

Traits autistiques inclusifs

Problèmes

L'autisme est vaste, complexe, déroutant, et personne n'y comprend vraiment tout. Il est difficile de faire un bon résumé et une bonne description des traits autistiques, parce qu'en général, personne ne peut se mettre d'accord sur ce qu'est vraiment l'autisme. Cependant, même en prenant cette difficulté en compte, je n'ai jamais lu un article ou une brochure qui résume et décrit les traits autistiques de façon satisfaisante. Chaque description que j'ai lue jusqu'ici présentait au moins un des problèmes suivants :

- *Déséquilibré.* Tant de descriptions de l'autisme écrites par des personnes neurotypiques se concentrent complètement sur les traits d'ordre social. Souvent, l'autisme est décrit comme un phénomène entièrement social, et les autres différences, si elles sont mentionnées, sont considérées comme anecdotiques.
- *Vague.* La « triade des déficits » est la pire de ce point de vue, divisant les traits sociaux de façon arbitraire en « interaction », « communication », et « imagination », pourtant il n'y a absolument pas de distinction claire entre ces trois catégories. Ces divisions ne simplifient pas la description, n'ont pas de but utile et significatif, cela ne fait qu'ajouter de la confusion.
- *Pathologisant.* Ce point-ci est tellement évident qu'il est presque superflu de le rappeler. Les descriptions de l'autisme décrivent presque toutes un trouble, une maladie, et les traits comme des symptômes ou déficiences. Ce biais est à la fois inexact et dommageable.
- *Réducteur.* Les personnes autistes sont si incroyablement différentes. Et pourtant, souvent, la seule reconnaissance de cette diversité tient dans la mention de « deux extrémités du spectre », les étiquettes de fonctionnement (haut niveau, bas niveau), et une comparaison d'Asperger et de l'autisme classique. Non seulement cela n'exprime que de manière triviale la variété dans la population autiste, mais c'est dommageable en soi.

Solutions

J'ai donc écrit ma propre description. Ce n'est pas un ensemble de critères diagnostiques, car je ne sais pas comment diagnostiquer l'autisme. Ceci est ma meilleure tentative de rédiger une description *inclusive, juste, utile* et *sans jugement de valeurs* des traits autistiques et des personnes autistes.

Souvent, ce que j'ai écrit comporte des exemples directement opposés, tels que « déteste peut-être X » ou « aime peut-être beaucoup X ». Ce n'est pas une erreur, c'est un reflet de la variété au sein de la population autiste. Il est fréquent que les personnes autistes occupent les extrémités d'une courbe en cloche sur un trait de caractère, mais pas forcément la même extrémité. Parce que j'ai

écrit cette liste dans une optique d'inclusivité, aucune personne autiste n'aura tous les traits. Ce sera impossible, puisque beaucoup s'excluent mutuellement !

L'idée est d'inclure l'éventail le plus large possible de traits autistiques, pas les critères minimum nécessaires pour définir l'autisme. Plutôt que de chercher à montrer ce que toutes les personnes autistes auraient en commun (ce qui résulterait en une sorte de liste misérablement courte et des descriptions plutôt inutiles, comme on peut souvent en lire), cette liste a pour but de vous montrer un aperçu de la grande diversité que l'on peut s'attendre à rencontrer dans la population autiste.

La liste

Ces clarifications faites, venons-en à la liste en elle-même. Elle est divisée en trois grandes catégories de traits : sociaux, sensoriels, et cognitifs. Ces divisions ne sont pas parfaite, mais c'est la meilleure manière que j'ai trouvée de catégoriser, et cela rend la liste plus facile à comprendre. Chaque catégorie est divisée par sections (chiffrées) et sous-sections (lettrées), qui contiennent une liste d'exemples de traits spécifiques.

Social

1. Différences dans le langage corporel et la communication non-verbale.

- A. Un usage différent du contact visuel.
 - Usage du contact visuel plus ou moins fréquent que les autres.
 - Usage du contact visuel seulement dans certaines situations (ex : seulement avec l'entourage habituel, ou seulement avec des inconnu·e·s)
 - Usage du contact visuel de différentes manières, ou à des moments différents des autres.
- B. Un usage différent du ton de voix.
 - Moins de variation dans la tonalité de voix que les autres, ou pas d'usage délibéré de la tonalité pour ajouter de la signification.
 - Plus de variation dans la tonalité que les autres, peut avoir une qualité de voix « chantante ».
 - Parler plus fort ou moins fort que les autres.
- C. Un usage différent des gestes et du langage corporel.
 - Un usage moindre de la gestuelle par rapport aux autres.
 - Pas d'usage délibéré du langage corporel pour communiquer.
 - Usage d'un langage corporel différent pour communiquer.
 - Usage de la gestuelle plus fréquent que les autres.
- D. Un usage différent des expressions faciales.
 - Une variation des expressions faciales moins fréquente que chez les autres.
 - Pas d'usage délibéré des expressions faciales pour communiquer.
 - Usage d'expressions faciales différentes pour communiquer.
 - Usage d'expressions faciales très expressives, extrêmes par rapport aux autres.

