

LES FEMMES AUTISTES ET LA NOTION DE CAMOUFLAGE SOCIAL

[Phan Tom](#), mai 2018

Ces dernières années la notion de camouflage social ou de coping a été mise en lumière par les chercheurs (Attwood 2007 ; Gould and Ashton-Smith 2011 ; Kopp and Gillberg 2011 ; Lai et al. 2011 ; Lai et al., 2017 ; Rynkiewicz et al., 2016 ; Hull et al. 2017).

Le camouflage social est la différence entre la manière d'être des gens en contexte social, et leur vécu interne.

Le camouflage n'est pas l'apanage des femmes. Les hommes autistes utilisent des stratégies afin de masquer les comportements les plus embarrassants socialement qui sont liés à l'autisme. Cependant ils y arrivent généralement avec moins de succès et ce phénomène est plus répandu chez les femmes.

Cette stratégie de compensation est mise en place pour plusieurs raisons :

- cacher les comportements liés à l'autisme ;
- mettre en place des techniques conscientes ou inconscientes pour apparaître plus socialement compétente ;
- éviter que les autres ne voient les difficultés sociales.

Tony Attwood (2006) montre que les femmes arrivent à imiter des personnes non autistes en situation sociale, donnant l'impression d'une certaine aisance, mais si celles-ci sont placées dans un environnement différent sans y avoir été préparées les échanges sociaux deviennent une réelle difficulté.

Les femmes autistes qui sont diagnostiquées tardivement ont toujours eu le sentiment d'être différentes mais ont minimisé cette différence au fil du temps (HollidayWilley 2015).

1. « CACHEE A LA VUE DE TOUS »

Les personnes autistes mettent en place le camouflage social afin de répondre aux attentes sociales de la population générale et pouvoir être acceptées de celle-ci.

Le camouflage des caractéristiques de l'autisme est particulièrement nécessaire pour atteindre un niveau d'employabilité correct et accéder à un poste. C'est aussi le moyen pour les femmes autistes qui se font harceler à tous les âges de la vie de pouvoir éviter ces situations dangereuses.

Une autre motivation décrite par les femmes autistes pour expliquer leur camouflage est le souhait de créer des connexions avec les autres êtres humains, le désir de nouer des relations d'amitié ou d'amour.

La première condition pour que les personnes autistes puissent mettre en place des techniques de camouflage est qu'elles se rendent compte, consciemment ou non, des différences entre leur comportement et celui attendu, soit parce qu'elles l'observent elles-mêmes, soit parce leur entourage le leur font remarquer.

2. « METTRE SON PLUS BEAU COSTUME DE NORMALITE »

Le camouflage social pratiqué par les personnes autistes, en particulier les femmes autistes comprend deux mécanismes : le premier consiste à masquer les caractéristiques de l'autisme, le second consiste à compenser les compétences sociales absentes ou moins performantes que chez les personnes non autistes.

Masquer « je me cache derrière ce que les gens veulent voir » : cela englobe les aspects du camouflage qui visent à cacher les caractéristiques autistiques et à développer différents personnages qui sont utilisés en situation sociale. Ce besoin résulte du fait que les comportements qui découlent des caractéristiques autistiques ne sont pas considérés comme acceptables en société. Par exemple : les particularités sensorielles sont maintenant reconnues comme une caractéristique à part entière de l'autisme. Pour autant il n'est pas acceptable en société qu'une personne ait besoin de se balancer sur elle-même afin de stimuler son sens vestibulaire. En ce sens les personnes autistes sont souvent amenées à masquer ces comportements afin de ne pas être déconsidérées.

Quasiment tout le monde fait des petits ajustements pour se conformer au mieux aux normes sociales, mais les femmes pratiquant le camouflage peuvent aller jusqu'à jouer un rôle : elles miment ainsi consciemment ou non les personnes en face d'elles lors des échanges ou elles prennent exemple sur des personnages de fiction.

