

# Troubles du Spectre de l'Autisme : du Chaos vers la Paix

## LE CHAOS

Je ne vois rien  
Mon soleil s'est éteint  
Mes yeux ont saigné  
La lumière blanche tue ma vue  
Ma cornée est détériorée.  
Hypersensibilité  
Hypersensorialité  
Toujours dans l'excès  
Hors de cette société.

L'USMB :  
2016 - 2024  
Huit ans déjà.

Certaines personnes se demandent s'il y a une vie après la mort  
Je me demande s'il y a une vie après les études.

De l'abandon à la réorientation  
De la dépression à la remise en question  
Huit longues années passées à étudier  
Résumées en une brève suite lettrée et chiffrée :  
L1 - L1 - L2 - L3 - M1 - M1 - M2 - M2  
Toujours masterante sans Master  
Suis-je réellement à ma place ?  
L'ai-je déjà été ?  
Peu m'importe  
Peut-être que le temps m'apportera des réponses.

## Récit d'un lundi de mars 2018 :

6h31

Dysanie.

Impossible de sortir de mon lit  
Écœurée du petit-déjeuner, je ne peux m'alimenter  
Dysfonctionnement des fonctions exécutives, je ne sais pas m'habiller : ce processus ne  
m'a pas été automatisé.  
Combien de fois me suis-je retrouvée les sous-vêtements par-dessus mes vêtements ?  
Il fallait tout recommencer.  
Me déshabiller, m'habiller de nouveau  
Journée à peine entamée, perdue dans mes pensées, énergie vidée, quarante-cinq minutes  
plus tard, toujours pas habillée.

Parfois, j'allais me recoucher sans aller à l'université

Mais quelle excuse pouvais-je leur donner ?

“Oui, allô, bonjour, c'est Guénaïs, je ne peux pas venir en cours aujourd'hui car je ne sais  
pas dans quel ordre enfiler mon pantalon. Voilà, désolé, merci, bisous, euh... Bonne  
journée :D”

La honte prenait le dessus  
Alors je me suis tue.

Ce qui m'a aidée ?  
Me déplacer en pyjama.  
Je défilais dans les rues de l'université  
Portant avec fierté mes pyjamas colorés.  
Certains m'ont jugée, mal regardée,  
D'autres rigolaient, appréciaient.  
Moi, je savais pourquoi je le faisais  
Et c'était tout ce qui m'importait.



7h28

Pyjama enfilé, enfin arrivée sur le campus  
Malgré les innombrables stimulus.  
Déambulant entre les bâtiments  
**Je suis perdue. Tout se ressemble.**

Les salles, les murs, les longs couloirs, les entrées, les portes, les sols, les escaliers.  
Tout est si grand. Si penché. Si encombré d'informations sensorielles.  
L'extérieur m'étouffe. Tout se rapproche de moi.  
**Incapacité de me repérer, je reste paralysée.**



7h47

Dans cette foule immense de beaux et jeunes êtres humains  
J'essaie de me frayer un chemin.  
Je marche, le pas pressé, la tête baissée, les écouteurs bien serrés  
Un étudiant frôle mon épaule, mon cœur s'accélère de peur.  
Entre l'odeur du café et de la fumée cendrée, le dégoût s'empare de mon corps  
Réflexe nauséux, je ravale mes dégueulis et mes haut-le-cœur  
Bruit, toucher, odeur, lumière : **quel enfer sur Terre.**

7h56

Campus Jacob-Bellecombette - Bâtiment 1 - Salle 102 - Rang n°1 - Place 3  
Salle enfin trouvée. Corps anxieux enfin assis, immobile  
Troubles Envahissants du Développement, tout m'empêche de me concentrer durablement.

8h12

Cours projeté au tableau. Le blanc est scintillant. Éblouissement.  
Les mots clignotent, les lettres bougent, s'emmêlent  
Mes yeux plissés pleurent.  
**L'évitement du blanc me condamne à vivre dans le noir.**  
J'écrirai et je lirai blanc sur noir pour mieux voir  
Livres inaccessibles, étiquettes de supermarché illisibles, j'ai abandonné d'essayer.