2. Différences dans la communication verbale.

- A. Un usage différent de la communication littérale et métaphorique.
 - Un langage entièrement littéral.
 - Des métaphores ou analogies inhabituelles.
 - Une attention particulière à la précision et la justesse des mots utilisés.
 - Un usage des mots avec une signification différente, par rapport aux autres.
 - B. Un usage différent du discours.
 - Des difficultés à parler dans certaines situations, par exemple en état de stress.
 - N'utilise pas de mots du tout.
 - Un usage de l'écholalie (répétition de mots ou phrases spécifiques) pour communiquer.
 - Une préférence marquée pour la communication à base de texte, une difficulté à parler.
 - Une préférence marquée pour le discours parlé, une difficulté à utiliser la communication à base de texte.
3. Différences dans les interactions et relations.
- A. Un désir différent pour les relations.
 - Ne désire peut-être pas, ou n'a pas besoin de beaucoup de relations sociales.
 - Un désir pour un type de relation spécifique, mais pas pour d'autres.
 - Des dynamiques de relations inhabituelles, moins de conformité aux normes sociales.
 - Se repose beaucoup sur les normes et règles sociales pour guider les relations.
 - B. Des préférences différentes au sujet des groupes.
 - Un besoin pour des interactions en vis-à-vis, et des difficultés à évoluer dans des groupes plus larges.
 - Un besoin d'interactions en large groupe, et des difficultés dans les moments en vis-à-vis.
 - Un besoin de davantage de structures et de règles dans les interactions de groupes.
 - Plus à l'aise pour se présenter à une large audience que dans des interactions réciproques.
 - C. Des préférences différentes pour les interactions.
 - Préférence pour les interactions pratiques, pragmatiques, des difficultés avec les interactions floues, désordonnées.
 - Incapacité possible à se concentrer en même temps sur des interactions et d'autres activités ou stimulations.
 - Préférence pour des interactions parallèles, difficultés avec les interactions directes.
 - D. Des réflexes sociaux différents des autres.
 - Des difficultés à communiquer avec les autres, particulièrement les personnes non-autistes.

- Attirance possible pour les autres personnes autistes afin de créer des relations.
- Rejet social de la part des autres.
- Sentiment de faire partie d'une autre culture.

Sensoriel

1. Différences de sensibilité sensorielle.

- A. Hypersensibilité à certains sens ou à certaines sensations spécifiques (ex : lumières vives, textures spécifiques, odeurs fortes, sons bruyants).
 - Douleur ressentie du fait de certaines sensations auxquelles les autres ne réagissent pas si fortement.
 - Inconfort, malaise du fait de certaines sensations auxquelles les autres ne réagissent pas si fortement.
 - Détresse et évitement afin d'échapper à des sensations auxquelles les autres ne réagissent pas si fortement.
- B. Hyposensibilité à certains sens ou à certaines sensations spécifiques (ex : douleur, température, goût).
 - Ne pas remarquer des sensations qui font généralement réagir les autres.
 - Incapacité à distinguer certaines sensations, là où généralement les autres le peuvent.
 - Besoin d'une intensité plus élevée que les autres pour une certaine sensation.
- C. Zone de confort plus étroite sur certains sens ou sensations spécifiques.
 - Difficulté à trouver une intensité de stimulation confortable.
 - Facilement hypersensible ou hyposensible à certaines sensations.
 - Besoin d'une type de stimulation ou d'une intensité de stimulation très spécifiques.

2. Appréciation, désir ou besoin fort pour certains types de stimulations sensorielles. Manifesté par le comportement de *stimming* (auto-stimulation).

- A. Stimming visuel.
 - Fixer certaines lumières, certains motifs, certaines formes ou couleurs.
 - Fixer certains objets en mouvements, lumières changeantes ou clignotantes.
- B. Stimming de pression.
 - Application de pression par des objets alourdis.
 - Positionnement du corps (pour s'asseoir ou s'allonger) qui appliquent une pression du fait du poids du corps.
- C. Stimming vestibulaire.
 - Mouvements tels que se balancer ou tourner sur soi-même.
 - Recherche d'activités qui impliquent un balancement, une accélération rapide, et autres types de mouvement.
- D. Stimming proprioceptif.

