

## La délicate période de l'après diagnostic

La période de l'après diagnostic d'autisme peut être un peu délicate : perte de repères, remise en question du mode de vie (travail, vie familiale, amoureuse...), des relations avec l'entourage.. déni pour certaines, soulagement ou sentiment de condamnation pour d'autres... Cette période peut durer des mois et provoquer de la panique, du désespoir....

Diverses femmes de l'association témoignent de cette période.

### Sommaire

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Magali P – Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2011.....              | 2  |
| Angela- Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2018 .....                | 3  |
| Marylène - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015 .....             | 4  |
| Nathalie G - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015 .....           | 6  |
| Aurore S - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015.....              | 7  |
| Aristide Fleurdespois – Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2018..... | 8  |
| Cynthia - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2011 .....              | 9  |
| Laetitia S - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2016.....            | 10 |
| Chloëe Bichet - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2017 .....        | 11 |
| Magali V - diagnostic de syndrome d'Asperger en 2013.....              | 13 |

## Magali P – Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2011

*Aujourd'hui je suis en phase avec moi-même...*



Après avoir obtenu ce diagnostic (mais aussi durant quelques mois avant l'évaluation) j'ai eu une phase dans laquelle j'ai remis en question ma relation avec mon mari. J'étais complètement centrée sur moi, je n'arrivais pas à me concentrer sur des tâches administratives par exemple. Je ne savais pas comment occuper mes journées, j'avais l'impression de perdre du temps, de ne pas trouver de fil, quelque chose de constructif. J'étais désorganisée dans ma tête.

J'avais la sensation de perdre mes repères, d'être dans une zone de turbulence et je n'en voyais pas le bout.

J'ai commencé à associer les personnes autistes à des personnes opprimées, par les méchants neurotypiques (personnes non autistes).

J'avais besoin de voir des personnes autistes, à cette époque je voyageais beaucoup pour les rencontrer. J'étais un peu "dans ma bulle", comme si je me créais de nouveaux repères avec eux. Le monde réel n'était plus ma réalité.

Je me sentais en accord avec le mouvement de la neurodiversité, je trouvais qu'on ne laissait pas la parole aux personnes autistes (c'était en 2012, il y avait beaucoup moins de blogs, de personnes autistes connues à ce moment). J'avais du mal à interagir avec mon entourage, qui me voyait me refermer sur moi-même.. je me rappelle d'un pic nic avec les parents de mon association locale, où je m'isolais, je ne voulais pas leur parler.

Je me définissais entièrement par mon autisme.

### **Cette phase a bien duré un an ou deux**

À l'époque je ne travaillais pas, j'étais prof en dispo pour m'occuper de mon fils, autiste. Je me suis séparée de mon mari, pour raisons personnelles : le fait de devoir vivre alors de manière autonome m'a permis d'avancer. J'ai dû me remettre à travailler : j'ai obtenu, avec le diagnostic, un poste adapté, j'ai réussi à reprendre le contrôle de ma vie nouvelle, à me reconstruire. j'arrive à m'occuper de mon fils alors qu'avant j'angoissais terriblement. Je me suis prouvée que j'étais capable de m'en occuper, capable d'autonomie, mais il a fallu du temps (1 an ou 2). J'ai la chance être fonctionnaire et d'avoir eu un poste adapté qui me plaît, c'est un privilège.

### **J'ai évolué depuis..**

Je ne fais plus, ou presque plus de clivage entre personnes autistes et non autistes... Le fait de travailler en milieu ordinaire m'y a aidé... garder le lien avec des personnes non autistes, sortir de ce « communautarisme ».

Je me définis maintenant comme une personne, et non plus comme une autiste, mot que je refuse pour moi d'ailleurs (j'ai un enfant autiste avec un handicap sévère, et à côté, je me considère hyper adaptée).

Maintenant, lors des pic nic je ne ressens plus le besoin de m'isoler, je parle avec les parents avec qui j'ai des affinités. J'aime fondamentalement les gens, j'aime parler avec des personnes dans le cadre de mon travail.

