

TÉMOIGNAGES

Mon expérience en tant que papa aspie

Par Keven Lefebvre



pixabay.com

Ce n'est qu'en milieu d'été 2017 que j'ai appris que j'étais aspie. J'ai découvert le syndrome d'Asperger en fouillant sur Internet à propos des maladroites sociales qui dictent ma vie depuis toujours. Puis, je me suis reconnu dans ce syndrome et j'ai gobé autant d'informations que je le pouvais à ce sujet. Certain d'avoir mis le doigt sur ma différence, je suis allé rencontrer une neuropsychologue. C'est maintenant confirmé : j'ai une façon différente d'analyser et d'interagir avec mon monde. **Des choses qui sont évidentes pour la majorité des gens (« normaux ») ne le sont pas forcément pour moi, et vice versa.** Mon cerveau ne fonctionne pas de la même façon, c'est aussi simple que ça.

Lorsque j'ai commencé à vraiment me reconnaître dans les textes que je lisais, je suis entré dans une sorte de transe. Ça m'arrive toujours lorsque je tombe sur un sujet qui m'intéresse. Je deviens indisponible au monde extérieur, jusqu'à ce que je sois satisfait de mes connaissances. Après une autre longue journée de lecture, j'ai décidé, en pleine nuit, de réveiller ma conjointe pour en discuter. Je n'en pouvais plus de douter, il fallait que j'en parle. Je l'ai joué un peu mystérieusement en lui disant simplement que j'avais un test à lui faire faire le lendemain matin (l'Aspie Quiz). Sa curiosité étant piquée à vif, elle a mordu : elle voulait faire le test immédiatement, même si elle ne savait pas ce que c'était. Après avoir obtenu son résultat unilatéralement neuro-

typique, je lui ai montré le mien. Nous en avons alors discuté ensemble environ une heure, puis nous nous sommes endormis. Le lendemain, lors de nos discussions, sa réaction était souvent du genre : « Ah oui, mais moi aussi ça m'arrive de... », ce qui est parfaitement compréhensible : j'étais très maladroit pour m'exprimer.

J'avais gobé énormément d'informations et j'arrivais très mal à exprimer « mes » différences. À les juxtaposer au syndrome. Les mauvais mots sortaient de ma bouche. C'était pourtant si clair dans ma tête. Ça m'a pris beaucoup d'entraînement et, encore aujourd'hui, je dois me préparer pour en parler. Cette journée-là, à force d'en discuter ensemble, en lui donnant des exemples, elle a compris. Des exemples comme si je frôle la porte du réfrigérateur avec mon bras droit, je vais avoir une sensation de froid sur une partie de mon bras. Je dois impérativement faire la même chose de l'autre bras. Absolument. Que j'ai de la difficulté à savoir quand la conversation est terminée. Que j'ai toujours cru que c'étaient les autres qui étaient étranges, pas l'inverse. Que j'entends l'électricité dans les murs. Que lorsqu'on va souper chez sa mère, je ne me demande pas ce qu'on va manger pour souper pour mes papilles gustatives, mais pour tous mes autres sens : le four va-t-il fonctionner toute la journée? Si oui, y aura-t-il un climatiseur? Sinon, sont-ils du type à ouvrir les fenêtres? Est-ce que ça va sentir fort? Que j'ai plusieurs tics, que la typographie monospace est un délice, que j'ai un gros besoin de temps seul, que chaque chose en ce moment a une valeur calculable, chaque minute passée. Beaucoup de petites et de moins petites choses qui, finalement, dressent un portrait global sans équivoque. ►

Vie de couple

Ma conjointe m'a très bien soutenu durant mes démarches. À la suite de la confirmation de mon diagnostic par la neuropsychologie, je crois qu'elle a bien ressenti le poids que ça a enlevé de mes épaules. Ça lui a également donné beaucoup d'explications sur plusieurs de mes comportements sociaux. Je n'aime pas le dire ainsi, mais j'avais maintenant une excuse pour être si différent. Il faut dire aussi que tout s'est fait très rapidement, car ça a été comme une révélation pour moi. Une histoire de quelques semaines entre le début de mes soupçons et le diagnostic, tout au plus. J'ai remis un document de 36 pages à la neuropsychologie, expliquant mes particularités dans ma communication, mes sens, ma vie en général, etc. Cet exercice m'a aussi permis de mieux cerner mes faiblesses.



