

Liste non-officielle des caractéristiques des femmes Asperger

Samantha Craft, pour Everyday Asperger's, Mars 2012

Traduction par Véronique Laurent de l'article « **Day 62 : female with asperger's syndrome (non-official) checklist** »

Il s'agit d'une liste de vérification non-officielle créée par Samantha Craft femme Asperger et dont le fils est Asperger. Samantha Craft possède un diplôme dans le domaine de l'éducation. Elle ne possède pas de doctorat en psychiatrie ou en psychologie. Elle a sa vie en titre de référence, du fait qu'elle est une femme qui a le syndrome d'Asperger et qu'elle est mère d'un enfant qui a le syndrome d'Asperger. Elle a créé cette liste dans l'espoir d'aider les professionnels de santé à reconnaître le syndrome d'Asperger chez les femmes.

Cette liste a été réalisée après neuf ans de lectures, de recherche et d'expérience liés au syndrome d'Asperger.

Pour plus d'information, rendez-vous sur <http://aspergersgirls.wordpress.com>

© Everyday Aspergers, 2012

Cette liste **non-officielle** peut être imprimée pour des thérapeutes, des conseillers, des psychiatres, des psychologues, des professeurs, des enseignants ainsi que leur famille, si le nom et les coordonnées de Samantha Craft demeurent sur l'impression

Section A : Profondes penseuses

1. Une profonde penseuse
2. Une écrivain féconde attirée par la poésie
3. Très intelligente
4. Voit les choses à de multiples niveaux, y compris les processus de réflexion
5. Analyse l'existence, la signification de la vie et tout sans arrêt
6. Sérieuse et pragmatique par nature
7. Ne prend rien pour acquis
8. Ne simplifie pas
9. Tout est complexe
10. Se perd parfois dans ses propres pensées et "est déconnectée" (regard vide)

Section B : Innocente

1. Naïve
2. Honnête

3. Problème d'expérience avec le mensonge
4. Comprend difficilement la manipulation et le manque de loyauté
5. Comprend difficilement les comportements vindicatifs et les représailles
6. Se fait facilement duper et rouler
7. Sentiments d'être confuse et d'être submergée
8. Sentiments de ne pas être à sa place et/ou venir d'une autre planète
9. Sentiments d'isolement
10. Si elle a été abusée ou si on a profité d'elle comme d'un enfant, elle ne le dira à personne

Section C : Fuite et amitié

1. Arrive à surmonter ses émotions et ses sentiments en fuyant en pensée ou dans l'action
2. Fuit régulièrement par des fixations, des obsessions et un intérêt excessif pour certains sujets
3. Fuit régulièrement par l'imagination, le fantasme et le rêve éveillé
4. Fuit par des processus de réflexion
5. Fuit par le rythme des mots
6. Philosophe continuellement
7. Avait des amis imaginaires étant petite
8. Imite les gens qu'elle voit à la télévision ou dans des films
9. Traitait ses amis comme des "pions" étant petite, c'est-à-dire que ses amis étaient des "étudiants", des "consommateurs", des "soldats"
10. Se lie d'amitié avec des femmes plus âgées ou plus jeunes
11. Imite ses amis ou ses pairs dans leur style, leurs vêtements ou leur comportement
12. Collectionne et range les objets de façon obsessionnelle
13. Maîtrise l'imitation x
14. Fuit en jouant la même musique encore et encore
15. Fuit par le biais d'une relation (imaginée ou réelle)
16. Manie les chiffres aisément
17. Fuit en comptant, catégorisant, organisant, réarrangeant
18. Fuit dans d'autres pièces lors des fêtes
19. Ne peut pas se détendre ou se reposer sans penser à plein de choses
20. Tout a un but x

Section D : Caractéristiques comorbides

1. TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
2. Problèmes sensoriels (vue, ouïe, toucher, odorat, goût)

3. Anxiété généralisée
4. Sensation de danger ou de mort imminents
5. Sentiments opposés extrêmes (déprimée/débordante de joie ; indifférente/excessivement sensible)
6. A un faible tonus musculaire, est désarticulée et/ou a un manque de coordination
7. Troubles alimentaires, obsession de la nourriture et/ou inquiétudes par rapport à ce qu'elle mange
8. Irritabilité du côlon et/ou problèmes intestinaux
9. Fatigue chronique et/ou problèmes immunitaires
10. Est mal diagnostiquée ou diagnostiquée comme souffrant d'une autre maladie mentale et/ou qualifiée d'hypocondriaque
11. Remet en question sa place dans le monde
12. Laisse parfois tomber de petits objets
13. Se demande qui elle est et ce qu'on attend d'elle
14. Cherche ce qui est bien et ce qui est mal
15. Depuis la puberté, a vécu des périodes de dépression
16. Claque des doigts/frotte ses ongles, frappe dans ses mains, glisse ses mains sous ou entre ses jambes, garde les poings serrés et/ou s'éclaircit souvent la voix.