## Angela- Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2018

*Je suis toujours au stade de la remise en question. Je souhaite adapter ma vie en fonction de mes spécificités et privilégier un poste avec moins d'interactions sociales.*

### Un apaisement dans les relations familiales

Ma famille accepte enfin avec bienveillance mon besoin de solitude. Ils ne me reprochent plus d'être qui je suis. Avant, ils me culpabilisaient de cela car ils ne comprenaient pas. Après des années d'incompréhension, ma petite sœur a enfin accepté enfin la personne que je suis. Elle accepte que je sois fatiguée au bout d'un certain temps et que je ne veuille plus lui parler.



Leon Seierlein - Unsplash

### Retour à la case départ

Je me suis sentie perdue par rapport à moi – même quelques mois après mon diagnostic. Je ne savais plus très bien qui j'étais ou ce que je voulais. Je me souviens d'être souvent restée prostrée à regarder le bêtement vide et à me demander en quoi est – ce que j'avais manqué ma vie. Je me suis demandée ce qui se serait passé si j'avais été diagnostiquée plus tôt. J'ai passé mon temps à recoller les morceaux de ma vie. J'essaie de donner du sens.

Je vis de plus en plus dans ma bulle et je m'impose de cette façon à mon conjoint. Il essaie de bien le vivre mais je vois bien que c'est difficile pour lui. Je n'ai plus envie de vivre en couple. Je veux vivre seule et démarrer un nouveau projet de vie Je ne sais pas encore très bien mais je sens que je n'ai pas envie d'être en couple...en tous les cas... pas pour le moment...

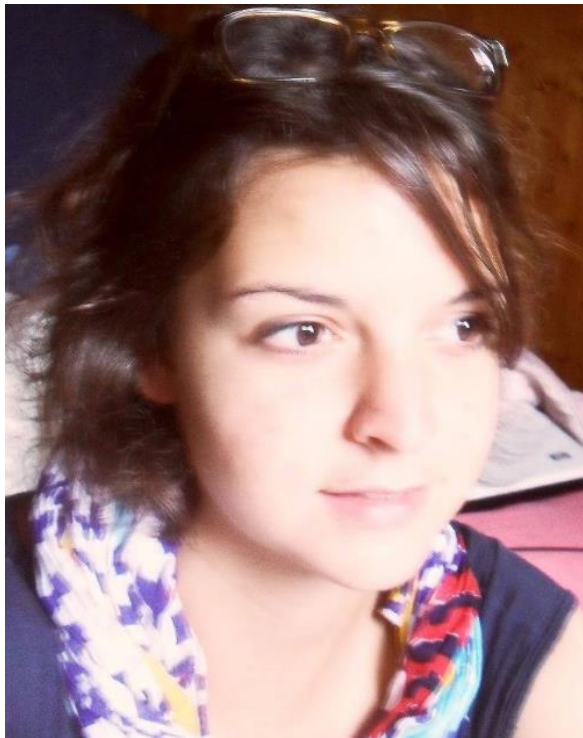
Au travail, je n'arrive pas à me concentrer. J'ai énormément de mal à exécuter les tâches qui me sont demandées. Je supporte de moins en moins bien le stress. Je supporte de moins en moins le contact avec mes collègues. Je circule avec des boules quiées pour limiter les sources de bruit. J'essaie de limiter au maximum les contacts avec le monde extérieur, source de stress et de fatigue.

### L'espoir d'un nouveau départ

Je suis toujours au stade de la remise en question. Je souhaite adapter ma vie en fonction de mes spécificités et privilégier un poste avec moins d'interactions sociales. J'ai commencé une thérapie cognitive et comportementale il y a quelques mois pour tenter de canaliser cette énergie. Ma thérapeute m'a conseillée de me mettre en contact avec un conseiller emploi afin d'envisager d'autres pistes. Je sais que ce changement ne se fera pas du jour au lendemain mais j'ai bon espoir d'y arriver un jour.

