

Quelqu'un a posé la question "**Quelles sont les différences majeures entre l'autisme et le TDAH (trouble de l'attention avec hyperactivité) ?**" à *autpunk*, et le texte ci-dessous est la réponse à cette question.

Un grand merci à [Mrs.Krobb](#) et [La Girafe](#) pour leur aide précieuse à l'élaboration de cette traduction !

## **Les traits qui sont plus liés au TDAH et moins à l'autisme :**

- **L'impulsivité** : j'ai une idée et immédiatement après je laisse tomber ce que je suis en train de faire (souvent littéralement parlant) pour commencer à mettre en pratique cette idée. Par exemple : je me prépare un sandwich, je suis en train de beurrer le pain, et soudain je pense : je veux du thé. À la seconde même, je laisse tomber le couteau (par terre), je me tourne vers la bouilloire pour l'allumer. Puis je me rends compte que laisser tomber le couteau n'était probablement pas une bonne idée parce que maintenant il est sale.

- **Se laisser distraire** : Pas par une chose en particulier, mais... par n'importe quoi. Par exemple, j'ai ouvert la boîte à questions sur Tumblr et j'ai voulu répondre à celle-ci. Puis j'ai été distrait•e pendant 15 minutes et j'ai complètement oublié cette dernière jusqu'à ce que je rouvre par hasard l'onglet en question. J'ai déjà décrit ceci dans ce post un peu marrant : <http://kriegersrhetorikinspace.tumblr.com/post/136273366108/my-adhd-is-like-i-want-to-write-this-thing-sits>

- **Constamment oublier ce que vous étiez en train de faire ou de penser** : C'est ce qui amène souvent aux deux premiers points (l'impulsivité et se laisser distraire). C'est plus que juste "oublier", c'est complètement zapper le principe que quelque chose soit même en train de se passer. Vous avez une conversation intense et captivante sur le chat de Tumblr avec quelqu'un et ensuite vous allez aux toilettes et la conversation vous est sortie de la tête. Vous allez faire des cookies, lire un livre, vous couper les cheveux, et quand vous revenez finalement devant l'ordinateur : ohhhh merde j'étais en pleine conversation avant de disparaître soudainement... 3 heures plus tôt.

- **Être incapable de rester tranquille** : c'est plus que se contenter de stimmer. C'est stimmer 120% du temps. C'est stimmer de plusieurs façon différentes en même temps, tout le temps. Je ne PEUX pas rester tranquille. Ça n'arrive pas. Je suis incapable de NE PAS stimmer.

- **Être hyperconcentré•e aléatoirement** : Genre, ce qui se passe avec cet article là tout de suite. J'ai commencé à écrire et puis j'ai été complètement absorbée par ça, et maintenant je ne peux plus m'arrêter et j'en oublie le temps qui passe et toutes les autres choses que j'allais faire parce que ce que j'écris c'est mon monde et je. dois. finir.

- **L'hyperactivité** : Je ne peux pas décrire ça mieux que ALALAL ALALALA KLHADFUILSDHFJKUIEF!!!!!!!!!! LKSKSHALALALAL!!!!!!!!!! C'est sauter partout dans la pièce. Grimper aux murs. M'asseoir sur ma chaise la tête en bas pendant que je hurle de

Traduction collaborative bénévole publiée sur <http://dcaius.fr/blog>  
Article original en anglais sur <https://autpunk-archive.tumblr.com/>

rire. Spammer mon fil Twitter avec 200 tweets pour juste dire "CACTUS!!!!!!!!!! MOLAIRE!!!!!!!!!! CACTUS!!!!!!!!!!" en m'écroulant littéralement de rire.

- **Perdre toutes ses affaires. Tout le temps** : Poser les objets que vous êtes en train d'utiliser n'importe où n'importe comment. Stylos, écouteurs, bijoux, tasse de café, etc... Où est mon téléphone que j'avais en main il y a 20 secondes ? Aucune idée. 3 heures après je le retrouve dans le panier à linge. Ou sur une poignée de porte. Perdre des objets ridiculement massifs normalement impossible à égarer et être incapable de les repérer pendant des heures. Quelques objets que j'ai réussi à égarer à l'intérieur de mon appartement de 40m<sup>2</sup> : un panier à linge, un matelas, des chaises, des tables, un mini-four, un ordinateur, et plein d'autres encore... Vous avez compris l'idée.