Compenser, « dépasser ce que la nature m'a donné » : il s'agit mettre en place des stratégies conscientes pour combler les difficultés de communication, notamment la communication non verbale :

- se forcer à initier et/ou maintenir le contact visuel,
- penser à mettre les bonnes expressions faciales sur son visage,
- penser à faire les bons gestes avec les mains et les bras lors d'une conversation.

Cela concerne aussi les aspects verbaux de la conversation, surtout pour les conversations anodines « small talk » :

- poser des questions à l'autre pour le faire parler. Cela permet de minimiser le temps de parole de la personne autiste donc celle-ci à moins de chance de commettre un impair (monopoliser la conversation, apporter une réponse erronée, un sujet de conversation inadapté...);
- éviter de parler trop de soi ou de sa vie privée. Cela permet de ne pas montrer le décalage qui peut exister entre le style de vie des personnes non autistes et celui des personnes autistes. Par exemple, les collègues racontent leur weekend durant lequel ils ont été manger au restaurant avant d'aller au cinéma alors que la femme autiste a passé son weekend à lire des livres et rechercher des informations sur sa thématique préférée, ou à aligner des dés de différentes couleurs. Certaines activités de loisir sont considérées comme plus légitimes que d'autres ;
- des femmes autistes ont des scripts dans la tête : elles préparent leurs conversations avant qu'elles n'aient lieu : sujets de conversation, anecdotes, blagues à insérer, questions à poser. Elles incluent les réponses potentielles des interlocuteurs et la manière dont elles pourraient rebondir dessus. Il y a un véritable travail de structuration du dialogue.

3. LES CONSEQUENCES DU CAMOUFLAGE SOCIAL : « JE TOMBE EN MORCEAUX »

La conséquence la plus décrite par les femmes autistes est l'épuisement qui suit les phases de camouflage. Cette technique d'adaptation est émotionnellement, physiquement, psychologiquement très coûteuse en énergie car cela requière une concentration intense, un contrôle de soi et un degré d'organisation qui entraînent un malaise et un inconfort important pour la personne. Plus la durée de la phase de camouflage est longue, plus elle entraîne de la fatigue, avec souvent la nécessité d'avoir des phases de récupération à la suite.

En plus de la fatigue, le processus de camouflage génère du stress et de l'anxiété. Les femmes autistes ont peur que le camouflage ne soit pas efficace et que les personnes non autistes remarquent les difficultés/comportements inadaptés.

Une autre conséquence du camouflage est que la femme autiste change la manière dont elle se présente elle-même, elle ne correspond plus à la vision souvent stéréotypée qu'ont les personnes par rapport à l'autisme. Cela peut avoir des conséquences négatives : leur diagnostic peut être remis en cause car elles ne « paraissent » pas autistes, elles peuvent ne pas recevoir les aides appropriées car leurs difficultés ne sont pas visibles, elles sont obligées de maintenir leur niveau de camouflage pour conserver les avantages que cela leur a apporté (travail, relations sociales...).

La dernière conséquence observée qui est liée au camouflage est le rapport à leur identité que les femmes autistes développent. Elles sont souvent en représentation d'elle-même au lieu d'être elles-mêmes et ont donc le sentiment de manquer d'authenticité. Les femmes autistes peuvent avoir un diagnostic validé et se sentir appartenir à une communauté de personnes autistes tout en continuant à cacher leurs comportements autistiques. Cela entraîne un sentiment de trahison de la communauté à laquelle elles appartiennent. Dans certains cas elles assimilent le fait de jouer un rôle à de la tromperie et cela mène vers une forme d'isolement.

Toutes les recherches sur le phénotype féminin de l'autisme n'en sont qu'à un stade embryonnaire et doivent être approfondies afin de comprendre comment ce mécanisme se construit. Il y a aujourd'hui peu d'enquêtes quantitatives qui permettent de mesurer le nombre de personnes autistes, y compris les femmes autistes concernées par le camouflage. Il n'existe pas non plus d'enquête qualitative et quantitative qui permettrait de voir si le phénotype autistique féminin s'applique aussi pour les femmes autistes ayant une déficience intellectuelle.