## Marylène - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015

*Aujourd'hui je vis bien mon diagnostic, j'ai trouvé mon équilibre.*



La première phase, celle de l'attente de diagnostic et longtemps après, a été un véritable tsunami. J'étais en formation d'éduc, et j'ai commencé à ne plus pouvoir faire face à mes engagements, je n'ai pas terminé mon dernier stage car l'anxiété était à son comble. La relecture de mon passé à la lumière de ce diagnostic a été bouleversante. Malgré moi, j'en voulais à tous ceux – parents, profs ou médecins – qui n'avaient jamais rien vu de mes difficultés. J'étais en colère de devoir affronter tout ceci seule, je voyais toutes les erreurs, les échecs et les problèmes que j'aurais pu éviter si seulement quelqu'un m'avait prévenue. Pire, je savais désormais que quelle que soit l'ardeur que je pouvais mettre à m'adapter, je n'allais pas "guérir". En conséquence de quoi j'ai fait un burn out, pendant lequel je n'étais plus capable de rien : me lever, m'habiller, avoir des relations, faire mes papiers... Rien ne suivait. Je suis tombée dans un état d'hébétude paralysante. Je passais mes journées à regarder le plafond.

C'est comme si mon cerveau avait grillé, littéralement hors service. Je me sentais trahie par mon corps et ma tête, qui ne répondaient plus, et moins j'étais capable, plus j'étais terrorisée par l'avenir : Et si je continue éternellement à faire des dépressions tous les quatre matins ? Et si je ne suis plus capable de travailler à temps plein, voire plus du tout ? Qu'est-ce qui va me définir, qu'est-ce que j'apporterai au monde ? Comment envisager une vie de famille, une vie amoureuse ? Comment soutenir les regards lourds de mon entourage pour qui le travail est une valeur fondamentale ? Et si vous faiblissez, vous êtes un parasite... C'est peut-être un peu à cause d'eux que j'en suis arrivée là. Et j'avais été si longtemps la folle de service...

Oui, car dans leurs conceptions, tout ce qui dépasse du moule est honteux. Je sais aujourd'hui qu'ils ont tort, et je peux même m'enorgueillir un peu d'avoir "choqué" ces honnêtes gens, c'est-à-dire d'avoir bousculé leurs principes et leurs certitudes confortables. Oui, mais à l'époque, je ne le voyais pas et je voulais mourir.

C'était une idée fixe, comme le point et la virgule entre deux pensées. "Je veux mourir". Une chose m'a contenue, comme un providentiel fil d'araignée qui me retenait de sombrer dans cette crevasse. Une promesse, faite des années plus tôt aux deux seuls êtres qui comptaient. J'avais juré de protéger mes cadets, et de les aider à se construire une vie malgré le carnage qui nous entourait. Non seulement je

n'avais pas le droit d'en finir, mais j'avais plutôt intérêt à me sortir de cette impasse. Je devais - et je dois encore - leur ouvrir la voie.

Je savais, au fond, qu'une seule chose allait me sortir de là : le temps. Mon cerveau avait grillé, soit, mais je soupçonnais déjà ses capacités de résilience. Un peu de lecture, de stimulation, de sport et de méditation, comme je pouvais - c'est-à-dire vraiment pas grand chose... Beaucoup de patience, et peu à peu, j'ai repris des couleurs. Un semblant de force. Il était alors temps de quitter Grenoble, qui n'avait plus à m'offrir que de mauvais souvenirs, et de rejoindre mon copain à Dijon.

De là, je suis allée de petit boulot en petit boulot, j'ai bien galéré, menant en parallèle bilan de compétences et recherche d'un avenir. Mais je n'étais plus la même, j'avais perdu le feu sacré du travail social, j'étais en rage contre tout et tout le monde, j'avais peur de tout et de tout le monde. Heureusement, mon couple était un refuge, et mon homme par son naturel imperturbable me calmait.

Peu à peu, cependant, je revenais à moi. Il aura fallu deux à trois ans pour que tout ceci soit derrière moi. Je ne suis jamais redevenue "comme avant", tout cela a modifié en profondeur ma personnalité et mes attentes dans la vie. Je ne fais plus "semblant" socialement, même si j'ai aujourd'hui retrouvé un minimum de vie sociale, je ne prétends pas être quelqu'un d'autre. L'avantage, c'est que cela fait le tri dans les relations, les gens que cela dérange, je les prends presque en pitié dans leur petitesse. Ils sont souvent eux-mêmes plus empêtrés que moi dans leurs conceptions étriquées.

Je suis agréablement surprise, car plus je me fiche la paix, plus j'attire des gens qui me correspondent, et montrent une ouverture qui me bouleverse. Même en usine j'ai trouvé des perles ! Surtout en usine, même.