10h32

Mon corps est immobile, emprisonné par Trouble Anxieux Généralisé  
**L'ouïe empoisonnée** par les grésillements du vidéoprojecteur  
Je rentrerai chez moi en pleurs.

12h08

Alimentation peu variée en raison des troubles de l'oralité  
Les chips et les paquets de céréales colorés n'ont cessé de me sustenter.

13h56

Envie pressante  
Immense mal de ventre, qui me hante, depuis dix heures trente.  
Les portes des sanitaires sont fermées  
**Mes TOC de propreté m'empêchent de saisir la poignée.**  
Je me retiendrai  
Toute la journée.



15h35

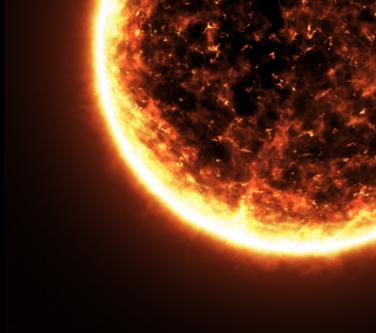
Pause-café  
Inertement debout face à la machine à café du bâtiment 20, je ne comprends rien.  
Faut-il d'abord payer ? L'allumer ? Choisir le café ? Mettre le sucre ?  
Si compliqué.  
Des humains attendent derrière moi. Yeux mouillés. Mains moites. Cœur qui s'accélère  
J'abandonne.  
Une fois de plus, ce sera **une pause-café sans café.**



17h33

Fin des cours.  
Des camarades discutent dans le hall  
J'essaie de sociabiliser pour la première fois de la journée  
Pour eux, je suis la **"bizarre"**  
Je ne sais pas comment les aborder, alors je vais rentrer  
**Dans ma cage dorée, isolée de l'humanité,** attendant d'être aimée et acceptée.  
Fin de journée.

**Une journée qui durera huit années.**



Répondant au nom de "la bizarre" depuis toujours  
Pour moi, c'étaient eux "les bizarres"

Ils se disent au revoir, mais continuent de parler  
Ils se touchent quand ils parlent, quand ils rient  
Ils racontent des blagues obscènes qui ne me font pas rire  
Ils disent des "gros mots" en guise de ponctuation  
Ils avisent tout à la dernière minute, alors que moi, je planifie mes "pauses sanitaires"  
Ils s'offrent des insultes comme "surnoms affectifs"

Ainsi "Viens là mon petit salopard !" se traduit par "Ça fait longtemps que je ne t'ai pas vu,  
papotons ensemble"  
Cela n'est donc en rien la manifestation d'une querelle  
Bien au contraire, c'est affectif paraît-il. Comment savoir ?

Au fond, je pense que nous sommes à la fois tous "bizarres" et tous "pas bizarres"  
Tout dépend de l'image qu'on a de soi et des autres, de l'endroit où nous sommes, et des  
personnes qui nous entourent.

Avant, je ne comprenais pas comment fonctionnait l'appartenance à un groupe d'amis  
Je n'avais jamais eu d'amis avant mon entrée en Master.  
J'étais perdue entre monopoliser et couper la parole, car il m'était impossible de savoir quand  
je devais parler.

Leur humour n'était pas mon humour.  
Leurs intérêts n'étaient pas mes intérêts.

Ne sachant pas communiquer, je me suis résignée à me taire durant des années.

Je me sentais seule, condamnée par mes troubles  
En fait, j'étais délaissée comme les ruines du bâtiment vingt-et-un qui attendent d'être  
rénovées depuis des années.  
Cependant, l'espoir de devenir un jour aussi importante que le bâtiment vingt a bercé mes  
pensées durant tout ce temps  
Au fond, entre ces deux bâtiments, il n'y a qu'un pas  
Le pas, du Chaos vers la Paix.



