

# Interactions sociales et trouble du spectre autistique

CERAA Provence – Octobre 2015



Comité d'Etude et de Réflexion  
sur l'Autisme par des Autistes  
CERAA Provence

*Lucie Bouvet  
Solène Robillard  
Christian Debraïne  
Jean-Marc Bonifay  
Alexandre Auxentides  
Nicolas Turquet de Beauregard  
Samuel Bonifay  
Marie Bertaina  
Soëlie Lerch*

## Introduction

L'altération des interactions sociales réciproques est une des branches de la *triade classique*<sup>1</sup> caractéristique d'un trouble du spectre autistique. Une personne avec autisme a du mal à comprendre les émotions et l'implicite véhiculés dans les messages lors des conversations. A cela s'ajoute une faible théorie de l'esprit, processus cognitif permettant d'attribuer un état mental à soi-même et à autrui. Mais pour qu'il y ait difficulté relationnelle, ou troubles des interactions sociales, il faut qu'il y ait relation entre deux ou plusieurs personnes. « *Lorsqu'il est seul, un enfant n'a pas de handicap qualitatif dans les interactions sociales. Au moins deux personnes sont nécessaires pour qu'il y ait une interaction sociale, et si l'enfant est seul, aucun handicap social ne se manifesterait.* »<sup>2</sup>

Les enfants apprennent spontanément et grâce à leur intuition les codes sociaux. Pour les individus avec autisme, « *les compétences sociales les plus altérées touchent la communication interpersonnelle, l'évaluation des réactions affectives d'autrui, l'expression de ses propres sentiments. Ces particularités sociales peuvent être l'expression d'une impuissance à décoder correctement et à comprendre le sens des comportements sociaux pour y réagir de manière*

---

<sup>1</sup> Troubles de la communication et du langage, troubles des interactions sociales, et comportements répétitifs ; à noter que cette triade autistique a été abandonnée et remplacée par une dyade (aspects social et comportemental) dans le DSM-5, le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux. Pour plus d'infos, lire par exemple : [http://proaidautisme.org/wp-content/uploads/2014/04/Changes\\_to\\_DSM5\\_FR.pdf](http://proaidautisme.org/wp-content/uploads/2014/04/Changes_to_DSM5_FR.pdf)  
<sup>2</sup> p.55, Attwood T., *Le Syndrome d'Asperger, guide complet*, 3<sup>ème</sup> édition, De Boeck, 2010, 490 p.

*adéquate. En effet, pour comprendre et initier des interactions sociales, il faut pouvoir ajouter des significations aux simples perceptions, pour dépasser l'information brute et l'interpréter. Or, les règles sociales et les codes culturels dépendent du contexte et ne peuvent être fixés en une formule absolue, apprise une fois pour toutes. C'est pourquoi toutes les nuances subtiles exprimées par le regard, les gestes, les mimiques, les postures au cours des interactions, posent de grands problèmes aux personnes autistes car ce sont des codes complexes, flexibles, implicites, imprévisibles et donc impossible à expliquer littéralement et de façon systématique et immuable. En l'absence de cette faculté, il semble que l'enfant autiste ne puisse pas suivre ce qui se passe au cours de l'interaction, n'ayant pas spontanément retenu les règles sociales implicites que tout enfant intègre naturellement au cours du développement et affine au fur et à mesure des rencontres et de ses expériences. »<sup>3</sup>*

Si l'intuition fait défaut dans le développement des habiletés sociales d'une personne avec autisme, cette dernière peut utiliser ses facultés cognitives pour compenser cette lacune. « *Il peut y avoir deux manières d'acquérir une compétence : suivre son intuition ou apprendre. Les enfants et adultes Asperger ont besoin d'une formation pour certaines compétences sociales. (...) La personne Asperger est quasiment un anthropologue qui étudie une culture nouvellement découverte ; « l'enseignant » ou le représentant de la culture en question doit découvrir et comprendre la perspective, la manière de penser et la culture différentes de la personne Asperger. »<sup>4</sup>*

### **Regards croisés :**

Cognition sociale et autisme, par Lucie Bouvet, Docteur en Psychologie, Maître de Conférences à l'Université de Toulouse Jean Jaurès .....	3
Témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspie .....	4
Témoignage d'Alexandre Auxentides, adulte aspie .....	5
L'interprétation des messages et des comportements, par le Dr Christian Debraine, docteur en médecine générale, et père de deux enfants aspies.....	6
Témoignage de Nicolas Turquet de Beauregard, jeune adulte aspie .....	6
Témoignage de Samuel Bonifay, adolescent aspie .....	7
Habiletés sociales et communication, par Solène Robillard, orthophoniste .....	7
Témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspie.....	8
Témoignage de Marie Bertaina, adulte aspie .....	9
Habiletés sociales : conseils aux personnes avec TSA, par Solène Robillard, orthophoniste .....	10
Conclusion et perspectives.....	10

<sup>3</sup> p.85, Gepner B., Tardif C., *L'autisme*, 3<sup>ème</sup> édition, Armand Colin, 128 p.