Cette année, nous nous sommes installés en région parisienne, j'ai pu passer le permis et entrer en formation de gestionnaire de paie dans la foulée, en CRP. Outre l'intérêt porté à ce boulot, il me permettra de travailler dans un environnement plus serein, et éventuellement de faire du télétravail, ou si besoin un temps partiel avec un salaire suffisant pour que ça aille. J'ai des projets, j'ai retrouvé des centres d'intérêts. Je suis très heureuse. Nous envisageons même d'être parents.

Je suis émue quand je repense à cette période d'horreur, c'était peut-être une étape nécessaire finalement. C'est comme si mon cerveau s'était rebellé un bon coup pour m'empêcher de continuer sur la mauvaise route...

## Nathalie G - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015

*Mon diagnostic ne me pose pas de problème, je l'assume très bien et je n'ai pas de difficultés à en parler aux personnes en qui j'ai confiance.*



Dans mon parcours, le pré-diagnostic a eu autant voire plus d'impact que le diagnostic, je vais donc m'attarder un peu sur cette étape.

Quand j'ai décidé d'entreprendre une démarche de pré-diagnostic, c'est tout simplement parce que plus rien n'allait dans ma vie. Aucune perspective d'avenir, une énième dépression... Il me fallait une cause, quelle qu'elle soit, pour expliquer ça. Et comme j'ai deux neveux concernés par le TSA, il me semblait cohérent d'explorer cette piste-là.

Après avoir passé tous les tests, je n'ai attendu le résultat du bilan que quelques mois mais cela m'a semblé long. Je m'étais retenue de lire trop de choses sur le SA pour ne pas « influencer » mes réponses ou mon comportement pendant les tests, ne sachant pas à quoi m'attendre. Je me suis donc rattrapé en attendant le résultat, qui fut donc positif au syndrome d'Asperger.

Sur le moment j'ai ressenti du soulagement, beaucoup de soulagement, car j'y voyais une explication à mes échecs, mes dépressions, etc. Je n'étais pas « folle », ni hypocondriaque ou je ne sais quoi d'autre...

Ma famille a très bien accueilli ce pré-diagnostic. La personne avec qui je vivais à l'époque, moins. Mon couple était déjà très bancal avant cela et ça n'a donc absolument pas arrangé les choses. J'ai fait de l'autisme, comme beaucoup, mon intérêt spécifique et je suis entrée en phase d'introspection sévère. J'ai sans doute fait « moins d'efforts », me laissant tout simplement aller à ce qui me convenait et ce qui m'était plus confortable. On pourrait y voir un renforcement des troubles, personnellement j'ai vu ça comme une période de répit, comme si j'avais enfin le droit de ne plus aller contre mon bien-être...

J'étais heureuse de mettre un nom sur ce qui clochait, mais dans les faits c'était comme si j'étais au milieu d'un puzzle de plusieurs milliers de pièces sans trouver par quel bout commencer. Je me suis retrouvée célibataire. J'y ai vu un rejet de ma personne, de ce que j'étais. Comme si je n'avais pas le droit d'imposer ça à l'autre, alors que je commençais à peine à l'accepter moi-même et à réaliser. Je n'avais mon pré-diag que depuis 10 mois.

De fait, même si ça a été compliqué au début, cette rupture (qui aurait eu lieu de toute façon) m'a finalement aidée à avancer. J'ai pu me concentrer sur moi et sur l'officialisation du diagnostic alors que je ne l'avais pas envisagé au départ. Je n'en voyais pas l'utilité en fait, jusqu'à ce que je réfléchisse aux aides concrètes (RQTH notamment car je n'avais pas travaillé depuis mon accident de travail 2 ans auparavant) et surtout à partir du moment où j'ai commencé à douter de nouveau (« Et si la psy s'était trompée ? Si c'était autre chose ? » Etc.)



Bref, quand mon diagnostic a été validé par un psychiatre en février 2015, j'ai été soulagée (encore). Je pense que ça m'a moins bouleversée que le pré-diag mais finalement quand même un peu plus que je ne l'aurais cru. En revanche, je ne suis pas repartie en introspection ou quoi, le chemin était déjà fait de ce côté-là.

