

# Asperger Aide France

## Conférence du Dr Tony Attwood

Organisme : association Asperger Aide France  
Intervenant : Dr Tony Attwood (Australie)  
Lieu : Paris, ASIEM, 6 rue Albert de Lapparent (7ème)  
Date : 12 mai 2014

*rédigé par Anne T, adhérente Ass des As*

### Programme

Présentation de l'association et du conférencier.....	2
Association.....	2
Conférencier.....	2
Syndrome d'Asperger et capacités cognitives.....	2
Un autre fonctionnement intellectuel.....	2
L'abstrait et l'implicite : 2 notions difficiles à appréhender.....	2
Un apprentissage spécifique et des difficultés relatives aux fonctions exécutives.....	2
Des stratégies pour améliorer attention, compétences et rendement scolaire.....	4
Les intérêts spécifiques : un levier cognitif.....	5
Nouer des relations amicales.....	6
Les 4 étapes dans le développement de l'amitié, et les stratégies pour développer les compétences amicales et l'intégration sociale.....	6
Les intérêts spécifiques : un atout pour communiquer.....	7
La prévention du harcèlement.....	8
Les enfants/adolescents porteurs du Syndrome d'Asperger : une cible de choix.....	8
Les stratégies à mettre en place pour prévenir et protéger contre le harcèlement.....	8
Adolescents Asperger : des problématiques spécifiques.....	8
Aspect physique de la puberté.....	8
Les relations amoureuses et la sexualité.....	8
L'estime de soi.....	9
Questions diverses.....	10
Quid de la sensibilité aux substances psychoactives ?.....	10
Quelle prévalence ?.....	10
Quelle influence des vaccins ? De l'alimentation ?.....	10
Quel est le rôle des incidents lors de la grossesse ?.....	11
C'est quoi être parent d'un Aspie ?.....	11
Est-ce que le trouble Asperger est souvent lié à d'autres troubles dys- ?.....	11
Quelles difficultés pour les femmes Asperger lorsqu'elles sont mères ?.....	11
Quel est le rôle de l'environnement social et culturel ?.....	11
Les Asperger sont-ils hypocondriaques ?.....	11
Quel est le rôle de la fratrie?.....	11

## Présentation de l'association et du conférencier

### **Association**

Asperger Aide France a été créée en 2003 par Elaine Hardiman-Taveau. L'association dispose d'un établissement de diagnostic à son siège, à Alfortville, lequel donne droit à différents services auprès des personnes qui ont le syndrome et des aidants. Elle assure des formations d'une ½ journée à l'utilisation du « Cat-kit », matériel visuel (type smileys, « thermomètre » émotionnel, etc.) développé par le Dr Tony Attwood et disponible en version française. Elle organise aussi, notamment, des ateliers de guidance parentale ainsi que des groupes d'habileté sociale.

### **Conférencier**

Tony Attwood est présenté par l'association comme le plus grand expert mondial du syndrome Asperger. D'origine anglaise, docteur en psychologie formé à Londres, il dirige une clinique à Brisbane, en Australie, où il diagnostique et assure la prise en charge d'enfants et d'adultes atteints du Syndrome d'Asperger. Internationalement reconnu, il fait autorité dans les questions liées à ce trouble et assure des formations partout dans le monde. Il est notamment l'auteur de « Le syndrome d'Asperger – guide complet », traduit de l'anglais par Josef Schovanec. Il se définit comme « bilingue » : il connaît le langage « NT » (neurotypique) et aussi le langage « Aspie » (Asperger), car il a plusieurs membres de sa famille qui sont concernés (le beau-père qui l'a élevé, une belle-sœur, son fils).

## Syndrome d'Asperger et capacités cognitives

### **Un autre fonctionnement intellectuel**

Les enfants Asperger sont très bons là où ils ont appris tout seuls (tendance à être autodidactes). Ils sont dans des gammes inhabituelles d'apprentissage scolaire (soit ils sont très très bons, soit ils sont les derniers). Les processus d'apprentissage sont très différents des neurotypiques (les « NT »). Ils ont l'impression d'être sur une autre planète.

Ils apprennent par le visuel, par la démonstration (ils doivent expérimenter) et non par la parole. Certains sont des ingénieurs nés.

### **L'abstrait et l'implicite : 2 notions difficiles à appréhender**

Ils rencontrent une difficulté à traduire les sentiments et les pensées par des mots. Ils ne savent pas expliquer comment on arrive à la solution, ils apprennent à leur manière.