<sup>4</sup> p.99, Attwood T., *Le Syndrome d'Asperger, guide complet*, 3<sup>ème</sup> édition, De Boeck, 2010, 490 p.

Les personnes autistes présenteraient un déficit de la cognition sociale expliquant ainsi leurs difficultés à interagir avec les autres. Les personnes autistes sont souvent décrites comme ayant des difficultés à reconnaître les émotions; comme étant plus attiré par les objets que par les humains ; comme étant incapable de se mettre à la place d'autrui ou bien encore préférant être seul qu'entouré par les autres. Grâce aux recherches menées ces dernières années, et grâce également à la place de plus en plus grande accordée aux témoignages des personnes autistes, on sait que ces affirmations sont à nuancer et que ces difficultés peuvent généralement s'expliquer par d'autres composantes.

Concernant la reconnaissance d'émotions faciales, les résultats sont souvent contradictoires dans la littérature, notamment à cause des différentes méthodologies utilisées. Les résultats d'une récente méta-analyse reprenant les résultats de plus de 50 articles indiquent que la reconnaissance de la joie est intacte dans l'autisme mais que la reconnaissance de la peur serait plus déficitaire (Uljarevic & Hamilton, 2013). Ce résultat est à mettre en lien avec un dysfonctionnement de la structure cérébrale de l'amygdale principalement impliquée dans la reconnaissance de la peur. En fait, l'amygdale, au-delà de la reconnaissance d'émotions, est impliquée pour diriger l'attention au niveau des yeux (Kawashima et al., 1999), principale source d'information pour la reconnaissance de la peur mais également pour la communication interpersonnelle en générale. Ce dysfonctionnement de l'amygdale pourrait également expliquer les difficultés des personnes autistes à regarder dans les yeux.

Cette difficulté à interagir des personnes autistes a également été décrite comme un manque de théorie de l'esprit dans l'autisme. La théorie de l'esprit est l'aptitude à inférer des états mentaux aux autres tels que les émotions, les pensées, les croyances pour expliquer et prédire leur comportement. Le test le plus connu est celui de Sally et Ann. Dans une scénette présentée à l'enfant, deux petites filles (Sally et Ann) sont ensemble dans une pièce. Sally met la balle dans un panier puis sort de la pièce. Ann change la place de la balle puis Sally revient. La question qui est posée est alors : où Sally va-elle chercher la balle ? Pour réussir à répondre à cette question, il faut se mettre à la place de Sally qui n'a pas vu le changement de place de la balle. Il faut donc arriver à dissocier ses connaissances de celles des autres. Ce test commence à être réussi à partir de l'âge de 4 ans dans la population typique. Certaines études indiquent que plus de 80% des enfants autistiques échouent à ce test (Baron-Cohen, Leslie, & Frith, 1985). Cet échec a longtemps été le signe d'un manque de théorie de l'esprit dans l'autisme. Cependant, des études ont mis en évidence que d'autres facteurs interviennent dans la réussite de ces tâches de théorie de l'esprit comme la compréhension du langage, souvent déficitaire dans l'autisme (*Why language matters for theory of mind*, 2005).

Récemment, ces résultats ont été interprétés dans le cadre de la théorie d'un déficit de motivation sociale dans l'autisme (Chevallier, Kohls, Troiani, Brodtkin, & Schultz, 2012). La motivation sociale repose sur un système biologique, le réseau amygdale, striatum et cortex orbito-frontal. Le fonctionnement correct de cette structure permet de diriger l'attention du sujet vers les stimuli sociaux (comme les visages), d'attribuer une récompense aux stimuli sociaux (éprouver du plaisir dans la collaboration) et de développer des stratégies pour maintenir les

---

<sup>5</sup> <http://octogone.univ-tlse2.fr/accueil/octogone/annuaire/composante-cerpp/bouvet-lucie-329442.kjsp?RH=1295596829404>

relations sociales. Ce déficit de motivation sociale, sous-tendu par un dysfonctionnement au niveau du réseau neuronal, prive l'enfant autiste d'un apprentissage adéquat des expériences sociales, conduit à un déséquilibre à l'attention portée aux stimuli sociaux et non sociaux et perturbe plus tard l'acquisition des compétences sociales et du développement de la cognition sociale. Les difficultés de cognition sociale dans l'autisme seraient donc le résultat d'un déficit de motivation sociale.