La partie MDPH a été la dernière étape délicate. On en parle peu, mais j'ai trouvé difficile de voir écrit noir sur blanc mon taux d'incapacité. Comme si du jour au lendemain tout avait changé (alors que concrètement, on en revient basiquement à la paperasse, mais quand même)... J'ai mis quelques jours, je crois, peut-être une semaine, à accuser le coup mais le plus gros était fait.

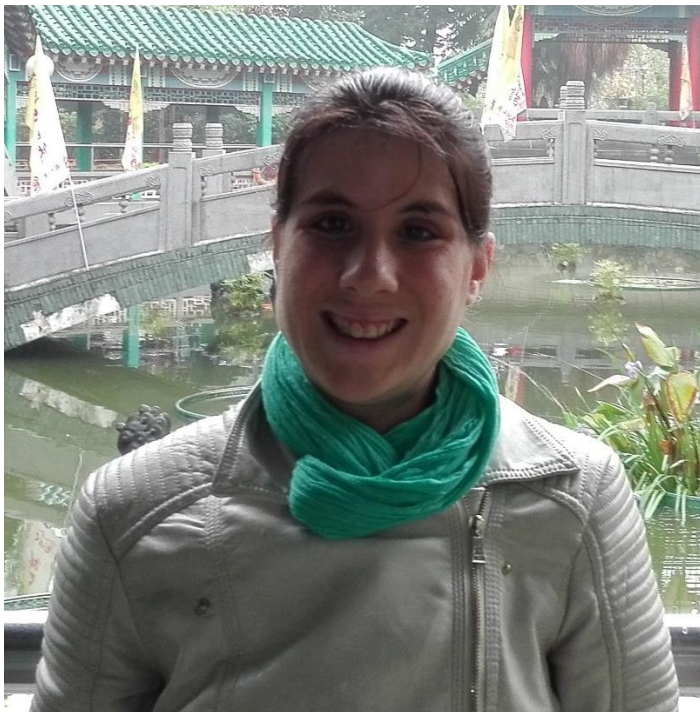
### **Aujourd'hui je sais qui je suis**

Il m'arrive encore de tâtonner, de ne pas encore bien situer mes limites, mais j'avance petit à petit. Je n'ai pas de suivi psy pour l'instant mais je pense que ce sera nécessaire à un moment, pour m'aider dans les domaines que je n'arrive pas à régler toute seule.

Je suis de nouveau en couple, avec quelqu'un que j'ai mis au courant de mon diagnostic dès le début. J'ai suivi une formation qui me permet une reconversion professionnelle dans un domaine qui me plaît et qui m'est adapté. Il y a des périodes où je fais un peu l'ermite et d'autres où, au contraire, j'ai envie de sortir et voir du monde (enfin tout est relatif), quand les batteries sont pleines je crois. Je m'impose en tout cas beaucoup moins de choses que dans le passé.

Donc au final, de 2013 à 2018, de 35 à 40 ans, ça aura pris 5 ans post-diag, mais je crois que je commence à être enfin en phase.

## **Aurore S - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2015**



Je côtoie beaucoup de personnes avec ce syndrome à Paris, donc je suis plutôt comprise. Dans la famille de mon copain, on est 3 personnes avec autisme, donc les parents ont de l'ouverture. Par contre je ne comprends plus ce qui se passe dans ma famille.

Suite à ce diagnostic j'ai commencé par me documenter pour savoir ce que c'était puis fait un travail personnel intérieur avec clairvoyance. Je défends de plus en plus les particuliers et comprends de moins en moins la société.

Aujourd'hui je me sens bien avec ce diagnostic mais je ne décolère pas vis-à-vis de ma famille. Je cherche un emploi dans l'humain.

## Aristide Fleurdespois – Diagnostic de syndrome d’Asperger en 2018

*Je viens de naître une seconde fois.*



31 décembre 2017 – Bureau d’un psychiatre spécialisé en autisme, 11h45

Lui – « Madame après cet entretien, tout porte à croire qu’effectivement, il se pourrait, il est très probable... que vous ayez des traits en liens avec l’autisme... »

Moi – « Qu’est-ce que ça veut dire ? »

Lui – « Je vous engage à poursuivre votre recherche et à vous rendre auprès du CRA pour un diagnostic officiel. Je ferais un courrier pour vous. »

Tout s’écroule et laisse apparaître une nouvelle vérité... une vérité que mystère ... je connais déjà ?????

– « What the fuck ? » comme dirait mon fils !