Section E : Interaction sociale

1. Certains amis ont soudainement mis un terme à leur amitié sans que quiconque en comprenne la raison
2. Tendance à trop partager
3. Dévoile des détails intimes à des inconnus
4. Levait trop la main ou ne participait pas en classe
5. Contrôlait peu ses impulsions langagières étant plus jeune
6. Monopolise parfois la conversation
7. Ramène toujours le sujet à elle
8. Donne parfois l'impression d'être narcissique et désireuse de tout contrôler (n'est pas narcissique)
9. Partage pour tendre la main
10. A l'air passionné et trop zélé parfois
11. Garde pour elle beaucoup de pensées, idées et sentiments
12. A le sentiment de tenter de communiquer « correctement »
13. Est obsédée par la perspective d'une relation avec quelqu'un, en particulier s'il s'agit d'amour

14. Troublée par les normes de contacts visuels précis, le ton de la voix, la proximité du corps, la position et la posture dans la conversation
15. La conversation peut être épuisante
16. Remet continuellement en question ses actions et son comportement ainsi que celui des autres
17. A l'impression qu'il lui manque le « gêne » de la conversation ou « le filtre » de la pensée
18. S'entraîne à l'interaction sociale par la lecture et l'étude des autres personnes
19. Visualise et s'exerce à la façon dont elle agira vis-à-vis des autres
20. S'exerce mentalement à ce qu'elle dira à l'autre personne avant d'entrer dans la pièce
21. Epreuve des difficultés à filtrer les bruits de fond lorsqu'elle parle avec les autres
22. A un dialogue continu en tête qui lui dit ce qu'elle doit faire et comment elle doit agir lorsqu'elle se trouve dans une situation sociale
23. Son sens de l'humour semble parfois bizarre, étrange ou différent de celui des autres
24. Quand elle était enfant, il était difficile pour elle de savoir quand c'était à son tour de parler
25. Elle trouve les normes de conversation déroutantes

Section F : Trouve refuge quand elle est seule

1. Epreuve un immense soulagement quand elle n'a pas à se rendre quelque part, parler à quelqu'un, répondre aux appels ou quitter la maison
2. Un visiteur chez elle peut être perçu comme une menace
3. Savoir en toute logique qu'un visiteur reçu à la maison n'est pas une menace ne dissipe pas l'anxiété
4. Sensation de terreur concernant des événements à venir et des rendez-vous sur le calendrier
5. Savoir qu'elle va devoir quitter la maison provoque de l'anxiété dès le moment du réveil
6. Penser à toutes les étapes qu'implique le fait de quitter la maison est bouleversant et épuisant
7. Elle se prépare mentalement aux sorties, aux excursions, aux rencontres et aux rendez-vous
8. Se demande sans cesse quels sont les prochaines étapes et les prochains mouvements
9. Se dire à elle-même les « bons » mots et/ou se parler à elle-même de façon positive n'apaise souvent pas son anxiété
10. Le fait de savoir qu'elle reste à la maison toute la journée lui apporte une grande tranquillité d'esprit
11. A besoin d'une quantité importante de temps de repos ou de solitude
12. Se sent coupable après avoir passé beaucoup de temps sur un intérêt particulier
13. Se sent mal à l'aise dans les vestiaires, douches et/ou cabines d'essayage publics
14. N'aime pas se trouver dans un centre commercial, un gymnase ou un théâtre bondés

Section G : Sensible

1. Sensible aux sons, aux textures, aux températures et/ou aux odeurs quand elle essaie de dormir
2. Ajuste les draps, les couvertures et/ou son environnement en vue de trouver du confort
3. Les rêves sont empreints d'angoisse, vivants, complexes et/ou pré-cognitifs par nature
4. Possède une forte intuition en ce qui concerne les sentiments des autres
5. Prend les critiques à cœur
6. Meure d'envie d'être vue, entendue et comprise
7. Se demande si elle est une personne « normale »
8. Très sensible aux points de vue et opinions des étrangers
9. Adapte parfois sa conception de la vie et ses actions en fonction des opinions et des mots des autres
10. Reconnaît quotidiennement ses propres limites dans beaucoup de domaines
11. Est blessée quand les autres remettent en question ou doutent de son travail
12. Voit beaucoup de choses comme un prolongement d'elle-même
13. Craint les opinions, la critique et le jugement des autres
14. N'aime pas les mots et les événements qui blessent les animaux et les gens
15. Recueille ou porte secours aux animaux (souvent dans l'enfance)
16. Grande compassion face à la souffrance
17. Sensible aux substances (toxines environnementales, nourritures, alcool, etc.)
18. Essaie d'aider, donne des conseils non sollicités ou formalise des plans d'action
19. Se demande quel est le but de la vie et comment être une personne « meilleure »
20. Essaie de comprendre les aptitudes, les compétences et/ou les dons.