Cependant si certaines théories permettent d'expliquer les difficultés des personnes autistes à développer des interactions sociales, cela n'enlève en rien à la souffrance de certaines personnes autistes qui se sentent isolées socialement et n'arrivent pas à développer des relations sociales et amoureuses sur le long terme (Müller, Schuler, & Yates, 2008). Cet isolement peut déclencher de l'anxiété, des symptômes dépressifs et peut dans les cas plus graves conduire à des actes suicidaires. La participation à certaines activités sociales autour d'un intérêt (sport, musique, dessin, théâtre, astronomie...) peut permettre aux personnes autistes de développer des relations sociales dans lesquelles elles pourront s'épanouir.

#### Références :

- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a "theory of mind"? *Cognition*, 21(3), 7-44.
- Chevallier, C., Kohls, G., Troiani, V., Brodtkin, E. S., & Schultz, R. T. (2012). The Social Motivation Theory of Autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(4), 231-239. doi: 10.1016/j.tics.2012.02.007
- Kawashima, Ryuta, Sugiura, Motoaki, Kato, Takashi, Nakamura, Akinori, Hatano, Kentaro, Ito, Kengo, . . . Nakamura, Katsuki. (1999). The human amygdala plays an important role in gaze monitoring. *Brain*, 122(4), 779-783.
- Müller, Eve, Schuler, Adriana, & Yates, Gregory B. (2008). Social challenges and supports from the perspective of individuals with Asperger syndrome and other autism spectrum disabilities. *Autism*, 12(2), 173-190. doi: 10.1177/1362361307086664
- Uljarevic, Mirko, & Hamilton, Antonia. (2013). Recognition of Emotions in Autism: A Formal Meta-Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(7), 1517-1526. doi: 10.1007/s10803-012-1695-5
- Why language matters for theory of mind.* (2005). New York, NY, US: Oxford University Press.

#### Témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspïe

Jusqu'au lycée, j'ai eu vraiment de très grosses difficultés à me faire des amis. Quand j'étais petite, j'ai réussi à sympathiser avec une enfant de mon âge qui m'a protégée du mieux qu'elle a pu de la moquerie des autres. J'étais trop gentille et les autres le voyaient. Je ne comprenais pas. Toutes les valeurs, que les adultes nous enseignaient, nous disaient qu'on devait être gentil envers les autres, polis et qu'on ne devait pas mentir. Pourtant, les autres enfants ne semblaient pas y faire attention et la gentillesse semblait être une faiblesse pour eux.

Au bout d'un moment, j'en ai eu assez, j'ai décidé d'être gentille tant qu'on l'était avec moi mais ce n'est pas évident de savoir si l'autre est honnête, même maintenant, il m'arrive encore de me tromper.

J'ai été séparée de mon amie d'enfance au collège et ma défense n'était pas au point. J'ai beaucoup souffert. Mais cette fois-ci, j'avais les adultes de mon côté. Tant pis, si je passais pour une rapporteuse, dès que je me retrouvais dans une situation que je n'arrivais pas à gérer, je leur disais tout et ils m'aidaient à la résoudre.

Au lycée, ma différence ne passait pas du tout avec les filles, c'était la pire période. J'ai néanmoins sympathisé avec deux garçons qui ont bien voulu rester avec moi parce que je les faisais rire. Les filles voulaient que je me retrouve seule et ont été très cruelles. Il y a eu une intervention de ma psychologue dans le lycée. J'ai trouvé que les relations avec les garçons étaient plus reposantes parce qu'ils étaient plus tolérants sur ma différence. Ils ne cherchaient pas à me changer. Ils m'acceptaient telle que j'étais.

Maintenant que je suis à la faculté, je me sens bien intégrée. Seul petit bémol, je suis la seule fille. Comme ils sont en majorité, ils ne font pas attention à moi. Contrairement au lycée où j'étais avec des garçons matures, ce sont des grands enfants. Je me sens donc en décalage par rapport à eux. Je m'entends mieux avec les personnes un peu plus âgées que moi. En dehors de la faculté, j'ai réussi à me faire des amies de mon âge et elles m'ont invitées à faire des sorties avec elles.