Je marche dans la rue, je sens mes larmes. Jaillissent d’énormes sanglots que je ne me connaissais pas et que je découvre pour la première fois.

À partir de cet instant vont « remonter à la surface » comme libérées d’une oubliette profonde, une foultitude de réactions, de sensations, de gestes ... Un autre moi.

D’où vient cette personne qui arrive, invisible, ignorée, enterrée ?

Et le moi qui découvre tout cela ? Que va- t-il devenir ?

### **Le sol soudain se dérobe sous mes pieds, je vacille de ce vertige vieux de 50 ans.**

Une sensation étrange m’envahit, moi qui croyais dur comme fer que je venais d’une autre planète, que j’étais là par erreur, et que forcément un jour, on viendrait me chercher.

Moi qui pendant de longues années ai versé tant de larmes emphatiques pour ce vilain petit canard.

Au fil de mes pas mon cerveau débridé envoi le film de ma vie en accéléré, les images se bousculent et s’entrechoquent dans ma tête.

J’ai entendu dire que cela arrivait aux personnes qui avaient un accident et qui était en danger de mort.

Mon moi est-il en train de mourir ?

Une sourde colère me relève de cet abime. Face à cet amas de violences, d’énergies vaines et inutiles, je me sens volée, kidnappée, escroquée depuis le début.

Une image fulgurante me vient...



Moi qui rêvais enfant devant les westerns... je suis l'indien enlevé et élevé par les cow-boys.

Je ne suis pas un cow-boy, je l'ai toujours su ! Voilà pourquoi ils se lamentaient et me trouvaient si nulle. C'est maintenant une évidence je ne pouvais pas être un bon cow-boy parce depuis toujours je suis un indien !

Je m'arrête au milieu de la rue sous la pluie, car je viens de comprendre que n'étant pas le dernier Mohican, j'ai donc un peuple, des personnes comme moi, je ne suis pas seule au monde !

Je me vide de mes larmes et tout mon être se remplit.

Besoin de se poser, de suspendre le temps, de respirer.

Je m'assois et regarde le ciel de pluie.

Une grande et longue inspiration presque douloureuse.

Rien ne sera plus jamais comme avant.

Je viens de naître une seconde fois.

## Cynthia - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2011

*Je vis bien mon diagnostic, tout le monde n'est pas au courant dans mon entourage. Je n'en parle pas forcément.*



Je suis passée par différentes phases après ce diagnostic, qui se sont succédées pendant environ 2 ans :

- le soulagement
- l'impression d'appartenir à une "famille"
- la prise de conscience du pourquoi de mes maladrotes sociales, de mon mal-être en société, avec mes relations intimes, les choix incompréhensibles (au regard de mon entourage) que j'ai pu faire. Toute ma vie revue au "microscope", de l'enfance à l'âge adulte. Cette période d'introspection est douloureuse et a un goût de gâchis.

Maintenant je prends soin de moi en évitant les situations qui me mettraient en difficulté, je ne me force plus (ou beaucoup moins) aux exigences sociales, j'ai des amis alors qu'avant je ne savais pas ce qu'était l'amitié, je ne culpabilise plus de prendre beaucoup de temps pour mes passions.

Ne pas avoir honte d'être soi-même ; bref, ma qualité de vie est bien meilleure. Cela n'enlève pas toutes les difficultés.

## Laetitia S - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2016

*Maintenant je vis bien mon diagnostic. Tous mes proches en sont informés et l'ont accepté facilement.*



L'autisme m'est tombé un peu dessus sans que je le cherche, suite au diagnostic surprise de mon fils que je pensais juste un peu précoce.

Ce fût un choc. Je ne connaissais pas du tout l'autisme et encore moins le syndrome d'Asperger. Mon fils ne collait pas à l'image que j'avais de l'autisme, de l'enfant mutique se balançant et se tapant la tête contre les murs.

Le deuxième choc fût de me retrouver complètement dans les descriptions figurant dans les livres spécialisés que je me suis empressée d'acheter.

Il fallait que je sache alors j'ai demandé une évaluation pour moi-même, tout en étant convaincue de me tromper. C'était trop énorme, je ne pouvais pas être autiste. Cette période fut difficile pour moi et pour mon mari, je tournais en boucle sur l'autisme, sur moi, j'analysais tout. Tout mon passé et tout mon quotidien. Cette période a duré environ 1 an.