## LA PAIX

### Récit d'un vendredi de janvier 2024 :



Le temps s'est écoulé  
Les ruines ont été rénovées  
Les blessures ont cicatrisé  
Les difficultés liées à mes troubles se sont apaisées  
Ma différence a été acceptée, non plus reniée  
Rien ne sera jamais parfait, mais j'ai foi en la sérénité.

Les questions sont revenues :  
Suis-je réellement à ma place ?  
L'ai-je déjà été ?  
Et les réponses sont enfin apparues :  
Oui. Je suis à ma place, et je l'ai toujours été.  
Je suis exactement à l'endroit où je dois être  
Tout comme toi.

Titulaire d'un Master ou d'un Brevet  
D'un Baccalauréat ou d'un Doctorat  
Un diplôme validé ou arrêté  
Ne résumera jamais qui tu es.

Quel sens donnes-tu à tes études, à ton futur métier ?  
Quelles sont tes difficultés ?  
Ta santé, est-elle délaissée ?





On m'a toujours demandé, quel métier je souhaitais EXERCER  
On ne m'a jamais demandé, quel métier je souhaitais CRÉER

Ma personnalité est bien trop **atypique** pour cette société oppressante et étriquée qui  
m'empêche de **briller**

Je rêve de hauteur, de grandeur  
Et cela ne peut se mesurer dans les murs de l'université.

Les générations précédentes travaillaient par nécessité  
Moi, je **VŒU** travailler pour briller.

Je **vœu** travailler pour véhiculer l'espoir  
Je **vœu** travailler pour partager et raconter des histoires  
Je **vœu** travailler pour vous écouter et tout apprendre de l'humanité.



Aujourd'hui, j'ai réussi à **apprivoiser mes troubles comme le Petit Prince apprivoise le Renard**

J'ai compris qui j'étais.

J'ai accepté différences et difficultés.

Le handicap ne m'a pas condamnée, il m'a fait évoluer.

Et je n'ai jamais cessé de croire que, quelque part, il y a une place pour moi, comme pour  
**tous les humains de ce monde.**

Me considérant auparavant incompétente socialement, j'ai réussi à me faire des amis  
Nous rions, nous pleurons, ensemble. **Je ne suis plus si seule.**

Me perdant initialement entre les bâtiments, j'ai appris par cœur les plans  
Et je suis devenue guide du campus pour les nouveaux étudiants, et celles et ceux en  
situation de handicap me sollicitant.

Au commencement, ma phobie sociale

M'empêchait de réaliser un travail oral

En présence de mes camarades : grâce à un aménagement, j'étais seule face à l'enseignant.  
Néanmoins, sabotée par cette satanée anxiété, je rentrais chez moi en pleurant, en fuyant.

Puis, j'ai appris à parler, à regarder mon auditoire

À écouter, à apaiser l'anxiété

**Aujourd'hui, je fais des conférences, et cela remplit mon cœur d'amour et de fierté**



Mon ami, ma camarade, toi l'être humain merveilleux dont les pensées ne cessent de te  
faire douter à tort et à mort

Permetts-moi de te partager que **tu es exactement à l'endroit où tu dois te trouver**  
Tu as le droit d'être déprimé, découragé, de te réorienter, de continuer, de faire une pause,  
d'arrêter, de déménager.

**Seulement, n'oublie jamais de te choisir toi.**

Ne t'abandonne pas

Ne néglige pas ta santé

Ni la force qui brille en toi.

**L'université ne m'a pas appris un métier**

**L'université m'a appris à aimer.**

À m'aimer

Moi, et les autres

À aimer ce que je fais.

