

Il y a 5 ans,
je recevais un diagnostic d'autisme

concrètement, à quoi
ça m'a servi et
qu'est-ce que ça a
changé dans ma vie ?



J'ai appris à être un peu plus moi-même

Je m'écoute plus, j'ai fait la paix avec le fait que je ne saurai jamais être ou faire comme les autres, et c'est OK comme ça.

Je ne fais de mal à personne, et si mes atypies et bizarreries gênent, eh bien tant pis.

On ne va pas se mentir, je suis souple comme un balai donc ce type de posture n'est pas pour moi (et je ne vois pas en quoi c'est cool de coller son nez à ses genoux, mais bon, c'est censé représenter le lâcher-prise)...



43 ans à me suradapter et à masquer laisse des traces.

En comprenant enfin pourquoi certaines situations sociales, sensorielles ou organisationnelles ont toujours été difficiles, j'ai plus de compassion envers mes propres limites.

Cependant, je ne suis jamais dans une posture complètement détendue : toujours dans l'hyper-vigilance, dans le questionnement, dans le syndrome de l'imposteur, dans la peur de ne pas être comprise, d'être jugée, exclue...

Mais je suis moins anxieuse (enfin, j'essaie, et je dis ça au cas où ma psy ou mon mari liraient ce carrousel).



J'ai appris que je peux avoir des amis

Avant le diagnostic, j'ai tenté de **m'intégrer à tout prix** au monde des neurotypiques en **masquant** le plus possible mes difficultés, mes incompréhensions, mon inconfort dans des relations qui demandent beaucoup d'interactions. J'essayais de m'intégrer dans des groupes de camarades, en vain. J'essayais de devenir copine avec mes collègues, en vain. Franchement, le seul résultat : stress et épuisement, et pas plus d'amis (ce qui en réalité n'est pas une fin en soi pour moi, mais si a minima, j'arrive à ne pas attirer d'antipathie, c'est déjà pas mal).

Le **diagnostic** m'a aidée à comprendre pourquoi les relations sociales ont pu être complexes et à chercher désormais des **relations plus authentiques**, basées sur la compréhension mutuelle, la bienveillance, et sans que l'on me demande des comptes quand je mets plus de 5 mn à répondre à un message.

Savoir nommer mes particularités permet de réduire ce camouflage et d'adopter des stratégies plus respectueuses de mon fonctionnement.

Au final, je n'ai pas beaucoup plus d'amies (et elles ont en commun d'être un peu "fofolles" aussi), mais au moins nos **relations** sont **simples, apaisées** et **sincères**.

Et puis je rencontre désormais beaucoup d'adultes autistes, et les relations entre nous sont tellement plus faciles !

Ce ne sont pas tous des amis, mais nos parcours sont similaires, notre compréhension mutuelle instantanée et je sais que je peux compter sur eux.



J'ai appris que je ne suis pas incapable

J'ai appris que je ne suis **pas incapable**, notamment sur certaines compétences sociales et professionnelles : je suis **capable autrement**, parfois par des voies détournées.

Android

Download the App Now

iOS

Download the App Now







Ce n'est pas parce que je n'ai pas le même système d'exploitation que les autres que je fonctionne moins bien



J'ai appris que je suis vulnérable, pas coupable



Imaginez passer 43 ans à subir des exclusions, des harcèlements physiques et moraux et des agressions sexuelles à l'école, en entreprise, dans la rue... Quelle image cela vous renvoie-t-il de vous ?

Vous vous remettez forcément en question : qu'est-ce que je fais pour que cela m'arrive encore et encore ?

Si cela m'arrive systématiquement et pas aux autres, c'est bien que je suis la source du problème, non ?

Donc coupable de ce qui m'arrive.

Avec le diagnostic, j'ai appris que je ne suis **ni responsable ni coupable des violences que j'ai subies** à la chaîne depuis mon enfance.

J'ai appris que **je suis vulnérable** car je ne sais pas identifier le danger et les risques lorsqu'ils se présentent et qu'il faut que mon entourage veille sur moi puisque je ne sais pas le faire moi-même.



J'ai appris que mes atypies sensorielles ne sont pas des caprices et qu'elles doivent être respectées

Imaginez vivre dans un monde où tous vos sens sont mis à mal...

Quelques
exemples
qui me
concernent
directement

- intolérance profonde aux lumières vives ou venant du plafond, aux néons
- irritabilité et anxiété face à trop de stimuli visuels
- les sons s'entremêlent et sont perçus comme forts
- difficulté à supporter les lieux bruyants ou agités
- dégoût, voire aversion totale pour certaines textures alimentaires et certains goûts
- consommation d'aliments au goût très prononcé et tendance à mettre des objets à la bouche (j'adore goûter les pierres, les écorces d'arbres...)
- aversion pour le contact physique
- sensibilité extrême à certaines matières et textures
- résistance à la douleur et aux différences de température
- forte gêne (jusqu'à la nausée) ou attirance pour certaines odeurs

Ben non je n'ai pas froid, pourquoi ?