Et au final oui, j'étais dans le champ de l'autisme. C'était une évidence pour les 3 personnes qui m'ont évaluée.

Le (3ème) choc passé, j'étais heureuse et soulagée d'avoir des clés pour me comprendre et surtout comprendre les autres.

Le diagnostic m'a apporté de nombreuses réponses, notamment concernant :

- **ma relation avec mes enfants**

Je n'étais pas froide, rigide et peu tactile. Je suis juste hypersensible au bruit et au toucher, attachée à mes rituels et incapable de mentir. Avant le diagnostic, j'avais l'impression d'être une mauvaise mère et je culpabilisais beaucoup de ne pas être à la hauteur de ce que les médias nous montrent. Le diagnostic m'a enlevé le poids de cette culpabilité, et sans cette culpabilité j'ai pu évoluer favorablement et prendre du recul. Non, les pubs mixa bébé ne sont pas réellement un modèle à atteindre ;-).

- **mes comportements atypiques, mes rituels, mes rigidités**

Tout cela venait de quelque part et avait une explication. Connaissant leur origine, je pouvais agir dessus. Ou les accepter tels quels.

- **ma relation aux autres**

J'ai réalisé que non, je n'étais pas méchante et sans humour (je blessais souvent les autres ou me fâchais avec eux sans savoir pourquoi, sans même m'en rendre compte). En fait, j'ai une théorie de l'esprit défaillante qui fait que je suis trop directe, trop franche, incapable de me mettre à la place des autres, mais ce n'est nullement de la méchanceté. Je ne lis pas le langage non verbal, les sous-entendus, le second degré. J'ai de l'humour, mais je ne comprends pas toujours celui des autres. J'ai découvert que j'avais une part non négligeable de responsabilité dans mes échecs sociaux, professionnels, amicaux.

### **Anxiété sociale et culpabilité**

Le revers de la médaille de ce diagnostic et de la prise de conscience de mes difficultés, c'est que j'ai développé une forte anxiété sociale et une forte culpabilité (à la relecture de mon passé). Je me suis renfermée sur moi, j'ai commencé à être terrorisée à l'idée de sortir, de parler aux gens. Peur de mal dire, de mal faire. Je me suis alors centrée sur le virtuel, les réseaux sociaux. J'y ai vu l'occasion d'avoir enfin une vie sociale "normale", d'avoir des amis. Pour me faire accepter par cette communauté de gens sur internet, j'ai tenté d'être plus souple, plus sociable, plus neurotypique, et j'ai failli me perdre, perdre l'essence même de ce que j'étais depuis toujours. Cette période assez sombre a duré environ 1 an et demi.

**Le blog de Laetita :** [Journal d'une asperger](#)

## **Chloëe Bichet - Diagnostic de syndrome d'Asperger en 2017**



Quelles réactions une femme peut-elle avoir lors de l'annonce du diagnostic de trouble du spectre autistique ?

Est-ce, comme pourrait le suggérer son nom, un fantôme, une ombre menaçante qui plane au-dessus de nous ? Une sorte d'épée de Damoclès qui nous laisserait présager le pire ? Un glas qui sonnerait notre condamnation à mort ? Peut-être en effet pour certaines d'entre nous, femmes, se voir diagnostiquées « autistes » provoque un choc, d'un tsunami émotionnel.

Peut-être en effet ce diagnostic donne un coup d'assommoir à notre moral et à notre estime de nous-même. Peut-être certaines d'entre nous éprouveront-elles de la honte et pourtant...

Chez moi, ce fameux diagnostic de l'autisme n'a pas été une sentence mais une délivrance. Il a ouvert un nouvel horizon dans mon existence, une nouvelle perspective de vie, une nouvelle manière de me voir. Soudain mes difficultés ont pris un sens différent, expliqué, « justifié ». Puisqu'en ce bas monde il faut croire que l'on ait besoin de se « légitimer » lorsque l'on ne « rentre pas dans les cases » et que l'on sort de la norme, le diagnostic de l'autisme m'a offert et offert à mon entourage une meilleure compréhension de moi-même.