### **Un apprentissage spécifique et des difficultés relatives aux fonctions exécutives**

La meilleure façon d'enseigner pour eux, c'est par l'ordinateur (il est prévisible, n'a pas de réaction émotionnelle, ne juge pas...).

En effet, les Asperger ont du mal à éviter les accidents sociaux, car ils n'arrivent pas à lire les signaux sociaux. D'où l'importance capitale d'un diagnostic formel : en effet, à défaut de ce diagnostic, ils vont subir un jugement moral (mal poli, mal éduqué...). Cela explique que

l'ordinateur puisse être un bon enseignant (il existe des programmes spécifiques, malheureusement, il ne semble pas qu'il y en ait en français).

Outre les Asperger à l'aise sur les ordinateurs, il existe un autre groupe d'Asperger qui sont à l'aise avec les mots. Ils lisent très jeunes et eux apprennent *par les livres*, qui sont pour eux le bon moyen d'apprendre. En effet, les Asperger ne sont pas bons en mémoire auditive, mais, visuels, ils peuvent plus facilement accepter *ce qui est lu* plutôt que ce qui est dit.

Si on considère les tests de QI, le temps de traitement est plus long, car ils doivent analyser à plusieurs niveaux, ils veulent que tout soit très précis. Ils sont très minutieux, et ont tendance à se concentrer sur des détails. Quand on communique en « *Aspergien* », il faut attendre patiemment la personne, ne pas s'attendre à ce qu'elle nous regarde (la personne va regarder de côté pour rester concentrée).

1/5 enfant Asperger a des problèmes en lecture. Il peut lire couramment mais ne pas comprendre.

Un des problèmes que rencontrent ces enfants est l'appréciation de leur intelligence. Il est possible qu'ils soient à tort considérés comme stupides. Cela impacte fortement l'estime de soi, c'est pourquoi il faut une intervention rapide, par rapport à l'estime de soi. Ils doivent comprendre qu'ils sont intelligents, mais *autrement*. Ils doivent être reconnus comme tels.

Si certains ont des problèmes de lecture, on note aussi parfois de l'hyper-lexie (enfants qui dévorent des ouvrages spécialisés, « encyclopédistes »), sur les intérêts particuliers.

Certains enfants Asperger, quand ils sont petits, parlent comme des adultes, corrigent les adultes (peuvent alors être perçus comme insolents).

En mathématiques, ils sont souvent, soit très bons (véritable talent), soit en grande difficulté. Très bons, dans la mesure où les maths satisfont leur préférence pour la certitude. Mais d'autres peuvent commencer l'école sans problème en maths et ensuite rencontrer de très grandes difficultés quand les lettres remplacent les nombres (équation, sinus / cosinus...), à partir du collège. Cela peut les perturber fortement. D'autre part, ils ne vont pas démontrer : « le résultat est 42 », adulte : « comment as-tu fait ? », « c'est 42 », « oui, mais comment as-tu fait ? », « 42 »....

Les Asperger ont tendance à parler tout haut, cela les aide à penser. Ils pensent de manière visuelle et non conversationnelle et ont besoin de *se représenter* ce qu'ils vont dire.

Ces sont des esprits à sens unique (comme un train sur une voie), alors que les « NT » sont plutôt des 4X4, capables de s'adapter en fonction du terrain. L'Asperger peut résoudre des problèmes, souvent d'ailleurs plus facilement que le « NT », mais s'il rencontre le moindre obstacle, il va le heurter et le train va dérailler. Pourtant, il ne demande pas d'aide. Il perd le fil de sa pensée s'il est interrompu, alors que le « NT » va faire preuve de plus de flexibilité, va rectifier le tir beaucoup plus facilement, interroger l'enseignant...

Ainsi, les Asperger peuvent continuer à suivre leurs stratégies incorrectes et ne pas apprendre de leurs erreurs. Ils ne savent pas quoi faire d'autre. Ils n'utilisent pas les autres enfants. Ils ont l'obsession d'achever ce qui a été commencé, et de ce fait, ont des difficultés à passer d'une matière à une autre (sérieux problème au collège avec changement de matière et de salle à chaque heure).

Leur fréquente anxiété (liée à ces difficultés d'adaptation) favorise elle-même la rigidité de la pensée. Quand la personne est agitée, elle ne peut plus apprendre (le cerveau est fermé), il faut d'abord travailler sur la relaxation.