Enfin au calme avec le son que J'AI choisi !



Ca pue, qui est tombé dans sa bouteille d'eau de Cologne ?



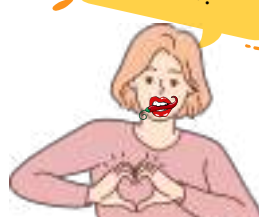
Ne me touchez pas sans y avoir été invités



Même pas mal !



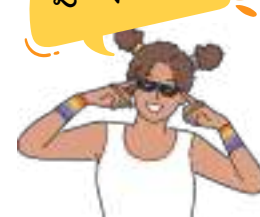
Le piment, c'est la vie, miam !



Bouh, trop visqueux !



La lumière est trop vive !



C'est doux, je me vautrerais bien dedans...



J'ai appris à mieux prendre soin de moi



La notion de “prendre du temps pour moi” et me détendre m’est parfaitement étrangère depuis toujours.

Je ne sais pas comment ne pas être dans une hyperactivité cérébrale et motrice constante. Les pauses m’angoissent. La lenteur m’angoisse. J’ai l’impression de perdre mon temps et je culpabilise lorsque je ne suis pas en train de créer, apprendre, produire... Même la nuit mon cerveau n’a pas compris que je suis censée récupérer de la journée...

Je suis incapable de repérer les signes avant-coureurs de la surcharge que cela engendre et je me suis effondrée à plusieurs reprises, parfois très sévèrement.

Depuis le diagnostic, j’ai appris à ralentir (un peu) quand mon entourage détecte chez moi des signes précurseurs d’épuisement physiques et moraux. J’accepte alors de me mettre en pause.

Pas trop longtemps quand même parce que je m’ennuie vite, mais c’est déjà une soupape de sécurité !





J'ai appris à reconnaître mes forces

Etre constamment l'objet d'exclusion et de moqueries pendant 43 ans engendre nécessairement une image très dégradée de soi.

Avec le diagnostic, j'ai appris que je ne suis pas qu'une grosse  et que mon handicap est à l'origine d'atouts incontestables qui doivent être valorisés.

Hyperfocalisation : j'ai la capacité de me concentrer intensément sur un sujet et à ne pas en sortir tant que je n'en ai pas compris et acquis tous les tenants et aboutissants. Cela me permet de devenir **experte de sujets** sans simplement me contenter d'en avoir une vision approximative et erronée.

Une fois que j'ai le sentiment de ne pas pouvoir acquérir plus de connaissances sur un sujet, je passe à un suivant, du coup j'ai en stock un bon nombre d'expertises.



Créativité et pensée originale : ne sachant pas réfléchir comme les neurotypiques qui ont souvent une logique... illogique à mes yeux, j'ai naturellement une propension à générer des **idées nouvelles** (très important dans mon métier) et à **résoudre des problèmes**.



Sens du détail : mon attention accrue aux détails et ma **rigueur** dans l'exécution des tâches me permettent de proposer une **qualité** de travail irréprochable.

Résilience et ouverture d'esprit : j'ai une capacité hors du commun à **m'adapter**, à **rebondir** et à **avancer** coûte que coûte malgré les obstacles rencontrés.

Je ne suis pas dans le jugement, la jalousie et dans la dépréciation de l'autre, mais au contraire très enjouée à l'idée de découvrir la richesse de tous les individus qui composent cette terre.

Systématisation et persévérance : l'ordre et la hiérarchisation sont fondamentaux pour moi et j'ai une bonne aptitude à organiser, structurer et comprendre des systèmes complexes car tout doit répondre à une logique éprouvée.



J'ai appris que je ne suis pas bizarre

J'ai appris que ma façon **atypique** d'appréhender le monde n'est **pas une tare** mais bien l'opportunité de créer un **environnement moins formaté** et plus propice à la construction d'un monde où chacun a son mot et sa façon de dire et de faire.

Ma façon atypique de comprendre, de m'exprimer et d'agir ne fait pas de moi une inadaptée ou une mauvaise personne.

Je suis simplement **unique**. Comme n'importe quel individu, même si beaucoup sont rassurés de ressembler à la "norme". Mais **la norme est question d'environnement**.

Placez une personne autiste dans une assemblée de neurotypiques, elle semblera bizarre à ces derniers.

Placez un neurotypique dans une assemblée de personnes autistes... quel est celui qui semblera alors avoir un fonctionnement "bizarre" ?