Désormais, mon reflet dans le miroir change, je ne me considère plus avec un regard scrutateur et accusateur mais avec davantage de patience et de bienveillance. Oui, passé l'ébranlement intérieur, je renais. La carapace devenue chrysalide se fend, se délite pour me permettre de me révéler librement telles que je suis. Parfois même résonne dans mon esprit « j'ai le droit d'être fatiguée, j'ai le droit de m'isoler, c'est normal ». Oui, s'il est choquant de devoir « se donner le droit » d'être en difficulté ou en détresse, c'est pourtant la réalité de la condition humaine actuelle. Trop souvent notre environnement extérieur nous accable de la culpabilité de nous sentir mal et éprouvées. Alors au moins vis-à-vis de moi-même, le diagnostic apparaît comme un soulagement, un mot sur mes douleurs et mes gouffres...

Enfin, plus matériellement mais oh combien nécessaire à ma survie dans la société, le diagnostic me permet de bénéficier de thérapies et des accompagnements adaptés à mon syndrome et d'enclencher un processus d'allègement de mes épreuves et de mes crises... Oh certes, il demeurera toujours des moments d'errance, de désillusion et d'angoisse mais grâce au diagnostic, il me sera plus aisé de les accepter et de prendre une once de recul sur eux.

Acceptation, pacification avec soi, détachement peut-être plus aisé, c'est ce que le diagnostic m'a apporté !

Aussi, confiance ! Le diagnostic du spectre autistique n'est ni une sentence, ni une condamnation à mort mais un tremplin vers une trêve avec nous-même et avec les autres !

#### ***Autres articles de Chloëe Bichet***

- [\*Orange Day, violence psychique : Chloëe, autiste, sortie de l'enfer de la psychiatrie\*](#)
- [\*Nos atouts de femmes autistes, par Chloëe Bichet\*](#)

## Magali V - diagnostic de syndrome d'Asperger en 2013

*Je vis bien mon diagnostic et n'en ressens pas de gêne ou de honte.*



J'en parle aujourd'hui assez facilement et librement, à l'exception de certains contextes, notamment face à certains professionnels médicaux non avertis ou bien lorsque je crains que l'on risque de remettre en cause mes compétences de mère.

J'ai d'abord ressenti une phase d'euphorie/soulagement assez intense à l'annonce du diagnostic, car je comprenais enfin beaucoup de choses sur moi-même. Je me suis sentie à nouveau digne d'exister. J'ai commencé à mieux comprendre mon fonctionnement. Nous avons renoué le dialogue avec mon mari et pu trouver des moyens de communiquer. J'ai pu commencer un travail personnel sur la gestion de mes comportements, de mes émotions et de mes crises.

Parallèlement à cela, j'ai vécu des épisodes douloureux, comme l'éloignement de certaines personnes, ou le déni de ma famille. Quelques mois après le diagnostic, je suis entrée dans une nouvelle phase, plus sombre, au cours de laquelle j'ai pris conscience de manière plus aigüe de mes limites, et certaines difficultés me sont revenues de plein fouet, comme les difficultés d'insertion professionnelle. Le soutien, notamment psychologique ou pratique, que j'escomptais après le diagnostic n'est pas arrivé. J'ai subi des difficultés avec la MDPH qui refusait de reconnaître au départ ma situation de handicap. Parallèlement, les troubles autistiques de ma fille sont devenus plus flagrants et j'ai entamé pour elle un parcours diagnostique, avec une certaine culpabilité. Ma famille a alors commencé à véritablement se tourner contre nous, en niant notamment nos particularités. Au cours de cette phase, on peut dire que j'ai renoué avec la dépression. J'ai rebondi ensuite, pour connaître il y a deux ans une nouvelle phase difficile, avec une anorexie sévère.

### **Je pense aujourd'hui m'être sortie de tout cela**

Je me sens plus forte, je suis parvenue à construire peu à peu une petite estime de moi-même. J'ai trouvé des moyens, ressources, pour remonter la pente et à utiliser dans les moments plus difficiles. Je pense que le pire est derrière moi et le meilleur devant, même si le quotidien est loin d'être facile. Je n'ai plus honte de moi, je ne me qualifie plus négativement comme avant. Je pense être de plus en plus consciente de mes forces et faiblesses.

**Le blog de Magali : [Wonder Aspie Woman !](#)**