- Mouvement du corps de manière spécifique tels que battre des mains, faire des vagues avec ses mains, faire tourner une mèche de cheveux.
 - Toucher et tenir des objets, des éléments environnants.
 - E. Stimming tactile.
 - Recherche de la sensation de certains objets et certaines textures en particulier.
 - Recherche de la caresse ou de la friction de certains objets sur des parties du corps tels que les mains et le visage.
 - F. Stimming auditif.
 - Usage de la bouche, de la voix, du corps pour produire des sons spécifiques.
 - Usage d'objets pour produire des sons spécifiques.
 - G. Autres types de stimming.
 - Attirances fortes pour certaines senteurs, certains goûts, ou autres sensations.
 - Attirance pour des expériences sensorielles particulièrement intenses (ex : nourriture épicée).
 - Stimmer de manière qui combine différents types de sensations.
3. Autres différences dans le traitement sensoriel.
- A. Manière différente de traiter des sensations multiples ou combinées.
 - Difficulté à séparer des expériences sensorielles en différentes parties.
 - Difficulté à combiner différentes parties en une seule expérience sensorielle.
 - B. Difficultés avec la modulation sensorielle.
 - Difficulté à prêter attention aux stimuli pertinents.
 - Difficulté à mettre en sourdine les stimuli non pertinents.
 - Besoin d'un environnement contrôlé avec peu de stimulations sensorielles en même temps.
 - C. Autres différences spécifiques ou difficultés de traitement sensoriel.
 - Difficulté à comprendre ou à décoder le discours parlé (trouble du traitement auditif).
 - Différents sens qui se mélangent et s'associent (synesthésie).

Cognitif

1. Force de concentration et de rigidité.
- A. Intérêts et concentration intenses.
 - Concentration sur quelques intérêts spécifiques la plupart du temps.
 - Concentration sur certains sujets ou activités pour de longues périodes de temps.
 - Attachement émotionnel fort aux intérêts spécifiques.
 - Connaissance élaborée, experte, des intérêts spécifiques.
 - B. Préférence pour la routine et la monotonie.

- Routines spécifiques pour certaines journées, semaines, ou pour certaines activités.
 - Détresse ou désorientation quand les routines ou les plans sont perturbés.
 - Besoin de planifier à l'avance avec soin.
 - Anxiété plus élevée que les autres dans des situations nouvelles ou inhabituelles.
2. Différences de capacités cognitives.
- A. Différences de fonctionnement exécutif.
 - Forces ou faiblesses dans un ou plusieurs types de mémoires (ex : court terme, long terme).
 - Difficulté à planifier et exécuter une série d'étapes ou d'actions.
 - Difficulté à identifier et à résoudre des problèmes.
 - Difficulté à se concentrer sur les informations ou données pertinentes.
 - Difficulté à commencer ou stopper une activité, ou à en changer.
 - Contrôle des impulsions difficile.
 - Difficulté à percevoir le temps qui passe.
 - B. Différences dans l'expérience et le traitement des émotions.
 - Confusion entre les sensations physiques et les émotions.
 - Difficulté à identifier ou à nommer les émotions (alexithymie).
 - Difficulté à reconnaître ou à comprendre les émotions des autres.
 - Expérience involontaire des émotions des autres.
 - C. Capacités cognitives différentes.
 - Vitesse de traitement des informations différente des autres.
 - Extrême talent dans des domaines spécifiques (ex : raisonnement non-verbal, langage, musique, mathématiques).
 - Incapacité à reconnaître les visages (prosopagnosie).
 - Talents variant au fil du temps, plus que les autres.
3. Différences dans la manière de penser.
- A. Différente approche des détails.
 - Une forte tendance à voir les détails d'abord, ou au lieu de, la « vision d'ensemble ».
 - Une forte tendance à remarquer la « vision d'ensemble » au premier abord ou à la place des détails.
 - Difficulté à trouver des exemples pour une idée générale.
 - Difficulté à généraliser depuis des exemples spécifiques.
 - B. Différente approche des motifs et des systèmes.
 - Talent pour reconnaître les motifs.
 - Talent pour identifier de menus détails ou des erreurs mineures.
 - Talent pour les matières systémisantes tels que les mathématiques, la science, les puzzles, les langues.

- Appréciation à organiser et à arranger des informations ou des objets.
- C. Différentes manières de traiter ou prendre des décisions.
 - Tendance possible à la pensée manichéenne ou des logiques extrêmes.
 - Préférence forte pour certaines manières de raisonner (ex : logique, émotion).
 - Chemins de pensée pouvant sembler « hors des sentiers battus », capacité à tirer des conclusions de façon différente des autres.

Variation

1. Variation des traits.

- A. Variation au long-terme.
 - Changement durant le développement de l'enfance à l'âge adulte.
 - Changement au cours des années durant l'âge adulte.
- B. Environnement.
 - Sensibilité à la surcharge accrue quand stress, maladie ou fatigue étaient déjà présents.
 - Usage d'un comportement social différent selon la situation sociale.

2. Variation dans la présentation.

- A. Variation consciente.
 - Masquer délibérément certains traits dans certaines situations.
 - Usage de règles apprises pour remplacer des instincts.
- B. Variation inconsciente.
 - Depuis la très jeune enfance, peut avoir appris à masquer certains comportements.
 - Des vécus traumatiques ou des maladies psychiques peuvent affecter la présentation des traits.

S'il-vous-plaît, utilisez cette liste

J'aime beaucoup que les gens utilisent cette liste, ou des descriptions se basant sur celle-ci, à la place de la triade des déficits et autres résumés défailants. Si vous l'utilisez, s'il-vous-plaît, créditez cet article – mais à vrai dire, le plus important pour moi est l'accès pour chacun·e à des justes descriptions de l'autisme.