- **Oublier les rendez-vous et les choses prévues, tout oublier** : J'ai récemment appris qu'il y a des gens qui peuvent réellement garder en tête des plans complexes. Une personne autiste m'a expliqué qu'elle pouvait se souvenir de tout ce qu'elle avait besoin de faire et de visualiser tout ça dans sa tête de façon claire. Je ne pense pas que toutes les personnes autistes soient aussi capables que cette personne de faire ça, mais la plupart des gens ont quand même une vague idée de leurs prochaines tâches à faire. Moi non. J'ai même oublié où j'avais mis mes mémos. J'oublie aussi les rendez-vous parce que même si je me rappelle que j'avais des plans pour le mercredi, ça ne veut pas forcément dire que je réalise quand on est effectivement ce mercredi-là.

- **Addiction à la distraction et au divertissement** : L'ennui n'est que torture. Et je ne pense pas que ça soit de ma part une exagération. Rester assis•e sur une chaise dans une salle d'attente vous fait grimper au plafond, parfois presque littéralement. Oublier son téléphone, ce n'est pas juste un peu irritant, ça ne veut pas dire qu'il va falloir se contenter de lire le dos de la boîte de céréales. Non. Vous construisez une tour de boîtes de céréales et sautez sur la table. Quand une discussion languit, vous collectez tous les flyers et en faites 100 avions en papier et vous déchiquetez tous les autres papiers. Être incapable de se concentrer sans une musique bruyante en fond sonore.

## Les traits qui sont plus liés à l'autisme et moins au TDAH :

- **Hypersensibilité sensorielle** : Un stimuli sensoriel désagréable n'est pas juste distrayant ou ennuyeux, mais réellement douloureux et extrêmement dérangeant. Ne pas pouvoir s'asseoir près de quelqu'un qui porte du déodorant. Se mettre à pleurer dès que l'on commence à avoir froid. Être obligé•e d'enlever son t-shirt à cause d'une étiquette trop irritante.

- **Hyposensibilité sensorielle** : Ne pas ressentir la douleur après s'être gratté-e / éraflé-e. Ne pas réussir à apprécier la musique tant qu'elle n'est pas ridiculement forte, au point de tambouriner dans les oreilles, alors même qu'on n'a pas de problème d'audition. Ne se

calmer qu'une fois qu'on a les côtes serrées tellement fort que l'on peut difficilement respirer. Apprécier les lumières très lumineuses et clignotantes, même juste sous son nez.

- **L'extase de stimmer** : Ce n'est pas seulement quelque chose de plaisant, c'est quelque chose qui fait qu'on se sent complet-e. C'est quelque chose qui transporte en un lieu où tout est bon et juste, où le fait de stimmer remplit de joie pure. Tu t'en emplis comme une éponge et tu te sens t'envoler, c'est juste la meilleure chose qui soit. Ça apporte une vraie clarté de l'esprit et ça apaise l'âme.

- **La surcharge sensorielle** : Tu ne peux littéralement pas fonctionner dans un lieu bruyant, au milieu de la foule. La surcharge sensorielle te fait oublier comment penser, te fait tomber immédiatement en meltdown ou en shutdown (en gros : extinction du système cérébral). Tu deviens totalement impuissant•e. Tu n'as plus la capacité de t'extraire de la situation sans te mettre en difficulté. Tu te perds. Tu es incapable de trouver un moyen de te sortir de cette situation. Tu peux même te mettre en réel danger si personne ne t'aide ou que la situation s'envenime.

- **Difficultés visuelles et auditives** : Avoir besoin de sous-titres pour visionner des films, même si tu n'es pas sourd•e ou malentendant•e. Devoir constamment demander "Hein ? Quoi ? Répète ? Je ne peux pas t'entendre avec ce bruit!", alors même que tout le monde autour arrive à converser facilement. Être incapable de déchiffrer une image rapidement, de lire une carte ou un graphique.

- **Problèmes de communication verbale** : Il est possible d'être non-verbal•e partiellement ou totalement. Tu peux avoir des difficultés à trouver les bons mots. Tu peux avoir besoin d'un script, c'est-à-dire avoir des choses toutes prêtes à dire dans telle ou telle situation. Tu peux être incapable de réagir si la discussion sort du script pré-établi. Tu peux être incapable de dire ce que tu penses parce que tu n'arrives pas à trouver les mots assez vite. Tu peux, au contraire, dire des choses que tu ne penses pas, parce que tu viens d'entendre ces mots quelque part et que ce sont ceux qui te sont venus en tête le plus vite.

