

# COMMUNICATION AUTISTIQUE. LA CLARTÉ, OUTIL ESSENTIEL POUR ÉVITER LES ERREURS 404 ENTRE HUMAINS !



J'ai besoin de clarté, j'ai besoin des vrais mots. Ils sont utiles, le dictionnaire est rempli, servez-vous !

Je n'ai jamais compris l'intérêt de cette danse qui consiste à laisser échapper un minimum d'information en espérant que l'interlocuteur devine le reste. Si vous semblez fatigué, ou peiné et que je vous demande si vous allez bien, de grâce, répondez clairement. Les règles sociales comprennent tant de dialogues vides de sens et de conversations ne menant nulle part, comment voulez-vous que je sache d'instinct ce qu'il faut répondre si je ne reçois pas clairement et spécifiquement les bonnes données.

## L'ordi est mon ami

Si un ordinateur te donne une info, contrairement à un humain, ce sera hyper précis.

### Déclaration d'un humain :

Oh, il y a beaucoup de choses ici.

### Sens possibles :

- Tu as de la chance d'avoir tous ces objets.
- Mes yeux s'intéressent aux stimuli visuels autour de moi.
- Je suis jaloux de tes possessions.
- Veux-tu que je t'aide à ranger ?

- Il y a trop de choses ici. Je n'arrive pas à bien circuler.
- Wow, il y a beaucoup de choix !
- Ou encore une simple constatation sans espérance d'action en retour...

## Déclaration d'un ordinateur :

Votre espace disque a atteint sa pleine capacité.



Pourquoi comme humain on doit tant atténuer et enrober. Au final l'autre reçoit bien trop souvent la mauvaise information et personne n'est gagnant. Les ordis, ahhhh que c'est agréable, pas de sens caché, pas d'hypocrisie, pas de devinettes, que le premier sens, la vraie donnée, l'information claire.

## Savoir demander avec précision et nommer les attentes

Si un matin je désire que mes rôties soient plus grillées qu'à l'habitude, je ne vais pas violemment et rapidement enfoncer le bouton plus fort en espérant que le grille-pain comprenne entre les lignes que je veux des pains plus noircis de façon plus intense, non. Je vais plutôt tourner la roulette sur le chiffre exact correspondant à la teinte de doré espérée sur mon déjeuner. Alors pourquoi, entre humains, nous sommes nous imposé ce protocole interminable d'allers-retours et de perte de temps pour parvenir à une

transmission ambiguë des informations ? Aucune idée, mais je sais une chose, c'est que je n'y comprends absolument rien et que plus souvent qu'à mon tour, lorsque je suis coincée dans ce jeu, je finis par me mettre les pieds dans les plats.

La semaine dernière, j'ai reçu un courriel pour un rendez-vous. Je vous en colle un morceau :

*Cependant, pour mes rendez-vous, si cela vous convient toujours de venir, je propose qu'on les place plus tard, soit vers 7h55-8h00, ce qui vous évitera de devoir quitter la maison trop tôt.*

Que pensez-vous que j'ai répondu ? J'ai dit que je serais là à la même heure que d'habitude, que de toute manière, je me levais tôt.

La personne voulait reporter le rendez-vous pour son horaire à *elle*, mais elle a laissé sous-entendre que c'était pour mon horaire à *moi*. Elle n'a pas nommé son besoin. Elle a nommé le résultat attendu, mais pas pour les bonnes raisons. Elle n'est pas tombée pour moi dans la catégorie du mensonge en tant que tel, mais elle a enrobé. Est-ce qu'elle voulait se déculpabiliser de changer l'heure, mettre ça sur mon dos ? Aucune idée, mais elle a été obligé de me contacter à nouveau et cette fois, avec la vraie information.

Je discutais justement avec mon conjoint de la futilité des 100 miles détours que tout le monde fait pour parvenir à obtenir l'information désirée ou le geste espéré chez un interlocuteur. Les bras dans les airs de découragement je lui explique à quel point ça me semble bizarre, illogique et inutile. Le voilà donc qui commence à rire en disant : *C'est surtout que ce n'est pas assez efficace pour toi, oui !* Il n'a pas tort, il y a un peu de ça... Je trouve cette technique inefficace et contre-productive.

## Mes énoncés, ils ont le mérite d'aller droit au but

On a changé notre réservoir à eau chaude récemment, et mon conjoint m'a demandé d'inscrire la date dessus au marqueur. Je demande donc la date pour me valider. Je pensais la savoir, mais j'avais besoin de certitude sans marge d'erreur. Et il me dit... bah, fais juste écrire le mois.