L'enfant Asperger est bon pour voir les erreurs, pour voir les motifs et les séquences, il est très logique. Un des problèmes majeurs va être son intolérance à ses propres erreurs. Il est très énervé quand il fait des erreurs, et va de ce fait éviter les activités scolaires où il fait des erreurs. C'est une véritable *réaction phobique à l'erreur*, car dans sa tête, l'erreur est la preuve qu'il est stupide. Il est

perfectionniste et a une faible tolérance à la frustration. Il manque de souplesse, a une pensée monotâche. Il a besoin de vider le système émotionnel, et est sujet aux conduites explosives, et va céder à la panique. Pour résoudre ce problème, il faut qu'il dispose d'un modèle de comportement pour faire face à la frustration. Il faut soi-même rester très calme, lui donner plus de temps, lui permettre d'expérimenter (la manière d'apprendre, c'est de *faire ce qu'il faut faire*).

On parle de *faible cohérence interne*. Ces personnes Asperger sont bonnes pour s'occuper des détails mais ont du mal à voir l'ensemble. Elles regardent par fragments, peuvent ne pas percevoir les mêmes choses que nous (par exemple, si on voit une photo, on va voir qu'il s'agit d'une cuisine, alors que l'Asperger peut ne voir que le réveil posé sur le meuble). En termes de perception, ils voient par petites pièces et doivent les mettre bout à bout pour reconstituer le tout. Cela a un impact sur le langage et en rédaction : ils ont du mal à résumer, fonctionnent par associations (un sujet renvoie à autre). Cela a aussi un impact sur la communication non verbale et la perception consécutive des émotions d'autrui (risque de ne voir qu'une partie du visage).

Ces caractéristiques impactent les *capacités sociales* : ils ne se souviennent pas des événements sociaux mais peuvent se rappeler de la plaque d'immatriculation du véhicule de l'invité...

Elles impactent également les *capacités d'organisation* : ils ont des problèmes de hiérarchisation des priorités et ont des systèmes de classement non conventionnels.

Elles impactent leur comportement. Ils sont en demande de certitudes, ils risquent de faire des erreurs dans les hypothèses et *se créer de drôles de règles*. Par exemple, si un jeune Asperger passe une très bonne journée à l'école après avoir croisé le matin 3 voitures rouges, et qu'une autre fois il passe une mauvaise journée après avoir dépassé sur son chemin 3 voitures jaunes, il va associer « voiture rouge = bonne journée » et « voiture jaune = mauvaise journée ». Il va alors tout faire pour éviter de croiser des voitures jaunes, et si cela arrive, il va être anxieux (et de ce fait, il va se mettre en condition de passer une mauvaise journée, ce qui va renforcer sa croyance).

## **Des stratégies pour améliorer attention, compétences et rendement scolaire**

En classe, la motivation des Aspie n'est pas la même que chez les NT. Les motivateurs vont d'abord être :

- l'achèvement sans erreur
- les intérêts spéciaux
- faire appel à la vanité intellectuelle

L'environnement de la classe est essentiel :

- classe tranquille (les Aspie détestent quand les adultes crient)
- structuré
- pas de surprise (aiment le prévisible)
- pas de surcharge sensorielle
- un problème dans les groupes projets (n'arrivent pas à fonctionner dans ces groupes)
- changement minimum dans les routines
- ordre du jour visible, une préparation pour passer d'un lieu à un autre
- une aide bienveillante quand il est perplexe

- besoin d'une liste de ce qui est à faire et de ce qui n'est pas à faire
- besoin d'un enseignant spécifique : pour traduire le cours à l'Aspie, l'aider à la gestion de ses émotions

On note chez les Aspie une sensibilité extraordinaire à la sensibilité de l'enseignant. Il est donc essentiel que les enseignants connaissent les particularités des Aspie. Les enseignants fonctionnent plus ou moins bien avec les Aspie. Mais lesquels réussissent le mieux ? Si on dessine une courbe de Gauss type courbe de QI, on pourrait dire que les enseignants qui fonctionnent naturellement le mieux avec eux se situent aux 2 extrémités de cette courbe :

- soit à l'extrémité basse des compétences sociales : ce sont eux-mêmes des « quasi » Aspie, ils sont routiniers, prévisibles, ne tolèrent aucun bruit, etc.
- soit à l'extrémité haute de l'intelligence sociale : les enseignants les plus talentueux, ceux qui savent percevoir le cœur / la gentillesse chez les Asperger.