Exercice pratique : parmi la galerie de personnages suivants, saurez-vous reconnaître la ou les personne.s autiste.s ?



Réponse pour ceux qui savent lire à l'envers : perso, je n'en sais rien et je m'en fiche.
60 millions de personnes autistes = 60 millions d'êtres humains uniques, comme les 8 milliards d'autres.

J'ai appris que je peux m'épanouir au travail

J'ai évolué dans divers univers professionnels pendant plus de 20 ans avant le diagnostic. Là encore, **je me suis épuisée à m'adapter** à des environnements organisationnels et humains qui ne laissent pas de place à l'expression de l'unicité et j'ai fait plusieurs burn-out.



Le diagnostic a été un révélateur : je suis **ultra-compétente** mais je **ne peux plus me faire violence** en travaillant dans des organisations qui ne valorisent pas les besoins des personnes en situation de handicap et auprès de collègues qui se comportent comme dans les cours de récréation où j'ai tant souffert (médisances, jalousie, moqueries, exclusion, harcèlement...).

J'ai accepté de **ne plus être en capacité de travailler à plein temps** en tant que salariée et **j'ai demandé une RQTH** pour bénéficier d'aménagements en emploi.

J'ai donc changé de boulotS :



Je me suis mise à mon compte avec le statut de travailleuse indépendante handicapée (TIH). Ce n'est pas facile mais je crois fort que mes actions peuvent aider les entreprises, leurs salariés concernés et l'entourage de ces derniers... Franchement, je m'éclate à fond !

En parallèle, je garde un pied en entreprise à temps partiel, avec les aménagements professionnels qui me sont indispensables, dans une structure qui considère mon handicap comme l'opportunité de s'ouvrir à un profil compétent malgré (grâce à ?) son fonctionnement atypique.



Bon, du coup, je bosse 7jrs/7, plus de 12h/jour...



J'ai appris ce qu'est l'autisme et comment en parler

Ni débile, ni surdouée, ni déficiente, ni bizarre, ni
inadaptée... simplement atypique

Franchement, lorsque j'ai reçu le diagnostic, je n'y
connaissais rien et en avais une **image complète-
ment erronée**, notamment à cause des **représen-
tations** qui en sont faites dans les **médias**.

Dans un premier temps, j'ai beaucoup parlé, notam-
ment en interview et sur les réseaux sociaux, de mon
type d'autisme comme d'un syndrome d'Asperger.

*Ma psy avait d'ailleurs inscrit "autisme sans trouble du déve-
loppement intellectuel (type Asperger)" sur mon 1er certificat
médical pour la MDPH, sûrement pour que la commission qui
statuerait sur mes besoins sache de quoi l'on parle.*

Mais **j'ai rapidement appris pourquoi cette dénomination est aujourd'hui obsolète**
(elle n'est, à juste titre, plus employée dans aucun manuel diagnostique depuis 2013) et
ne devrait plus être employée, même si un grand nombre de personnes concernées se
revendiquent "Asperger" et même si certains spécialistes continuent de l'utiliser.

Je mets progressivement à jour tous les contenus que j'ai produits en intégrant les
bonnes terminologies. Évidemment, et notamment sur ma chaîne YouTube,
il va me falloir du temps pour tout modifier...



Je suis devenue experte de mes TND et de ceux de mes enfants

Je suis devenue **experte** des troubles du neurodéveloppement, notamment **en emploi**, et j'ai à cœur de transmettre mon expérience et mon savoir au plus grand nombre. Après le **TSA**, le **TDAH** et les troubles **DYS** se sont invités au diagnostic de départ. Ne trouvant d'explications et de solutions concrètes pour m'aider nulle part, il a bien fallu que je creuse le sujet, et il ne se passe pas un jour sans que je continue à me former.

Avant mes propres diagnostics, mes enfants avaient reçu ceux de TDAH, troubles DYS et syndrome de Gilles de la Tourette. J'étais alors devenue experte du sujet pour les accompagner le mieux possible au quotidien en tant qu'aidante, notamment dans les aménagements scolaires.



Mon propre diagnostic de TDAH est venu après le leur et après celui du trouble du spectre de l'autisme, et j'ai alors étendu mes connaissances et expertises au monde du travail.

Je garde toujours en tête que chaque personne concernée par un trouble du neurodéveloppement est unique et que ses besoins ne seront pas forcément ceux d'une autre personne concernée par le.s même.s diagnostic.s.





Experte de l'inclusion des TND en emploi

Travailleuse indépendante handicapée (TIH)
conférences - formations - coaching



mes livres

quelques références



chaîne Handicap et emploi



youtube.com/@LaliDugelay