Ben non !!! Voyons donc, si j'écris juste le mois et que ton réservoir brise quelques jours avant la date d'expiration de la garantie, tu ne seras pas certain !!! Alors lui et son ami se sont mis à rigoler. J'ai entendu leur conversation et mon conjoint a dit : *Laisse faire, ça ne sert à rien, elle va écrire la vraie date, c'est clairement un trait aspie. Obstine-toi pas, il n'y a rien à faire...*

Avant je me serais dit que c'était de leur faute et qu'ils ne comprenaient rien. Maintenant je sais que ça

fait partie de ma différence, que ça soit aussi intense mon besoin que ce soit hyyyper clair. Donc ce qui me frustrait avant me fait rire maintenant. Ça m'évite d'être offusquée pour rien. Alors, lorsque je suis revenue d'aller vérifier la VRAIE date, les gars m'ont taquiné en me demandant si j'allais inscrire les secondes, parce que c'est important les secondes. 😊

J'ai besoin de précision, d'informations exactes et les zones grises me donnent des frissons désagréables. En revanche, je ne passe pas par quarante chemins pour exprimer ma pensée. Oubliez les méchancetés cachées, les faux compliments et la manipulation, c'est hors de ma portée.

Lorsque nous nous sommes connus, quel plaisir ce fut pour mon conjoint de constater qu'ils n'aurait pas à tenter de deviner ce qui se passe dans ma tête. Les grandes conversations avec le chéri qui demande si ça va et la chérie qui répond oui en exprimant clairement la négation avec son non verbal n'existent pas. Si je laisse supposer mon mécontentement par un gros froncement de sourcils qui tente faiblement d'être menaçant et que mon amoureux me demande si je suis fâchée, il saura rapidement quel mot exactement m'a fait quel effet et pourquoi. Même si je tentais de bouder et de le faire tourner en rond, ce me serait impossible. Je craquerais au bout de vingt secondes et je ferais défiler immédiatement le fond de ma pensée dans un flot de paroles ininterrompues. Personnellement je considère cet aspect de mon fonctionnement comme un avantage indéniable. Ça permet aux situations avec un potentiel conflictuel de mourir dans l'œuf, car trop rapidement mises aux clair.

## Mais tu es intelligente, pourquoi tu ne comprends pas ?

Au risque de me répéter, l'asperger est un handicap invisible. Même si mon cognitif fait son beau travail de cognitif, je ne vois pas ces subtilités.

Le problème en gros, c'est que devant une situation évasive j'ai beaucoup trop d'idées et de possibilités et je ne sais pas cerner laquelle prévaut. Par exemple, lors des tests avec la neuropsychologue elle me posa une question du genre. Si huit gâteaux prennent six heures à cuire, combien de temps est-ce qu'il faudra pour en cuire dix. Au lieu de simplement répondre à l'aide d'une équation j'ai demandé combien de gâteaux peuvent entrer dans le four ? Si c'est un restaurant, sans doute pas plus longtemps puisqu'ils peuvent être cuits tous en même temps, mais s'il en entre trois dans le four, ce sera différent. Après avoir validé à quelques reprises avec elle qu'il n'y avait pas de piège, j'ai répondu correctement, mais ce n'était définitivement pas ma première idée.

L'arbre des possibilités n'en finit plus de finir. J'ai rapidement une vision d'ensemble avec tous les

chemins possibles, les embranchements de buts et les options de signification. Trier demande quelques secondes, et elles me donnent cet air décalé souvent.

Dernièrement, au club photo, j'étais assise à côté d'une personne avec qui je ne parle pas habituellement, nous étions en équipe parce que nous partageons le même type d'appareil. Comme je ne la connais pas bien, c'est pire, je n'ai pas de référent. À trois reprises, j'ai compris autre chose que ce qu'elle disait et j'ai appliqué ses choix de mots à d'autres contextes, trois fois elle m'a dit que j'étais méchante (semi en riant), mais une fois elle a dit que j'étais gentille, et ceci d'un ton plus sincère... ce n'était rien de grave, mais parfois ça l'est et ça met les gens en colère. C'est aussi que de dire à une personne une fois dans la soirée : *Ahhhh ! Je pensais que tu parlais de ça ! J'ai tout compris de travers...*, c'est drôle une fois, mais après trois, ça commence à faire beaucoup. Ensuite j'ai honte.

C'est aussi pour ça que je suis bien organisée avec mes listes claires, mes tableaux Excel et mes méthodes de travail efficaces, c'est parce que j'applique ce principe de clarté (plus mon envie de tout catégoriser) à la vie courante, et ça me rassure. Je pense aussi que ce n'est pas étranger à ma passion pour les pois, les lignes, les séries et les objets alignés. Il n'y a pas d'erreur, pas de bogue à la ligne de code. C'est clair, prévisible, organisé et réconfortant, tellement que pour moi, c'est de l'art, de la beauté pure. Non seulement je trouve ça beau, mais ça me calme, je m'y engouffre lorsque j'ai besoin d'une pause face à tout ce qui risque de me désorganiser.

## Résumé

Soyez le plus authentique possible, nommez vos intentions et les choses par leur nom, vous éviterez bien des malentendus avec les autistes qui vous entourent.