En effet, contrairement aux idées reçues (Cf. ci-après), les Asperger sont très sensibles à l'atmosphère émotionnelle ; s'ils ne décryptent pas les émotions, en revanche ils sentent les ondes émotionnelles négatives (« sixième sens »).

Sur ces enseignants qui comprennent naturellement les enfants Asperger, on peut se référer au témoignage de Nita Jackson quand elle évoque son professeur, Mr Osbourne.

### ***Les intérêts spécifiques : un levier cognitif***

Les intérêts spéciaux sont une connaissance accumulée qui permet de vaincre la peur. On trouve souvent comme thématique chez les jeunes enfants les moyens de transport (trains, avions...). Autre exemple : un jeune qui avait une phobie des araignées a fini par les collectionner. Le plaisir de l'intérêt particulier peut être presque addictif.

Ces intérêts spécifiques sont aussi relatifs au plaisir de créer de la cohérence. Les Aspie ont un intérêt particulier pour le monde physique, au détriment du monde social, car ce dernier est incompréhensible, il ne leur paraît pas cohérent.

Ceci dit, ils peuvent avoir trois types de réaction différentes à l'égard de ce monde social :

- Se désintéresser (comportement correspondant au schéma autistique communément admis) ;
- Être intrusifs : inquiets de ce qu'ils observent, ils interviennent, veulent tout gérer, mettre de l'ordre (de la cohérence), imposer leurs propres règles ;
- Observer, analyser, et finalement, quand ils se sentent prêts, imiter : ils vont faire semblant jusqu'à ce qu'ils y soient, mettre un masque pour paraître comme les autres. Pour certains, cela va devenir leur intérêt spécifique (c'est pour eux de l'anthropologie) et ils vont devenir psychologues (certains psychologues et certains psychiatres sont Asperger).

Ils vont avoir tendance à se créer un monde spécial (exemples : Pokémon, Star gate, Harry Potter...), à être dans l'imaginaire et s'intéresser à la science-fiction. Ils peuvent s'intéresser aux jeux de rôle sur Internet et entrer dans la peau d'un personnage.

Cultiver les intérêts spéciaux présentent des avantages :

- L'expertise sur un sujet donné favorise la reconnaissance (du moins de la part des personnes qui s'intéressent au sujet, mais pour eux, être reconnu par quelques-uns, c'est déjà beaucoup)
- Les intérêts particuliers bloquent l'anxiété (la dépression est très fréquente, car pour eux, aller à l'école et avoir des amis, cela provoque une fatigue extrême). Au contraire, les

intérêts particuliers donnent de la joie et de l'énergie. Cette énergie peut les conduire jusqu'à l'université où ils peuvent se consacrer exclusivement à leur thématique parfois très pointue de prédilection. Cette énergie ciblée peut leur permettre de devenir chercheurs (selon Attwood, les universités sont de véritables « ateliers protégés » pour certains Aspie, qui passent d'étudiants à chercheurs sur leur thématique très précise).

En revanche, les intérêts particuliers, lorsqu'ils portent sur des sujets très pointus et peu partagés par la plupart des gens peuvent être une barrière à l'inclusion sociale (ils sont considérés comme très ennuyeux, voire prétentieux).

Pendant la puberté, le cerveau est fermé aux rénovations (risque d'évolution vers les TOC). Mais quand on aborde les intérêts spécifiques, on peut observer des changements de personnalité. L'intérêt spécifique peut être utilisé pour aider la personne adolescente à surmonter les blocages, à condition de l'aider à garder le contrôle pour éviter que cet intérêt spécifique ne devienne une addiction. L'idée de ce contrôle d'accès est de prévoir un temps de base d'accès à l'intérêt spécial (exemple : 2 heures par jour), puis un temps supplémentaire sous conditions (exemple : si les devoirs sont faits...). Si cela est impossible à contrôler (degré trop intense de l'intérêt spécifique, évoluant vers une addiction), alors un traitement est à engager.

Avec cet adolescent, on peut engager le dialogue de préférence par les BD (« *Comic strips* », cependant pas ou peu sont traduits en français). Par contre, il ne faut jamais utiliser la privation de l'intérêt spécifique comme punition (sinon, engrenage, car cet intérêt spécifique est un remède nécessaire, Cf. plus haut).