En gros, en rentrant dans le monde adulte, les choses s'arrangent un peu, mais je choisis mon entourage et quand je rentre dans un nouveau groupe, je les préviens de ma différence.

### Témoignage d'Alexandre Auxentides, adulte aspie

Garder contact avec les gens m'est difficile. Tout dépend aussi avec qui je suis : soit je reste sur mes gardes, soit je me sens bien. Si j'arrive à me sentir à l'aise avec mon interlocutrice, c'est le contraire pour elle quand je la regarde fixement. Quand elle me le dit, je ne sais plus comment faire pour l'écouter parler et la voir en même temps. Les gens me parlent mais certains doivent se dire que je me fiche de ce qu'ils disent. Je dois être un sauvage. Je n'aime pas à me mettre à la mode. Je me dis que je n'ai rien à leur dire sur les sujets qui les intéressent, ou parfois être en désaccord sur ce qu'ils pensent. Dans mon travail ou en dehors, les gens qui ont leurs habitudes quotidiennes viennent me voir car ils apprécient ma patience, ma façon de les servir et ma gentillesse. Ils se demandent où je suis quand ils ne me voient plus pendant longtemps. Il peut y avoir du monde autour de moi, mais je me sens seul. Je reste dans ma solitude. Ma vie est quasi inexistante en dehors du travail. Je n'ai ni fiancée ni ami avec qui je peux avoir des goûts communs, aucune activité partagée en sport ou en art, même si j'en avais fait pendant quelques années. Je ne fréquente pas en dehors de mon travail mes collègues. Ma mère ou d'autres personnes me font quelquefois des propositions de sortie, mais les endroits qu'ils veulent fréquenter ne m'intéressent pas. J'aime bien tranquillement partir loin à l'aventure tout seul, et rentrer tard sans prévenir, même si mon entourage s'inquiète pour moi. Je n'aime pas suivre un groupe. Enfant, j'ai été mis à l'écart dans ma famille paternelle car je n'avais pas droit à la parole. À l'école, le mauvais comportement d'une institutrice m'a fait beaucoup souffrir, certains élèves ne m'acceptaient pas car ils disaient que je ne comprenais rien et que je n'étais pas comme eux. D'autres m'ont demandé à ce que je les rejoigne car ils m'appréciaient, ou venaient à ma rencontre car il m'arrivait de chanter, imiter et raconter des blagues. Adulte, il m'arrive encore d'être rejeté, mais rarement aujourd'hui. L'an dernier, un homme m'a dit d'une façon si brutale de partir. Son comportement m'a vraiment choqué (je ne dirai ni où ni comment ça s'est passé,

je pense que c'est un sujet qui n'a pas sa place ici). Ça a hanté mon esprit tous les jours, mais j'arrive peu à peu à moins y penser depuis deux mois. Cet été, j'ai vécu en ermite. Je me suis dit que si les bien-pensants ou les autres n'aiment pas mon comportement, je préfère rester tranquillement chez moi et je ne dérange plus personne, et vice-versa. Ma famille la plus proche me demande de mes nouvelles et se languit que je vienne la voir, mais j'y vais rarement, voire pas du tout. Quand je m'ennuie, je pars et rentre chez moi. J'apprécie d'aller la voir quand elle séjourne à Narbonne et en Espagne. Quand j'étais là-bas, ma sœur et des cousins proches s'étaient demandés si j'étais le même qu'ils voient habituellement.

[L'interprétation des messages et des comportements, par le Dr Christian Debraine, docteur en médecine générale, et père de deux enfants aspies](#)