- **Problèmes de communication non-verbale** : Ne pas être capable de déchiffrer le ton de la voix, les expressions faciales et le langage corporel des autres. Être constamment interprété-e de travers parce que tes propres tons, expressions et gestes ne sont pas les "bons". Ne pas être capable de reconnaître l'ironie et de comprendre les blagues parce que tu ne perçois pas, aux indices donnés par l'interlocuteur•rice, que ce n'est pas du premier degré. Ne pas réussir à interpréter émojis et émoticônes. Ne pas saisir la différence entre "salut", "salut !" et "salut...". Être perçu•e comme "malpoli", "bizarre", "flippant•e" ou autre, même si ce n'est pas le cas.

- **Incapacité à comprendre les règles et conventions sociales** : Pourquoi faut-il toujours répondre "bien" à la question "comment tu vas ?" ? Pourquoi telle personne pense que je la déteste juste parce que je n'aime pas parler avec elle ? Pourquoi les gens

pensent que je les apprécie juste parce que je suis en train de leur parler ? Qui est-ce que je dois tutoyer et qui est-ce que je dois vouvoyer ? Pourquoi les gens se moquent de moi si je prends un•e prof dans mes bras, alors que personne ne rit si je le fais avec un•e ami•e ?

- **Dépendre de routines, règles, emplois du temps et rituels** : Non, je ne peux pas boire de thé dans une tasse à café. Ça Ne Marche Pas. Je ne peux pas dormir sans un oreiller à serrer contre moi. Je ne peux pas porter mes habits d'extérieur à l'intérieur. Quand je fais un plan, les choses doivent advenir EXACTEMENT de la façon qui est prévue, sinon je tombe en meltdown. Je pleure quand je perds mon stim toy préféré. Ça peut aussi vouloir dire : devoir faire les mêmes choses tous les jours au même moment. Être submergé-e par les changements. Ne pas pouvoir fonctionner en dehors d'un emploi du temps familier. Être incapable de faire les choses dans un autre ordre. Être incapable de dormir dans les mauvais draps. Être incapable de manger dans des plats rouges. Etc.

## Les traits communs à l'autisme et au TDAH :

- **Le besoin de stimmer** : Être incapable de se concentrer ou de se calmer sans bouger ou sans stimuli spécifique. Être incapable de fonctionner correctement si l'on n'est pas autorisé•e à stimmer, voire tomber en meltdown dans ces cas-là.

- **Intérêts spécifiques et hyperfixations** : Ces deux termes sont respectivement propres à l'autisme et au TDAH, ils désignent le fait de s'intéresser intensément à un sujet particulier, au point de pouvoir difficilement penser à quoi que ce soit d'autre. Certaines personnes étudient des sujets très profondément dans un laps de temps très court, en étant totalement happé•e par ceux-ci, en y pensant à chaque seconde. C'est comme être amoureux-se, sauf que ce n'est pas amoureux-se d'une personne mais d'un sujet précis.

- **Vivre dans un monde imaginaire** : Se retrancher dans un lieu sécurisant pour s'échapper d'un monde qui ne semble pas adapté. Se concentrer sur une histoire ou un monde imaginaire ou fantastique, à titre d'intérêt particulier ou de refuge, ou les deux.

- **Difficultés à socialiser** : Être ridiculisé•e à cause de sa "bizarrerie". Être incapable de bien fonctionner en société à cause de handicaps particuliers. Avoir des difficultés à maintenir et entretenir des relations, qu'elles soient amicales ou non.

- **Avoir une apparence excentrique** : S'habiller et se comporter de façon inhabituelle. Avoir des intérêts et passe-temps non conventionnels. Ne pas réussir à créer de lien avec la plupart des gens, étant donné qu'on est toujours lae "bizarre" du groupe. Avoir la réputation d'être lae "clown de la classe" ou lae "mal-aimé•e", soit en distrayant les gens ou en s'en distanciant.

- **Sembler plus jeune qu'on ne l'est** : Ne jamais vraiment se débarrasser de comportements infantiles. Stimmer parce qu'on aime ça ou parce que ça aide. N'en avoir rien à faire de son apparence. Avoir des centres d'intérêts et des loisirs qui sont perçus

comme des gamineries. Avoir des comportements et actes impulsifs que l'on associe habituellement aux enfants.