## **Nouer des relations amicales**

Avant 7 ans, les Aspie peuvent être repérés dans la cour de récréation car ils y vont pour découvrir le monde physique. Ils ne sont pas au centre de la cour mais à la périphérie. Ils ne s'intéressent pas aux autres pairs et se tournent par contre vers les adultes pour chercher les réponses aux questions qu'ils se posent.

A 7 ou 8 ans, ils vont voir que les autres ont des amis, et eux aussi vont essayer de s'en faire, mais ils vont créer de la confusion et prendre conscience de leur différence.

Cette prise de conscience peut entraîner 2 types de réactions très différentes :

- L'internalisation : l'enfant va devenir dépressif, ou bien il va s'évader dans l'imaginaire
- L'externalisation : soit il va être pédant, narcissique, hautain ; soit il observe, analyse, joue un rôle, fait semblant d'être normal, cache son vrai « moi », ce qui est épuisant

Il peut avoir des amis, mais ce sont des amis « fonctionnels » (exemple : qui parlent de Pokémon).

Il va avoir un sentiment très intense de solitude. L'antidote à la dépression, c'est d'avoir un ami (il n'a pas forcément besoin de plus d'un ami). C'est important aussi contre le harcèlement, car l'ami le protège.

### **Les 4 étapes dans le développement de l'amitié, et les stratégies pour développer les compétences amicales et l'intégration sociale**

#### **De 3 à 6 ans**

L'enfant Aspie peut préférer jouer avec l'adulte (plus calme, plus tolérant, patient...) qu'avec l'enfant

typique.

### **De 6 à 9 ans**

Le conflit se résout par la vengeance. C'est œil pour œil, dent pour dent. Ils ont besoin d'un retour sur ce qu'ils font de bien en matière d'interaction sociale, il faut encourager la confiance. Ils ont besoin d'être aidés par un « anthropologue » dans la classe .

### **De 9 à 13 ans**

A cet âge, garçons et filles ne se mélangent pas. L'amitié est alors très importante, ils ont besoin de camaraderie. Les amis peuvent beaucoup aider en cas de détresse émotionnelle. En matière de théorie de l'esprit, il faut préciser ce qu'on entend par « manque d'empathie » chez les Aspie, car on dit « manque d'empathie » et pourtant les Asperger sont souvent les enfants les plus gentils. En effet, dans « empathie » il y a *lire* les émotions (et les Asperger ne savent effectivement pas lire / retranscrire les signaux), et *sentir* les émotions. Les Asperger, en réalité, sont bien plus sensibles à la détresse des autres. Ce sont des cactus : l'extérieur, piquant, les protège d'un intérieur vulnérable. Ils sont souvent sur-sensibles.

Les Aspie de cet âge ont souvent peu de compliments de leurs pairs. Or, le compliment d'un pair est alors 1000 fois plus important que celui de la mère. S'ils ne sont jamais complimentés, ils risquent de perdre toute estime de soi. D'autre part, il y a un risque majeur de harcèlement, c'est pourquoi il faut impérativement un ami qui le complimente et le protège.

Les filles typiques ont souvent des conversations légères qui ne conviennent pas aux filles Asperger. Pour cette raison, certaines recherchent l'amitié de garçons voire deviennent des « garçons manqués ».

### **A partir de 14 ans et au lycée**

Au lycée, les Asperger risquent d'être avec des « nerds », qui sont des jeunes un peu hors la loi qui vont se rapprocher d'eux pour les utiliser. Ils vont leur tendre des pièges.

A l'âge du lycée, les jeunes doivent apprendre les règles du « cool », ce qui n'est pas facile pour les Asperger. Ces derniers peuvent ne pas être identifiés comme différents par les adultes, mais par contre, ils sont tout de suite repérés par les autres élèves. Il faut alors identifier quels élèves sont capables de comprendre les Asperger, et *leur confier discrètement une mission de protection*.

Le degré de stress est proportionnel au nombre de personnes autour des jeunes Asperger. Beaucoup ne veulent pas quitter leur chambre et Internet. Le lycée est leur seul environnement social ; quand ils rentrent, ils sont trop épuisés pour une vie sociale. C'est pourquoi, après les années de lycée, il faudra faire en sorte que les ASPIE sortent de leur chambre, proposer, s'ils ne sont plus étudiants, des activités bénévoles, par exemple.

Selon Tony Attwood, il y a 500 ans, les hommes Asperger étaient sans doute des moines et les femmes, des sorcières. Aujourd'hui, le refuge privilégié des Asperger est Internet, qui est pratique pour se faire des « amis » sans avoir besoin des compétences sociales des NT.

