



Annyck Martin

« Transformer les impasses en passerelles »

Mon histoire personnelle avec l'autisme débute en 2011, à l'âge de 39 ans, dans le cadre d'une psychothérapie pour des troubles anxieux et des ennuis de santé. Au bout d'un moment, mon psychologue de l'époque a évoqué une possibilité d'autisme en raison d'un ensemble de caractéristiques qu'il avait repéré au fil de nos rencontres. Durant les mois qui ont suivi, j'ai beaucoup lu et j'ai découvert le profil féminin dans lequel je me suis reconnue. Au courant des années subséquentes, j'ai effectué diverses démarches en vue d'accéder à une évaluation spécialisée. Cela n'a pas été possible par la voie des services publics. Quatre ans plus tard, ressentant toujours le besoin d'aller au fond des choses, je me suis adressée à une clinique privée. J'ai obtenu un diagnostic officiel en 2015, à l'âge de 43 ans.

Plusieurs filles autistes présentent un profil moins visible d'un point de vue comportemental que celui des garçons. Cela a été mon cas. J'ai été une petite fille tranquille qui réussissait bien sur le plan scolaire, qui observait et analysait en silence. Adolescente, je me réfugiais dans les livres et diverses passions, comme le dessin, l'écriture, la biologie et la psychologie. Enfant et adolescente, je présentais en surface un calme et une maîtrise émotionnelle. Dans les faits, j'éprouvais un bouillonnement constitué d'une multitude de questions, de réflexions, d'émotions et de sensations,

mais tout demeurait à l'intérieur. Je ne savais pas exprimer et partager mes états intérieurs. Le silence, l'allure articulée et la maîtrise apparente des filles Asperger peuvent cacher une sensibilité à fleur de peau, des difficultés d'intégration, de communication, le tout parfois accompagné d'une profonde souffrance.

Mes lectures au sujet du syndrome d'Asperger, notamment dans son versant féminin, ont amorcé un tournant positif dans ma vie. Une des stratégies qui m'a été le plus utile a été d'apprendre à adapter ma vie et mon environnement à mon fonctionnement, plutôt que de me suradapter en permanence. Cette clé et d'autres m'ont aidée à dénouer des impasses et à les transformer en passerelles. Aujourd'hui, je me connais mieux, j'ai une vision plus positive de moi-même et de mon parcours. Ma santé est meilleure. J'ai été en mesure de me créer un emploi à temps partiel dans le milieu communautaire après avoir été de nombreuses années en dehors du marché du travail. J'ai également développé un réseau de collaborateurs, d'amis et de contacts. À ce jour, je continue de faire des gains.

Un diagnostic donne accès à une nouvelle grille de lecture de soi, à des communautés d'entraide et à des outils pour améliorer les aspects de notre vie qui nous posent problème. La recherche avance et il existe des méthodes d'évaluation spécifiques au profil

féminin. Il n'est donc plus concevable que des filles, des adolescentes et des femmes passent « sous le radar », en particulier lorsqu'elles consultent pour des difficultés associées, comme l'anxiété, la dépression ou d'autres problématiques. Ces dernières années, j'ai choisi de m'impliquer publiquement à travers divers projets, afin d'aider à la reconnaissance de l'autisme au féminin. Je me surprends à faire des choses que je n'avais jamais envisagé de faire, comme des conférences, des entrevues et diverses autres réalisations. Isabelle Hénault* et moi avons coécrit un livre sur le profil féminin qui sera publié aux éditions Leduc.s à Paris en 2019. Avec l'ensemble des initiatives ici et ailleurs en vue de la reconnaissance du profil féminin, j'ai confiance que le présent et l'avenir des filles autistes soient plus radieux.

* Isabelle Hénault est sexologue et psychologue.

À propos de l'auteure

Annyck Martin est auteure, conférencière, éducatrice spécialisée de formation et autiste Asperger. Impliquée dans divers projets en autisme, elle s'active à faire connaître et reconnaître le profil féminin et la portée positive du diagnostic chez l'adulte. www.annyckmartin.com