Section H : Conscience de soi

1. Se sent coincée entre sa volonté d'être elle-même et celle de s'intégrer
2. Imité les autres sans s'en rendre compte
3. Refoule ses véritables souhaits
4. Manifeste des comportements co-dépendants
5. S'adapte afin d'éviter le ridicule
6. Rejette les normes sociales et/ou les questions de normes sociales
7. Sentiments d'isolation extrême
8. Se sentir bien dans sa peau lui demande beaucoup d'effort et de travail
9. Change ses préférences en fonction de son environnement et des autres personnes
10. Change son comportement en fonction de son environnement et des autres personnes
11. Ne se souciait pas de son hygiène, de ses vêtements et de son apparence avant la période

de l'adolescence et/ou avant que quelqu'un d'autre ne le lui ait fait remarquer

12. « Perd les pédales » mais n'en connaît la raison que plus tard

13. Voix qui semble jeune

14. Peine à reconnaître ce dont elle a l'air et/ou il lui arrive d'avoir une légère prosopagnosia (difficulté à reconnaître ou à se rappeler de visages)

Section I : Confusion

1. A eu du mal à concevoir que les autres ne sont pas toujours honnêtes

2. Les sentiments semblent être embrouillés, illogiques et imprévisibles (les siens et ceux des autres)

3. Confond les heures de rendez-vous, les nombres ou les dates

4. S'attend, en agissant d'une certaine façon, à obtenir des résultats, mais se rend compte qu'en matière d'émotions, ces résultats ne se manifestent pas toujours

5. Parlait de manière franche et littérale étant petite

6. Dépassée par les plaisanteries

7. Confuse lorsque les autres l'excluent, la fuient, la rabaisent, la trompent ou la trahissent

8. Peine à identifier des sentiments, à moins qu'ils ne soient extrêmes

9. Epreuve des difficultés face aux sentiments de « haine » et d' « aversion »

10. Ressent de la pitié pour quelqu'un qui l'a persécutée ou blessée

11. Les sentiments personnels de colère, de rage, d'amour profond, de peur, de vertiges et d'anticipation semblent être plus faciles à identifier que les sentiments de joie, de satisfaction, de calme et de sérénité.

12. Les situations et les conversations sont parfois perçues comme étant soit noires, soit blanches

13. Mentalité du tout ou rien

14. Une petite dispute peut signer la fin d'une relation ou l'effondrement de son monde

15. Un petit compliment peut la plonger dans un état de bonheur absolu

Section J : Les mots et le modèles

1. Aime connaître l'origine des mots

2. Confuse lorsqu'il y a plus d'une signification dans un mot

3. Grand intérêt pour les chansons et les paroles des chansons

4. Remarque fréquemment des schémas

5. Se souvient de choses dans les images visuelles

6. Se souvient de détails exacts concernant la vie de quelqu'un

7. A une mémoire remarquable pour certains détails

8. Écrit ou crée pour soulager son anxiété
9. Ressent certaines « sensations » ou émotions vis-à-vis des mots
10. Les mots lui apportent un sentiment de confort et de paix qui ressemble à de l'amitié

Optionnel : fonctionnement exécutif *Ce domaine n'est pas toujours aussi évident que les autres*

1. Des tâches simples peuvent entraîner une difficulté extrême
2. Apprendre à conduire une voiture ou tourner à l'angle d'un couloir peut être problématique
3. Les nouveaux endroits offrent leur propre lot de défis
4. Tout ce qui demande une quantité d'étapes, de dextérité ou de savoir-faire raisonnable peut éveiller une sensation de panique
5. La pensée de réparer, dépanner ou trouver quelque chose peut causer de l'anxiété
6. Évite les tâches sans intérêt
7. Le nettoyage peut parfois paraître insurmontable
8. Beaucoup de questions lui viennent à l'esprit quand elle s'apprête à effectuer une tâche
9. Peut quitter la maison avec des chaussettes dépareillées, une chemise mal boutonnée et/ou souffrir de dyslexie
10. Une sortie à l'épicerie peut sembler insurmontable
11. Éprouve des difficultés à mimer les pas de danse, les mouvements aérobics ou à se diriger dans un cours de gymnastique
12. A beaucoup de mal à trouver certains objets dans la maison, mais se souvient avec une précision exacte de l'endroit où sont les objets