Depuis mon diagnostic, ma conjointe et moi en avons très peu reparlé, et c'est bien ainsi. Je suis mauvais pour en discuter. Elle me pose une ou deux questions à l'occasion. Elle lit mon blogue et apprécie mes articles. Selon ses dires, elle apprend à me connaître à travers des mots que je ne saurais dire, mais que je peux écrire. **Parfois, j'ai l'impression d'être le moins bien placé pour parler de mon autisme, puisque je vis avec depuis toujours et que c'est simplement ma vie.** Je n'ai pas l'impression de parler d'autisme, mais de moi et j'ai constamment une certaine peur lorsque j'aborde ce sujet auprès d'un grand public. Peur d'utiliser de mauvais mots ou d'associer à un groupe de gens des choses qui m'appartiennent juste à moi en tant que personne.

Ma conjointe et moi gérons et évacuons nos émotions de façon bien différente. Pour garder mon équilibre, j'ai besoin de mes intérêts restreints. Je dois me tenir occupé dans divers projets. L'arrivée d'un enfant a une influence sur notre vie de couple. Tout devient axé sur l'enfant. Le temps pour les intérêts restreints diminue drastiquement. On passe beaucoup de temps ensemble en tant que parents, mais beaucoup moins comme couple. La spontanéité devient un concept abstrait. Une routine s'installe, puis ça devient confortable. Les petits grandissent tranquillement. Le temps revient petit à petit. Puis on recommence. :-)

Mon expérience en tant que papa aspie

Être papa

Étant papa de trois enfants, je n'ai pas l'impression que mon autisme a un impact significatif sur ma façon d'être père. Ce n'est peut-être qu'une impression. Si je me compare objectivement avec d'autres papas, je suis différent. Mais eux aussi sont tous différents les uns des autres. Alors... Comment le décrire? C'est flou. Je suis assez dur – voire intransigeant envers certains comportements de mes enfants – surtout de mon fils, car pour l'instant mes petites jumelles n'ont que quelques mois. Je trouve la discipline très facile. Je suis stable. Si je dispute d'une façon à la maison, je dispute de la même ma-

nière partout ailleurs. Si j'applique une conséquence à la maison, elle sera la même ailleurs. Je ne me serais jamais rendu compte que c'est notable comme façon de faire sans cette impression d'être pris pour un extraterrestre où je passe lorsque je mets en application les mêmes règlements qu'à la maison.

Les circonstances sociales n'ont aucun effet sur moi. Une chose est sûre, mon fils sait à quoi s'attendre de moi. Il connaît les conséquences de ses actions, bonnes ou mauvaises. Je ne dis pas que ma rigueur est attribuable à mon autisme, je ne saurais l'affirmer, mais c'est ma façon d'être. J'attends autant de rigueur de la part des éducatrices à la garderie que mon fils fréquente, et ça peut s'avérer quelquefois difficile. Je suis une personne de nature assez exigeante envers moi-même, mais aussi envers les autres, surtout sur

le plan professionnel. Ma relation avec ses éducatrices est cordiale, mais j'ai tout de même toujours la sensation que je suis un parent beaucoup plus exigeant que les autres. Ils ne savent pas que je suis aspie. Ma conjointe a plus de difficulté à faire figure d'autorité. Elle comble certaines de mes faiblesses, et vice versa.

Devenir papa, ça, c'est toute une épreuve. Mais je semble devenir un peu meilleur avec le temps. Après l'accouchement de ma conjointe en décembre 2014, j'ai fait ce qu'on pourrait appeler une dépression post-partum. Ou une crise d'anxiété généralisée durant plus ou moins trois semaines. Puis la même chose, mais un peu moins longtemps, lors de l'arrivée des jumelles en octobre 2017. Pourtant, je me pensais préparé, je savais comment je m'étais senti la première fois, je croyais savoir ►