Et si je veux continuer d'aimer ce que je fais

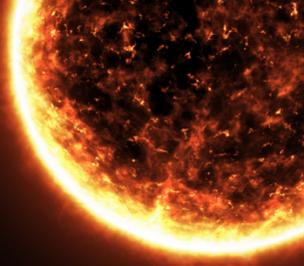
Souhaitez-moi de m'envoler au-delà des murs de l'université

Pour rêver, pour **briller**

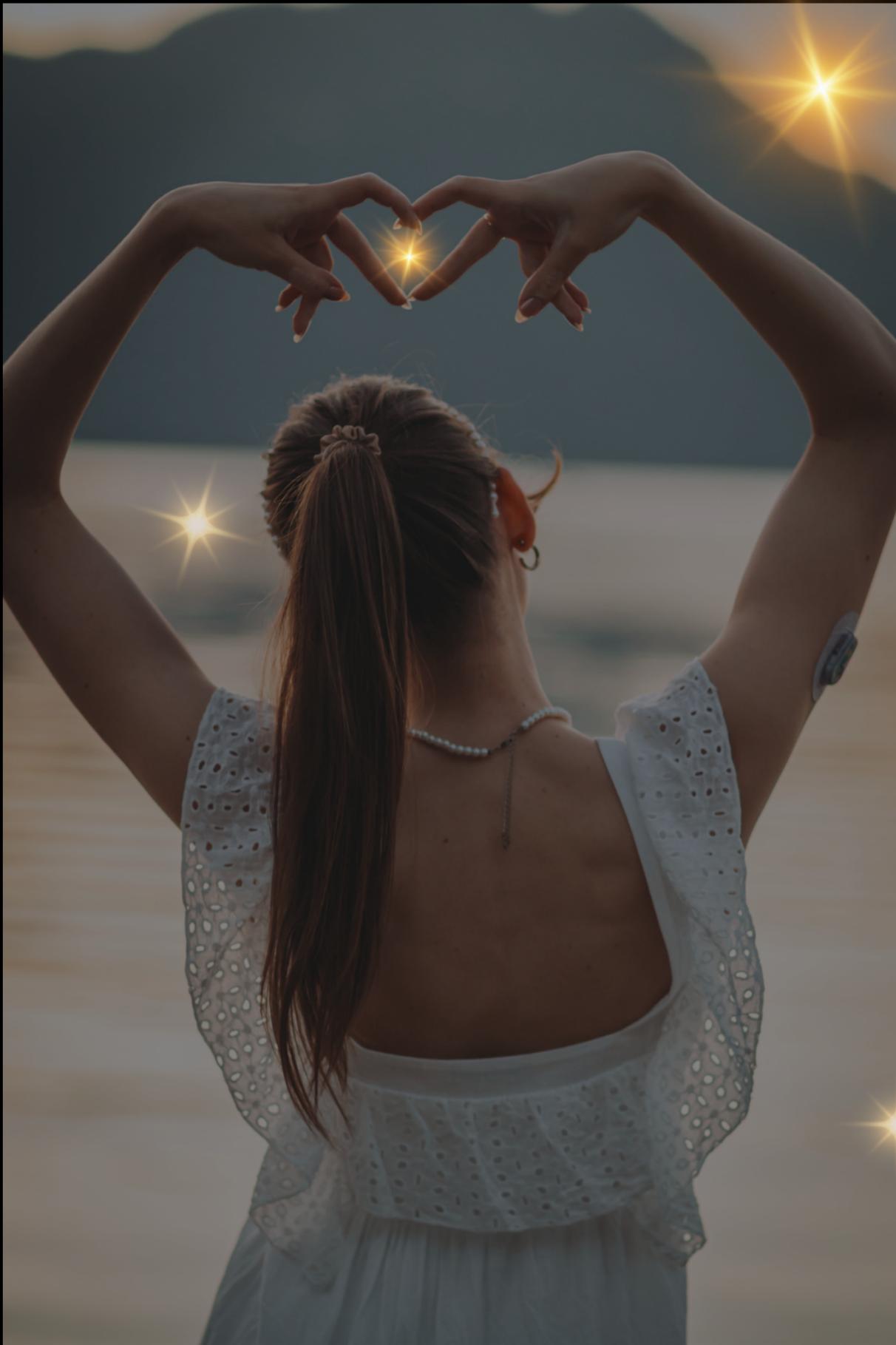
Et pour me rapprocher

De ce qui fait notre **humanité**





**Apprivoise tes Troubles comme le  
Petit Prince apprivoise le Renard**



**Avec tout mon amour,  
Guénaïs**