

L'autisme parmi la neurodiversité



(symbole de la neurodiversité)

La neurodiversité part du principe que tous les humains sont différents. Tant dans leur couleur que leur taille, leur poids, leurs habiletés, leurs croyances, leur savoir, leur dextérité, que dans leurs neurologies différentes (la neurodiversité)...

La neurodiversité tient simplement compte de l'unicité des gens en respect de leurs différences neurologiques qui ne doit pas être une motivation à la discrimination ou au mauvais traitement.

*«Not everything that steps out of line, and thus 'abnormal', must necessarily be inferior»
-- Hans Asperger (1938)*

Par exemple, des [chercheurs](#) de l'Université de Californie à San Diego ont constaté que les autistes avaient 67 % de neurones en plus dans le cortex préfrontal, une région qui contrôle le langage, la communication et la pensée et un poids 17.6% supérieur aux neurotypiques. Également, une étude de 2018 parue dans la revue [Brain](#) démontre qu'un autisme a plus de connexions neuronales courte distance qu'un neurotypique, mais moins pour les connexions longue distance. Ceci a mené les chercheurs à évaluer une nouvelle théorie selon laquelle la disparité plus ou moins grande de ce nombre serait la cause d'un autisme plus ou moins sévère résultant d'une surcharge d'information courte portée empêchant le traitement efficace de l'information longue portée (entre des zones plus distantes du cerveau).

La neurodiversité inclut toutes les neurologies:

- le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA)
- le Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) *
- la douance ou Haut Potentiel Intellectuel (HPI)
- la dyslexie (DX)
- la dyscalculie (DC)
- le syndrome de Gilles de la Tourette *
- la neurotypicalité (aucune de ces conditions, la majorité des gens) (NT)
- etc.

* = *intervention pharmacologique possible*

Mais c'est quoi au juste l'autisme?

L'autisme est un fonctionnement différent du cerveau dû à des différences neurologiques.

Est-ce que l'autisme est un handicap?

C'est selon. Le gouvernement du Québec reconnaît l'autisme comme handicap afin de permettre à ceux qui en ont besoin d'obtenir les mêmes chances que les autres malgré les obstacles supplémentaires. Ainsi les directions d'école doivent mettre en place des plans d'intervention et les employeurs doivent mettre en place des mesures d'adaptation au travail.

La neurodiversité supporte l'idée que l'autisme, tout comme les autres neurodiversités, n'est pas une déficience, mais une différence et qu'il faut miser sur les forces de chaque personne.

« Malgré leurs difficultés à interagir et à communiquer, malgré leurs comportements répétitifs, les autistes ne sont pas des versions défectueuses de monsieur et madame Tout-le-Monde. Leur fonctionnement mental n'est pas déficient, mais différent. »
-- [Michelle Dawson](#), militante très active et chercheuse à l'Université de Montréal.

Est-ce que l'autisme est une maladie?

Non, l'autisme est une condition neurologique. L'autisme ne peut être guéri, c'est une caractéristique de l'individu. Par ailleurs des interventions peuvent avoir un impact positif.

Quelle est l'origine de l'autisme?

À ce jour la cause exacte est inconnue, mais on parle de causes environnementales non précisées et de causes génétiques.

Qu'est-ce que le terme Asperger?

Dans le DSM-IV, on parlait de TED (troubles envahissant du développement) et il englobait l'autisme, le syndrome de Rett et le syndrome d'Asperger, le TED non spécifique et le trouble désintégrant de l'enfance. On parlait alors d'Asperger pour le trouble autistique sans les retards au niveau de la parole. Les deux autres critères à l'autisme étant les altérations au niveau des interactions sociales et les intérêts restreints (je préfère dire pointus, car ils sont parfois nombreux).

Dans le DSM-V, le terme TSA est utilisé et il englobe les différentes variations d'autisme. Les spécialistes utilisent le terme autisme léger pour désigner le syndrome d'Asperger et le terme autiste de haut niveau de fonctionnement pour désigner les autistes sans déficience intellectuelle.

Quels sont les enjeux des autistes?

L'autisme n'est pas un handicap toujours apparent (tels le borgne ou l'estropié). L'autiste, malgré certains comportements ou réponses atypiques, se fondera relativement bien dans la masse. Cependant, comme l'autiste ne semble pas en apparence nuire au fonctionnement de la personne, les attentes des gens neurotypiques seront généralement les mêmes que pour leurs semblables.

Il est fréquent que les neurotypiques voient en cette personne un trouble comportemental ou un trouble d'opposition voire d'insubordination au travail. Pourtant il n'en est rien, ce qui est perçu comme un trouble comportemental est en fait une réponse à l'environnement (tout comme pour sa rigidité). La personne autiste est souvent sensible aux sons, à la lumière, aux dérangements, aux imprévus. Pour cette personne, tous ces facteurs sont autant de micro-agressions avec lesquelles il doit composer, souvent inconsciemment.

« Un autiste agressif est un autiste agressé » -- L'autisme expliqué aux non-autistes

Un environnement adapté permettra à l'autiste de mieux répondre aux attentes, car il subira moins d'agressions (n'espérez toutefois pas en faire un neurotypique). Par ailleurs, ne soyez pas vexés s'il ne vous salue pas dans le corridor ou s'il préfère dîner seul, s'il répond sèchement ceci n'est pas contre vous.

Selon [Brigitte Harrisson](#) et Lise St-Charles (L'autisme expliqué aux non-autistes), l'incompréhension de l'autisme est un des grands facteurs d'anxiété des autistes. Le fonctionnement autistique fait partie de l'identité de la personne et il faut en tenir compte.