- **Dysfonctionnement exécutif** : Être incapable de faire les choses même quand on a l'intention de les faire. Être incapable de commencer une tâche ou d'en changer une fois qu'elle est entamée. Être incapable de se rappeler des choses que l'on sait dans des situations non familières. Être incapable de se représenter les étapes nécessaires pour finir une tâche.

- **Réactions à la sous- ou à la sur- stimulation** : Il est possible que tu commences à stimmer ou essayes de t'en aller, ou que tu te mettes en colère ou à pleurer parce que c'est trop à supporter ou parce qu'il ne se passe rien et que tu manques de stimulation. Tu peux t'endormir en classe parce que c'est trop peu de stimulation. Tu peux te mettre à pleurer en classe s'il y a trop de stimulation.

- **Meltdown/shutdown** : Avoir des réactions beaucoup plus vives que la normale à des choses négatives comme des stimuli désagréables ou menaçants, un stress émotionnel, etc. Ça signifie fondre en larmes pour des petites choses, se mettre tout à coup en rage pour des choses qui ne vont pas comme prévu, ou, d'un autre côté, s'éteindre complètement, se laisser tomber au sol, s'immobiliser, etc. en cas de sous- ou sur-stimulation ou stress émotionnel.

- **Développer de l'anxiété ou une dépression** : L'anxiété généralisée ou sociale, de même que la dépression, sont des traits communs aux personnes concernées par l'autisme et le TDAH, parce qu'elles sont souvent harcelées, moquées. Nos handicaps sont souvent exploités pour nous faire du mal, et nous sommes souvent exclu•e•s, ridiculisé•e•s et agressé•e•s de façon régulière. Il se peut qu'on en vienne à désespérer parce qu'il semble impossible pour nous de rentrer dans le moule. Il se peut que l'on compense beaucoup trop, que l'on doive "masquer" pour sembler "normal", ce qui amène au burn-out.

- **Créativité et pensée non-conventionnelle** : Avoir des idées que personne d'autre n'a eues, faire des connexions inattendues, avoir des facilités à trouver des motifs, schémas, différences et similarités.

- **Rêveries et tête en l'air** : faire un blocage ou se réfugier dans son monde intérieur dans les situations qui ne permettent pas de fonctionner à cause des spécificités de son handicap. Oublier ce qu'on était en train de faire parce qu'on pense à autre chose. Se perdre dans ses pensées. Se dissocier de stimuli déplaisants. S'échapper de la réalité qui est trop insupportable ou juste se laisser distraire.

- **Se faire happer par une activité** : Être hyperconcentré•e sur une chose que l'on fait ou être incapable de mettre un terme à une action en cours. Être incapable d'interrompre le fil de la pensée ou de l'action. Être incapable d'intervertir les tâches à faire.

# Résumé

Je ne prétends pas à l'exhaustivité pour cette liste.

## **Ce qui est plus en lien avec le TDAH qu'avec l'autisme :**

- Impulsivité
- Distraction
- Oubli constant de ce qu'on est en train de faire ou de penser
- Incapacité à rester tranquille
- Hyperfixation aléatoire
- Hyperactivité
- Perdre des objets régulièrement
- Oubli des plans, rendez-vous...
- Addiction à la distraction et au divertissement

## **Ce qui est plus en lien avec l'autisme qu'avec le TDAH :**

- Hypersensibilité sensorielle
- Hyposensibilité sensorielle
- La joie de stimmer
- La surcharge sensorielle
- Difficultés d'assimilation visuelle ou auditive
- Troubles de communication verbale
- Troubles de communication non-verbale
- Incapacité à comprendre les règles et conventions sociales
- Dépendre de règles, routines, emplois du temps et petits rituels

## **Traits communs à l'autisme et au TDAH :**

- Avoir besoin de stimmer
- Intérêts spécifiques et hyperfixation
- Vivre dans un monde imaginaire
- Difficultés à sociabiliser
- Apparence excentrique
- Apparence plus jeune, voire enfantine
- Dysfonctionnement exécutif
- Réactions fortes à la sur- et sous- stimulation
- Meltdown / Shutdown
- Développement d'anxiété ou de dépression
- Créativité et pensée non-conventionnelle
- Rêveries et tête en l'air
- Accaparement par une tâche