Le fait d'avoir deux enfants aspies me permet, dans mon activité professionnelle (médecine générale) d'aborder différemment les patients (enfants et ados) que je suis, et présentant un syndrome d'Asperger. Cela me permet en effet de "lire entre les lignes" c'est-à-dire de deviner ou d'interpréter un comportement, une attitude qui pourrait être prise pour d'autres, pour de la timidité, voire de l'indifférence ou même de l'agressivité, alors qu'il s'agit d'une réponse inappropriée à une situation anxiogène. Les codes sociaux sont si complexes pour nos enfants que les réponses qu'ils donnent ne sont jamais les mêmes et nous interpellent souvent. En groupe, alors que notre fils semble redouter la foule plus que sa sœur jumelle, il est paradoxalement, du moins peut-on le croire, plus à l'aise, alors qu'en fait l'énergie que cela lui demande est si intense qu'il a besoin par la suite d'une période de "décompression". Ces instants passés en groupe ou avec d'autres personnes doivent être anticipés, avec dans l'idéal une "répétition générale" avant, comme ils nous le disent, "le supplice"... Les conversations d'ordre général sont quasiment impossibles, nos enfants ne sachant pas quoi dire ou répondre. Seuls les sujets concernant leurs intérêts restreints déclenchent un monologue qui du coup paraît inapproprié à leur interlocuteur. Outre les difficultés à décoder ces situations, ils sont également submergés par de nombreux stimuli extérieurs, ce qui accroît encore plus leur anxiété. Lors de mes consultations, je dois modifier mon interrogatoire médical lorsqu'il s'agit d'enfant ou d'adulte présentant un syndrome d'Asperger. En effet, exprimer sa souffrance n'est pas évident et les différentes échelles d'évaluation de la douleur par exemple, ne sont pas toujours transposables à tout le monde. J'ai ainsi remarqué que beaucoup d'enfants Asperger que je suis ne savent pas exprimer l'intensité de leurs maux et même leur localisation. Un médecin non habitué (parce que non formé) peut donc plus facilement passer à côté d'une pathologie. Et c'est à lui dans ce cas de décoder ce que veut lui dire le patient.

[Témoignage de Nicolas Turquet de Beaugard, jeune adulte aspie](#)

Pour moi, les interactions sociales, c'est « donner du sens commun ». Soit comprendre et faire comme tout le monde, une sorte de machine programmée et qui répond aux règles de vie. Lorsque j'étais petit, 4 à 5 ans, je ne voulais pas qu'on me touche, qu'on m'embrasse, et qu'on me serre dans les bras. Dire bonjour était donc un problème. D'abord j'ai été récompensé par des bonbons jusqu'au jour où j'ai éprouvé le plaisir de faire plaisir aux autres. Dorénavant je connais les codes d'introduction à la conversation, à la lecture, les expressions, les situations



qui demandent des politesses, convenances et un regard bienveillant pour répondre aux critères des échanges sociaux. Cela m'épuise, car je joue une pièce de théâtre comme finalement tout le monde.

Pour vous faire un peu rire. Je me rends compte de certaines attitudes qui par incompréhension d'expressions de langages m'ont conduit dans le passé à une demi-catastrophe : un jour où je desservais la table avec mes frères, après une conversation que je ne voulais pas arrêter, je tenais dans mes mains les six assiettes pour les mettre dans la cuisine. Lorsque mon frère Erwan me dit : « arrête ! ça suffit ! tu me gonfles, laisse tomber ! » Et brutalement je lui obéis en lâchant toutes les assiettes par terre. Dorénavant je vous rassure, que j'ai compris et je me contrôle. Pour ce qui est des rapports amicaux établis avec de nouvelles connaissances, j'essaye de plus en plus de m'éloigner des aspergers pour mieux m'habituer à comprendre ceux qui n'ont pas notre syndrome ! Pas évident, mais la musique et le sport sont de bons conducteurs.

### Témoignage de Samuel Bonifay, adolescent aspie

J'ai l'impression que je suis prisonnier d'une dimension où je n'ai pas d'amis, pas d'amoureuse, une dimension dans laquelle je suis tout seul et où les filles ne me voient pas car elles sont dans l'autre dimension... autrement dit, pour moi, les filles sont des mirages dans le « désert où je me trouve » et pour les autres c'est moi qui suis un mirage... voilà pourquoi je crois à la théorie des dimensions parallèles de la physique quantique.

### Habiletés sociales et communication, par Solène Robillard, orthophoniste

Les troubles de l'expression et de la compréhension émotionnelle chez la personne Asperger, constituent une entrave aux échanges sociaux et à la communication.

Malentendus, incompréhensions réciproques, moments de confusions, illustrent la difficulté à vivre les interactions sociales. Le désarroi et l'anxiété liés aux difficultés d'intégration sont bien réels et souvent majorés à l'âge où l'autonomie de vie sociale est plus importante (insertion sociale et professionnelle chez l'adolescent et l'adulte).

Il est donc nécessaire d'apporter une aide sur la lecture des situations sociales, pour favoriser une intégration réussie.

Un entraînement aux habiletés sociales peut être proposé en ciblant les habiletés spécifiques et en répondant aux difficultés du jeune dans son quotidien (résolution de problèmes avec recherche de solutions et mises en pratique).

