tende la jambe tout doucement en souffrant pas mal et que ça faisait soudainement « SHLOC ! » en se remettant en place). Ce sont également mes genoux qui ont tendance à me poser le plus de problèmes lorsque j'essaye de courir sur de plus longues distances que d'ordinaire.

Des difficultés pour écrire à la main peuvent déboucher sur une certaine frustration : on se sent incapable, on fait des efforts surhumains sans résultats probants, et on se retrouve assez vite avec une gêne voire une douleur physique. Il faut parfois que je me force pour inscrire tout ce que j'ai en tête dans mes carnets personnels, et cela peut prendre un temps fou. En plus, la lenteur de l'écriture accroît la peur d'oublier ses idées.

Sensibilité tactile J'ai un comportement tactile que les spécialistes qualifient de « défensif » (un phénomène classique lié au Syndrome). Mes avant-bras, en particulier, sont particulièrement sensibles, et je peux sursauter et être effrayé si on me touche sans préavis. À noter que de manière générale les fortes pressions passent mieux que les contacts légers. Cette notion de préavis peut s'étendre à tous les gestes d'affection, à vrai dire. Il est à noter que lorsqu'on est angoissé à l'idée d'entrer physiquement en contact avec quelqu'un, cela ne fait souvent que renforcer la sensibilité physique. Globalement, j'aurais tendance à dire qu'en plus du préavis, un contact doit servir un but précis et présenter un avantage significatif afin de ne pas me heurter.