Pour que les jeunes Asperger puissent être mieux acceptés, il faut leur apprendre à donner une explication, de type « *je suis le genre de personne qui ....* », créer une explication orale pour les différentes situations sociales : « *je ne sais pas interpréter les signes....* ».

### **Les intérêts spécifiques : un atout pour communiquer**

Les Aspie peuvent développer une amitié fonctionnelle centrée sur les intérêts spécifiques : échange de cartes Pokémon, discussions très ciblées... Sur les sujets à la mode dans les cours de récréation, les intérêts spécifiques sont alors des atouts pour communiquer, et l'expertise de l'Asperger peut être

très appréciée.

## **La prévention du harcèlement**

### ***Les enfants/adolescents porteurs du Syndrome d'Asperger : une cible de choix***

Les pairs peuvent se comporter en prédateurs. Ces prédateurs choisissent toujours ceux qui sont seuls et vulnérables. Les brimades et le harcèlement, c'est un sujet très important chez les Aspie, qui peuvent ne pas savoir se défendre. En effet, ils réagissent alors que le professeur regarde, et ne savent pas raconter le contexte. Le professeur ne voit que le résultat, la mauvaise réaction finale, et ne peut remonter jusqu'au début de l'histoire, la provocation par un élève. De plus, quand l'enseignant interroge les élèves, il peut avoir 4 témoignages contre l'Aspie, car le prédateur agit rarement seul, ils sont souvent 3 ou 4. Cela fait que les adultes trop souvent ne prennent pas l'Aspie au sérieux.

Le harcèlement peut mener à l'anxiété et à la dépression, et faire chuter les résultats scolaires.

### ***Les stratégies à mettre en place pour prévenir et protéger contre le harcèlement***

Pour faire face à ce risque, il faut dresser une carte des lieux sûrs, localiser les havres de paix (exemple : bibliothèque). Il faut éviter les faux refuges tels que les toilettes, à l'abri des regards d'adulte et préférer les lieux avec des foules (et donc des témoins).

Plutôt qu'agir sur les prédateurs, il faut plutôt viser les témoins, qui sont les plus à même d'arrêter ce harcèlement, les encourager à intervenir. Quand on a demandé à des anciens combattants du Vietnam Asperger de parler de leurs souvenirs les plus pénibles, ce n'est pas la guerre qui est venu en premier mais l'enfer de leurs années de collège ou de lycée. Cela doit donc être pris très au sérieux. Il ne faut pas sous-estimer ou leur dire de passer outre. Cf. par exemple le témoignage d'un Asperger, Luke Jackson.

## **Adolescents Asperger : des problématiques spécifiques**

### ***Aspect physique de la puberté***

Les adolescents Asperger peuvent être particulièrement perplexes face aux transformations de leur corps, car contrairement aux autres jeunes, ils n'ont pas d'amis qu'ils peuvent questionner sur ces sujets qui les angoissent. Ils peuvent vouloir rester enfants, ne pas accepter la pousse de poils ou pour les filles, leurs premières règles. A cause de ce manque d'informations par les pairs, ils peuvent se montrer très ignorants.

### ***Les relations amoureuses et la sexualité***

La sexualité est souvent plus tardive, décalée de 5 ou 6 ans. Pour eux, l'accès à l'information est encore plus que chez les autres la pornographie, notamment sur Internet. Or, en cas de consultation de sites interdits, ils peuvent ne pas comprendre où est le problème. Un retard dans les expériences romantiques est souvent observé, et il y a un risque de mal interpréter les intentions (une action de gentillesse, par exemple d'une fille qui le protège, peut être interprétée au-delà de sa signification).



Pour aider, Cf. BD de Sarah Attwood (son épouse) : « *Making sens of sexe* » (pas de version française).