Pour y parvenir, il est nécessaire de travailler sur les compétences et processus cognitifs sous tendant les habiletés sociales, à savoir,

- les habiletés langagières mises en jeu dans la communication verbale et non verbale : organisation et structuration des échanges conversationnels (tours de rôle, prise en compte de l'interlocuteur, de la thématique...), interprétation des indices verbaux et non verbaux qui contribuent à l'intelligibilité du discours.
- la gestion des émotions : en particulier, l'identification des émotions à travers les expressions faciales mais aussi les indices liés au contexte.

- la connaissance des normes sociales.
- la théorie de l'esprit : aider à la compréhension des intentions des autres, en établissant hypothèses et prédictions sur leur comportement. La compréhension des situations de fausses croyances, mensonge, tromperie, plaisanteries sont aussi abordés.
- les fonctions exécutives et notamment la planification, la flexibilité, la résolution de problèmes, sont essentielles dans l'apprentissage des habiletés sociales.

La maîtrise de l'ensemble de ces compétences sera donc déterminante pour améliorer l'intégration sociale.

Les habiletés devront alors être pratiquées dans des conditions différentes de celles de l'apprentissage (personnes et situations diverses) pour permettre généralisation et maintien des acquis. Pour le professionnel, il sera évidemment nécessaire d'adapter les différentes approches et stratégies à l'âge et aux problématiques sociales qui y sont liées.

Il est une priorité que la personne Asperger ait accès aux prises en charge adaptées, car elles conditionnent l'intégration sociale. Aussi, il est une priorité que nous autres, interlocuteurs, comprenions que la personne Asperger ne manque pas de désir de communiquer, mais a bien des difficultés à le faire.

### Témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspie

La difficulté provient de la compréhension de ce que ressent, comprend l'autre, les expressions faciales n'étant pas toujours interprétées correctement. Ainsi, un jour, un médecin psychiatre TCC me demanda : « que voyez-vous ici dans l'expression de mon visage très exagérée ? » Je lui réponds : « la colère »... très étonné il recommence plusieurs fois, il me dit : « vous êtes sûr ? » Devant ma réponse affirmative il me répond : « mais non c'est l'étonnement... ». Et cela bien qu'il eut exagéré ses traits, sans qu'aucun stimuli environnemental n'interfère...

Longtemps j'ai pensé qu'il était inutile d'apporter des précisions à mes propos car tous pensaient forcément comme moi car mon analyse est basée sur la logique. Quelle claque quand je compris que c'était rarement le cas... Autre problème rencontré, je croyais les gens...avant de réaliser qu'ils peuvent mentir pour des questions par exemple d'habiletés sociales... Autre incompréhension, les femmes qui choisissent un partenaire sur des critères non logiques, et qui parfois vous mentent très sérieusement pour en fait vous plaire... Autre découverte, quand je regarde les gens avec insistance ils prennent cela pour de l'agressivité et non de l'intérêt... Quand je les regarde de côté (vision périphérique), ils prennent cela pour du "non intérêt", de l'impolitesse ou pour une fuite... alors qu'au contraire c'est pour mieux me concentrer sur la conversation, sans être gêné par leurs yeux. Notre place dans le monde est souvent frustrante au niveau relationnel, alors je m'invente un monde parallèle où la réalité est la mienne, comme un film.

Les codes sociaux dans le milieu professionnel sont très particuliers, et très difficile à décoder. Les relations sont faussées par le "syndrome de la position sociale et la lutte pour la promotion"... Il est en vigueur d'aller à la rencontre des autres pour échanger des banalités, faire semblant de rire durant les échanges au propos de l'autre, et faire semblant d'avoir plus de travail que l'on en a vraiment... bref un monde impitoyable, rempli de faux semblants où souvent les personnes les plus "incisives " et expertes en habiletés sociales prennent vite la position de ce jeu social impitoyable... il est impossible dans la plupart des cas de tenir une place cohérente



dans ce "manège infernal" ! Les discussions sont du type « oh super ce sac à main ! » ou « tu as vu la série TV... », « oh la nouvelle coupe de cheveux de Bryan » ou encore « tu as vu le match... »... de quoi rester muet... et avoir la sensation d'être un extra-terrestre...

