

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

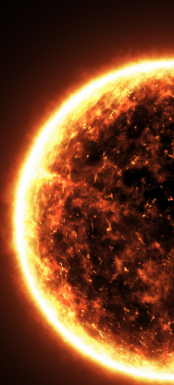
Dans cette foule immense de beaux et jeunes êtres humains
J'essaie de me frayer un chemin.
Je marche, le pas pressé, la tête baissée, les écouteurs bien serrés
Un étudiant frôle mon épaule, mon cœur s'accélère de peur.
Entre l'odeur du café et de la fumée cendrée, le dégoût s'empare de mon corps
Réflexe 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.

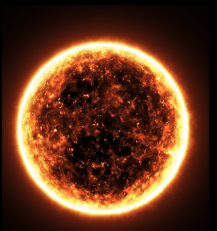
Ne sachant pas communiquer, je me suis résignée à me taire durant des années.

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 :




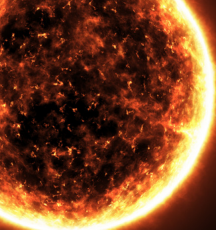
Le temps s'est écoulé
Les ruines ont été rénovées
Les blessures ont cicatrisé
Les difficultés liées à mes troubles se sont apaisées
Ma différence a été acceptée, non plus reniée
Rien ne sera jamais parfait, mais j'ai foi en la sérénité.

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

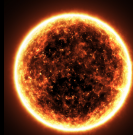
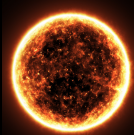
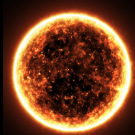
M'empêchait de réaliser un travail oral

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

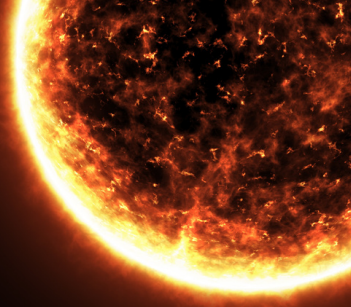
Souhaitez-moi de m'envoler au-delà des murs de l'université

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**