## **L'estime de soi**

Chez les Asperger, il y a un risque beaucoup plus élevé de dépression (prévalence : 1/3). Cette dépression a beaucoup de raisons, notamment la mauvaise estime de soi, du fait d'un rejet important des pairs. Avoir l'air comme tout le monde (imiter, mettre un masque...) n'est pourtant pas forcément la bonne stratégie, c'est très stressant. Plutôt que de devenir une personne normale, il vaut mieux être un Aspie accepté. L'Asperger est sujet aux attaques de dépression : elles ne durent pas longtemps (retour rapide et étonnant à la normale) mais sont très inquiétantes. La conduite à tenir est la suivante :

- Rester calme ;
- Se montrer rassurant (ne pas être touché par ce qu'il dit)
- Rester avec la personne (ne pas la laisser seule), mais à distance raisonnable
- Ne pas dire « *qu'est-ce qu'il se passe ?* » (il ne peut pas dire ce qui ne va pas)
- Ne pas essayer de résoudre le problème
- Dire plutôt « *je sais que tu souffres mais cela va passer* »
- Ne pas être offensé par des accusations extrêmes
- L'intérêt particulier peut être le bouton « off »

La meilleure thérapie est l'exercice physique, mais ils ont besoin d'un entraîneur sportif personnel. D'autres vont se tourner vers les écrans (à canaliser, Cf. plus haut).

Il existe un programme TCC (Thérapie Cognitive Comportementale) spécifique en 10 sessions, qui sera bientôt disponible en anglais. Cette thérapie mobilise une boîte à outils autour de l'activité physique, l'activité sociale, la relaxation et les groupes Asperger, au sein desquels il peut s'exprimer sans peur.

L'Asperger est déficient dans les fonctions exécutives (faire un devoir, apprécier le temps nécessaire pour le faire...). Il est distrait par les autres activités, n'a pas accès aux informations classées. Il a donc besoin d'aide pour l'organisation et la hiérarchisation des priorités. On peut parler de « micro-management ». Les devoirs constituent un gros problème, car il a besoin de relaxation le soir. On peut même se demander si cela vaut le coup ? Chez les Asperger, les devoirs ne devraient pas dépasser 30 minutes, on devrait pouvoir dire « *OK, mission accomplie, 30 minutes* », quel qu'en soit le résultat final. L'écriture manuscrite peut être épuisante, exiger un effort important (ont mal à la main). De ce fait, le recours aux tablettes numériques est recommandé.

Les Asperger peuvent être très bons en sports individuels, les arts martiaux sont recommandés car ils les aident à gérer le stress.

On peut se demander s'il est pertinent de les scolariser à la maison, car l'école est parfois très (trop) normative (cas du système français par exemple) et exiger des efforts d'adaptation insurmontables pour eux. Cela peut être une option dans certains pays, mais en France, c'est très difficile car il n'y a aucune aide dans ce cas. A l'inverse, comme l'Australie est un très grand pays, et que les familles sont parfois très isolées, l'école à la maison est très courante ; elle est institutionnalisée, et bien organisée : les enfants suivent des programmes sur ordinateur, et parfois, ils se rencontrent. Ils ne sont pas livrés à eux-mêmes comme en France, où les familles se retrouvent seules (or il ne faut pas que la mère soit le professeur).

Le pronostic des Asperger dépend de l'accompagnement dont ils bénéficient ou non. Au collège et au lycée, ils ont souvent de grandes difficultés, dues à l'importance des dimensions sociales et au management délicat des émotions. A l'âge adulte, c'est plus facile pour eux, car ils ont la possibilité de se créer un réseau social à eux. C'est plus tolérable, et ils peuvent parfois progresser dans les capacités sociales et la gestion du temps (plus de maîtrise). La gestion des émotions reste une difficulté. C'est ainsi que 10 à 15% des jeunes Asperger, une fois adultes, passent en dessous du seuil clinique de diagnostic. A l'inverse, le stress peut augmenter le degré d'Asperger. Pour les adultes, on note surtout la valeur d'un bon travail, et la valeur d'un bon partenaire.

Pour en savoir plus sur les actions de la clinique du Dr Attwood : <http://www.mindsandhearts.net/>

## Questions diverses

### ***Quid de la sensibilité aux substances psychoactives ?***

On observe souvent chez les Asperger une sensibilité toute particulière aux médicaments. Aussi, il est courant de diviser par 2 la dose prescrite. Les médicaments peuvent avoir sur eux des effets contraires (exemple : les agiter quand ils sont supposés les calmer). Il faut donc être très prudent dans les prescriptions, faire très attention au dosage et aux effets secondaires.

L'addiction aux drogues peut être un grand danger (problème du Dr Attwood avec son fils Asperger). Une stratégie peut être de les détourner de cette tentation en leur enseignant la méditation.