### Témoignage de Marie Bertaina, adulte aspie

En apparence, je ne semble pas avoir de problème pour interagir avec les gens. Ce n'est qu'une apparence qui cache une réalité plus difficile à vivre. S'il y a eu quelques incompréhensions et moments de tensions à l'école primaire, c'est à partir du collège que les réelles difficultés ont commencé. Mes tentatives d'intégration dans le groupe de filles de la classe furent un échec, avec pour conséquences moqueries, humiliations et rejet. Alors qu'à l'école primaire il était possible de jouer à des jeux clairement compréhensibles dans la cour, au collège, les récréations étaient des discussions permanentes, j'avais du mal à suivre et à comprendre l'intérêt des sujets abordés, et quand je tentais de participer, j'étais à côté de la plaque, ce qui a rapidement fait de moi le bouc émissaire idéal ! Suite à cette période j'ai constamment alterné moments de repli dans mon monde et tentatives de socialisation, car je supporte mal la solitude prolongée. Cependant, très souvent, même quand je suis entourée de monde, je peux me sentir horriblement seule. Cela est dû au fait que j'ai la sensation d'être dans une autre dimension, derrière un mur de verre, ou dans une bulle transparente, invisible, qui m'isole des autres, et notamment de leurs émotions. Cela peut engendrer une grande tristesse. Un manque affectif résulte de la mauvaise perception des émotions des autres. En fait, il se peut que des gens me donnent de l'affection mais que je ne le ressente pas, comme si mes « récepteurs à affection » ne fonctionnaient pas. Pour que je puisse ressentir cela, j'ai besoin que le message passe par les sens, notamment le toucher, par exemple quand on me serre fort dans les bras (à ma demande). J'ai l'impression que les gens peuvent capter l'affection dans une conversation par exemple, dans les mots, dans les yeux... Cela devient en quelque sorte une « nourriture affective pour l'âme ». Je n'ai pas cette capacité, d'où le manque affectif souvent ressenti. Etre dans une relation amoureuse permet d'atténuer ce manque affectif, mais je ne pense pas que ce soit une bonne solution (si prise de façon isolée), car on attend trop de l'autre et on ne fait plus l'effort de développer ses capacités à « capter » l'affection ailleurs.

Je me rends compte que beaucoup d'autistes et aspies vivent reclus dans leur monde. Leurs univers respectifs peuvent être passionnants, mais également représenter une échappatoire face à des échecs d'intégration et interactions sociales. Avec le temps, les murs de ces univers peuvent devenir de plus en plus rigides et se transformer en « prisons » intérieures. La pensée tourne en rond, le manque d'air frais se fait sentir... Beaucoup d'aspies aimeraient faire des sorties avec d'autres personnes, rencontrer des amis, avoir des relations amoureuses... mais ils ne savent pas comment s'y prendre, ou bien leurs précédentes maladroites ont fait qu'ils évitent à présent ce genre de situations. Cela représente un peu mon « indignation » et mon « combat » actuels : faire en sorte que ces aspies (et autistes en général) « reclus » et pas forcément heureux de cette situation, retrouvent l'envie et le plaisir de sortir avec d'autres personnes. Les premières étapes consistent à organiser des sorties entre aspies ou autistes – comme les « cafés aspies ». Petit à petit, les codes sociaux sont mieux compris, la confiance en la capacité d'interaction augmente, et alors, il est possible d'envisager des sorties avec des personnes « d'une autre dimension », des « NT » dans le jargon autistique.

Grâce aux séjours, notamment en Asie, que j'ai effectués dans le passé, je ne me suis pas laissée « enfermée en moi-même ». J'ai pu côtoyer des gens très différents qui m'ont appréciée avec mes particularités (qui ne choquaient pas à l'étranger, car cela pouvait être attribué au fait que j'étais une étrangère). En France, je ressens plus fortement le jugement des gens, et le sentiment de solitude est plus prononcé. J'ai du mal à me faire des amis, mais surtout à les garder sur du long terme, en dehors des personnes aspies qui comprennent mon fonctionnement (par exemple je peux ne pas contacter une personne pendant des mois, cela ne signifie pas que je ne m'intéresse pas à elle, ou qu'elle n'est pas importante pour moi !) Ceci dit j'évite les longues périodes de réclusion – sauf si elles sont volontaires, pour méditer par exemple, ou me ressourcer « dans ma bulle » – car sinon je me sens comme un lion en cage, à tourner en rond ! Je me force à dépasser mes angoisses en société, et je me « jette à l'eau » malgré les tempêtes éventuelles qui m'attendent !