Un autre enjeu auquel les autistes sont confrontés est celui du respect. Souvent le manque de respect provient du manque de connaissance du sujet.

Ses enjeux se situent donc dans l'adaptation au milieu de travail et dans le respect et la compréhension mutuelle entre celui-ci, ses collègues et supérieurs. Ceci se fait en expliquant ce qu'est l'autisme.

Comorbidités souvent associées à l'autisme (pas exclusivement ni automatiquement) :

- Acouphènes
- Anomalies de la mélatonine et du rythme circadien
- Anomalies métaboliques redox, dysfonction mitochondriale acquise et stress oxydatif
- Anxiété
- Auto-immunité (diabète, l'arthrite rhumatoïde, le lupus, le psoriasis, la maladie cœliaque, le syndrome des antiphospholipides et la maladie thyroïdienne)
- Carences vitaminiques
- Comorbidités gastro-intestinales et flore bactérienne anormale
- Dysfonction du système nerveux autonome et de l'axe HSS
- Dysphorie de genre
- Déficience intellectuelle
- Épilepsie
- Intolérance non cœliaque au gluten
- Métabolisme des folates anormal
- Neuro-inflammation et dysrégulation immunitaire
- Neuropathies
- Sclérose tubéreuse de Bourneville
- Syndrome de la Tourette
- Syndrome de l'X Fragile
- Système immunitaire
- Troubles allergiques
- Troubles avec la motricité fine
- Trouble bipolaire
- Trouble d'apprentissage non verbal
- Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
- Troubles de l'alimentation
- Trouble du sommeil
- Trouble obsessionnel compulsif

Parmi les plus fréquentes : santé mentale (anxiété, dépression, traumatisme, automutilation, etc.), TDAH, troubles alimentaires, trouble du sommeil

Comportements bienveillants à adopter :

- Soyez tolérant
- Soyez respectueux
- Éviter de tourner autour du pot et les détails superflus
- Évitez les incohérences
- Évitez les inférences (double sens, sous-entendus, 2^e degré)
- Évitez les changements subits, tentez d'informer le plus à l'avance possible
- Soyez précis lors d'explications, évitez les approximations ou des termes flous (environ, un peu, etc.)
- Tentez de connaître la personne sans jugement
- Misez sur ses forces
- Évitez les biais de confirmation ou la [théorie de l'esprit](#) en lui demandant directement, mais respectueusement vos questions sur son état.
- Planifiez son inclusion plutôt que son intégration
- Être équitable
- Être égalitaire

Mythes ou réalités?

« *ha ouin, ça ne paraît pas! Tu es certain?* »

Certains autistes ne présentent aucun signe visible ou tic apparent pouvant laisser croire qu'ils sont différents. L'adaptation est un réflexe naturel qui pousse les individus à se conformer aux normes d'une société à laquelle ils appartiennent. Certaines personnes y sont mieux outillées que d'autres. Cependant, moins visible ne veut pas dire moins d'anxiété ou moins d'enjeux.

« *c'est vrai que l'espérance de vie des autistes est plus faible?* »

Il y a effectivement une espérance de vie plus faible de [16](#) à [18](#) ans en moyenne chez les autistes, mais ce n'est pas dû à l'autisme en soi, mais bien aux comorbidités qui l'accompagnent.

« *ha oui comme Rain Man avec des super pouvoirs psychiques?* »

Non, l'autisme ne donne pas de super pouvoir. Par contre, le fonctionnement neuronal de l'autisme peut l'avantager dans certains contextes. Certains peuvent avoir une mémoire encyclopédique ou une capacité hors norme de concentration ou de conceptualisation, mais ceci demeure l'exception. Certaines entreprises comme Microsoft et le géant allemand [SAP font du recrutement en discrimination positive](#) afin d'obtenir des autistes dans leurs rangs puisque selon eux, ils ont un fonctionnement favorisant les innovations et une aptitude à percevoir des détails invisibles aux autres personnes.

« *c'est comme un super nerd?* »

On peut dire ça, les autistes peuvent être pris comme tels en raison des intérêts poussés à l'extrême tant ils en deviennent des spécialistes. Ils peuvent effectivement être perçus comme des rats de bibliothèque casaniers.

Références

Films (peuvent être porteurs de préjugés) :

Rain Man (fiction, drame)
Code Mercury (fiction, action)
The Imitation Game (fiction basée sur l'histoire vraie du décodage de Enigma)
Hors Normes (fiction française basée sur une histoire vraie d'inclusion sociale)
Temple Grandin (l'histoire vraie d'une autiste devenue une [sommité](#) du domaine)
Mozart et la Baleine (fiction, drame)
Plaisirs glacés (fiction, drame)
Ben X (fiction, drame)
ADAM (fiction, drame)

Séries télé :

Atypical (fiction)
Good Doctor (fiction)
Autiste : Bientôt majeur (télé-réalité)
Autiste : Maintenant majeur (télé-réalité)

Lectures :

L'autisme expliqué aux non-autistes
ISBN-13 : 978-2- 89568-700-9

Ces autistes qui changent le monde (syndrome d'asperger)
ISBN-13 : 978-2-70670-509-0

L'autisme, Au-Delà des Apparences: Le Fonctionnement Interne de la Structure de Pensée Autistique
ISBN-13 : 978-2-9811422-0-7

La Neurodiversité - 20e anniversaire de la naissance d'un concept
ISBN-13 : 978-2-9817344-1-9

Organismes :

[Autisme Montréal](#)

[Ordre des conseillers en RH agréés](#)

[Fédération de l'autisme du Québec](#)

[SACCADE](#)

[Autisme Québec](#)

[Autism speaks](#)