### ***Quelle prévalence ?***

Aujourd'hui, chez les jeunes, on recense au moins 1/88 autiste. Mais comment expliquer ce taux, qui paraît énorme ? Les diagnostics sont bien meilleurs (en France, moins). D'autre part, plus deviennent parents. Or, les facteurs génétiques étant très importants, cela induit un risque fortement accru d'autisme. Si dans une famille un enfant a de l'autisme, le risque pour que son frère en ait également est en moyenne d'environ 1/5. L'âge des parents est aussi un facteur de risque. En moyenne, l'autisme est plus grave si les parents sont plus âgés.

### ***Quelle influence des vaccins ? De l'alimentation ?***

En matière de TSA, il y a trois approches :

1. le bébé est atteint dès la naissance, avec des problèmes visibles parfois dès la première semaine
2. l'autisme émerge lentement. L'enfant est typique jusqu'à 6 mois. A 12 mois, il y a un petit écart, mais celui-ci devient de plus en plus important
3. l'autisme émerge de façon dramatique. Tout est normal jusqu'à 14 mois, puis cela se gèle. C'est dans ce cas où les vaccins sont parfois incriminés. Mais d'après les études, il s'agit d'une coïncidence (la cassure intervient justement au moment des vaccins), pas d'une cause.

Dans la moitié des cas environ, l'autisme a une origine génétique. Dans les autres cas, il y a d'autres causes, notamment des désordres immunitaires. Parfois, il y a des problèmes métaboliques, et dans certains cas, le régime sans gluten peut être préconisé.

## **Quel est le rôle des incidents lors de la grossesse ?**

Certains médicaments (ex : « SSRI »= inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine ), ainsi que des drogues (cocaïne...) peuvent être associés à un risque d'autisme s'ils sont pris au tout début de la grossesse. Pour le reste, il n'y a pas de certitudes. Ce qu'on sait et contrairement à ce qu'on peut penser, il n'y a pas moins, mais plus de liaisons nerveuses (connectivité excessive). Ce qui se passe pendant le développement anténatal, c'est qu'il n'y a pas d'élagage de ces liaisons contrairement à ce qui se passe chez les NT.

## **C'est quoi être parent d'un Aspie ?**

Le plus important pour un parent d'Asperger, c'est l'acceptation de l'enfant tel qu'il est. Il faut tenter de voir le monde à travers les yeux de son enfant. Il faut le protéger des prédateurs, l'orienter vers les bons amis, orienter les talents, lire les signaux d'émotion.

## **Est-ce que le trouble Asperger est souvent lié à d'autres troubles dys- ?**

Quand une personne est Aspie, il y a un risque également plus élevé qu'elle ait autre chose : dyspraxies, TIC, Tourette, catatonie, épilepsie, problèmes d'apprentissage, désordres de la personnalité... Certains autres troubles ne sont pas génétiques en eux-mêmes, mais en lien avec le stress et le déficit d'estime de soi provoqués par le rejet dont ils sont l'objet.

## **Quelles difficultés pour les femmes Asperger lorsqu'elles sont mères ?**

Elles sont souvent potentiellement de bonnes éducatrices, mais le gros problème est principalement le manque de confiance en soi, elles ont un grand besoin de réassurance. Lire à ce propos le témoignage d'une Asperger britannique, Liane Holliday Willey dans « *Pretending to be Normal: living with Asperger's Syndrome* » (Cf. la traduction française : « *Vivre avec le syndrome d'Asperger : Un handicap invisible au quotidien* »), ou encore de Nita Jackson. Beaucoup de parents devinent qu'ils sont Asperger après que le diagnostic de leur propre enfant ait été posé (cela dû au fait que la condition Asperger n'était pas connue il y a 25 ou 30 ans).

## **Quel est le rôle de l'environnement social et culturel ?**

Il y a un très grand écart dans la prise en charge entre l'Europe continentale et l'Australie (et au-delà la plupart des pays anglo-saxons). L'Europe est nettement plus en retard, la France notamment a été très conservatrice. Aux USA et en Grande-Bretagne (idem Australie), la recherche sur l'autisme a beaucoup progressé, ce qui a rendu possible la mise en place de nombreux services au bénéfice des personnes concernées.

## **Les Asperger sont-ils hypocondriaques ?**

Pas particulièrement. Cette hypocondrie peut être reliée à autre chose : hypersensibilité tactile, stress, phobies, fausses croyances... (quand on parvient à ajuster la croyance on supprime souvent le problème).

## **Quel est le rôle de la fratrie ?**

Le frère peut jouer un rôle important s'il est plus âgé, lui servir de guide social. Ce peut être une excellente chose.