[Habilités sociales : conseils aux personnes avec TSA, par Solène Robillard, orthophoniste](#)

Ce qui me marque en vous lisant c'est cette notion de deux mondes. Deux mondes dans lesquels vous décidez ou pas d'aller, l'un qui vous demande efforts, adaptation, et qui vous récompense peu ; l'autre qui est un refuge, une source de réconfort et ressource, mais qui isole. Tout est question de dosage dans l'un et l'autre des mondes (ce qui n'est pas évident pour un aspie !), d'apprentissage des codes sociaux. Or, n'apprenez pas seuls, les professionnels sont là pour vous aider. Les aspies, par leurs facultés d'observation, et en développant multiples stratégies compensatoires, croient qu'ils y arriveront seuls... Mais les interactions se compliquent en grandissant, le milieu professionnel est particulier et nécessite une compréhension spécifique des codes sociaux. Souvent, les enfants Asperger ayant bénéficié de rééducation des habiletés sociales quelques années, s'arrêtent là quand ils deviennent adultes. Mais c'est justement à ce moment qu'ils ont besoin d'aide. En vous lisant, j'ai cette impression que vous gérez tout ça seuls ou entre vous. Mais il faut créer des aides spécifiques et adaptées pour ces tranches d'âges et ces besoins spécifiques.

## [Conclusion et perspectives](#)

Décoder les interactions sociales, y répondre de manière appropriée... pour la personne ayant un trouble du spectre autistique, « *le temps pris par le traitement des informations sociales est semblable au délai dont a besoin quelqu'un qui apprend une autre langue pour comprendre le discours de quelqu'un qui parle couramment cette langue. Si le locuteur natif de la langue parle trop vite, l'autre ne pourra comprendre que quelques fragments de ce qui est dit* »<sup>6</sup>. Comprendre la complexité des messages sociaux demande du temps, et les interactions sociales sont souvent trop rapides à suivre dans le contexte, surtout s'il y a plusieurs interlocuteurs, ce qui peut donner l'impression pour une personne avec TSA d'observer un match de tennis entre plusieurs joueurs, en ayant du mal à suivre la balle des yeux ! Le Dr Gepner et son équipe ont montré que « *le monde va trop vite ou change trop rapidement pour de nombreux enfants,*

---

<sup>6</sup> p.137, Attwood T., *Le Syndrome d'Asperger, guide complet*, 3<sup>ème</sup> édition, De Boeck, 2010, 490 p.

*adolescents et adultes autistes, et il est perçu de manière très, voire trop, fragmentée et détaillée. »<sup>7</sup>. C'est ainsi que « des troubles perceptifs et intégratifs des événements rapides de l'environnement humain génèrent en cascades des troubles de la compréhension, de l'imitation, de l'expression et de la communication verbales et émotionnelles ; ils peuvent ensuite entraîner un évitement relationnel et/ou des troubles du comportement réactionnels »<sup>8</sup>. Des études ont montré que grâce à une présentation ralentie des informations en provenance de l'environnement, les enfants autistes « reconnaissent mieux les mouvements faciaux ayant ou non un contenu émotionnel, imitent mieux les mouvements et gestes d'autrui, et comprennent mieux le langage parlé »<sup>9</sup>. Ainsi, si les ateliers d'habiletés sociales donnent des clés de compréhension de l'univers social aux personnes avec autisme, la perception et l'interprétation des messages font intervenir la variable temps. Une certaine « dilatation » de celui-ci semble nécessaire, pour que la complexité des stimuli environnementaux et sociaux puisse être décodée. Les interactions sociales réclament beaucoup d'efforts et d'énergie aux personnes avec TSA. Tony Attwood insiste sur le fait qu'il est très important de les accompagner et de les encourager dans leurs tentatives relationnelles : « il est essentiel que les adolescents et les jeunes adultes Asperger reçoivent des commentaires en retour positifs de leurs parents ou de leurs camarades, ainsi que des conseils ou une préparation pour ce qu'il convient de faire et de dire dans les situations sociales. L'objectif est de changer une image de soi négative en une image de soi positive, de se concentrer sur les réussites et non sur les échecs. »<sup>10</sup>*

---

<sup>7</sup> p.134, Gepner B., *Autismes, Ralentir le monde extérieur, calmer le monde intérieur*, Odile Jacob, 2014, 229 p.

<sup>8</sup> Ibid. p.115

<sup>9</sup> Ibid. p.128

<sup>10</sup> p.96, Attwood T., *Le Syndrome d'Asperger, guide complet*, 3<sup>ème</sup> édition, De Boeck, 2010, 490 p.