

**La neurodiversité**

**L'autisme : reconsidérer la nature  
humaine**

**Édition : Parents Éclairés**  
Responsable : Alexandre Lapointe  
[alexandre.lapointe@outlook.com](mailto:alexandre.lapointe@outlook.com)  
514 999-2423

**Site web : [www.neurodiversite.com](http://www.neurodiversite.com)**

Logo : Neurodiversité et Parents Éclairés : Marlène.b Design Graphique

Correction :  
Première révision : Nadine Randoll  
Deuxième révision : Céline Gégouire RÉDACTION

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteure, Mélanie Ouimet.

Dépôt Légal : Mars 2018  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISBN : 978-2-9817344-0-2

Imprimé au Québec, Canada

**MÉLANIE OUIMET**

**La neurodiversité**

**L'autisme : reconsidérer la nature  
humaine**

**Édition**





# Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>7</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>15</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>19</b>
La neurodiversité .....	25
Quelques fausses croyances sur l'autisme .....	41
Le spectre de l'autisme .....	49
L'autisme redéfini .....	61
Faire autrement .....	85
Repenser le caractère restreint, stéréotypé et répétitif .....	97
L'intelligence autistique .....	119
L'intelligence émotionnelle .....	125
Ce que l'on nomme troubles de comportement .....	143
Une perception différente sur le sommeil .....	177
L'anxiété reliée au cerveau perceptif .....	185
L'hypersensibilité perceptive et les fonctions cognitives .....	191
Les adultes autistes .....	203
L'autisme est ce que j'ai donné de plus beau à mes enfants .....	223
<b>Postface</b> .....	<b>227</b>
<b>Références</b> .....	<b>243</b>



# Préface

Le bon sens, disait Descartes, est la chose du monde la mieux partagée : tout le monde, en effet, est très satisfait de son propre bon sens. Si on pouvait **mesurer** le bon sens, bien évidemment, beaucoup de gens pourraient en être très déçus.

Mais le bon sens, n'est-ce pas, ne se mesure pas. Certains aspects de notre vie échappent complètement aux mesures scientifiques. Cependant, nous sommes les héritiers d'une culture qui tend à surestimer l'omnipotence des sciences dites **exactes**. Le XX<sup>e</sup> siècle abonde en mathématiques erronément appliquées au nom d'une frénésie de la mesure et de la mise en catégories, nourrie d'intérêts particuliers plutôt que de recherche objective de la vérité. Et malheureusement, nous n'en sommes pas encore sortis.

Si l'idée même de mesurer notre bon sens ne peut que faire sourire, très curieusement, nous sommes tous très intéressés – et très sérieux – quand il s'agit de connaître la mesure de notre intelligence. L'intelligence, qu'est-ce que l'intelligence ? demandait Albert Jacquard. Avec le **bon sens** qui caractérisait le grand homme, il n'a jamais répondu à cette question. Comment mesurer l'intelligence ? Un poète de génie qui n'arrive pas à calculer est-il plus ou moins intelligent qu'un docteur en physique incapable d'écrire deux mots sans faire moins de trois fautes ? Le puceau maniaque Emmanuel Kant – probablement autiste – chez qui tout était réglé au quart de tour, était-il plus ou moins intelligent que l'impulsif Karl Marx, incapable de faire un budget, de prendre soin de sa famille ou même de manger convenablement ? Adolf Hitler avait-il un **quotient intellectuel** – car c'est de ça qu'il s'agit – supérieur ou inférieur à celui de Gandhi ? La seule réponse qui me semble légitime est la suivante : toutes ces questions sont absurdes.

Car l'intelligence, si je devais la comparer à quoi que ce soit, je dirais qu'elle est un arc-en-ciel. L'arc-en-ciel est bien là, nous le voyons tous, ce n'est pas subjectif, même la caméra le capte. Mais si d'aventure des personnages scientifiques se mettaient à polémiquer sur la taille de l'arc-en-ciel, son début, sa fin, sa hauteur ou son diamètre, on se moquerait bien d'eux.

J'espère.

L'arc-en-ciel c'est une combinaison de réfraction, de réflexion et de dispersion de la lumière à travers des gouttelettes d'eau. On ne peut en évaluer que certaines caractéristiques, mais pour cela il faut savoir dès le départ qu'un arc-en-ciel ***n'est pas une chose matérielle***. En faire une chose, le ***chosifier***, c'est commettre une erreur scientifique et philosophique qui porte un nom : la réification. Or, rappelle le biologiste Stephen Jay Gould, pour croire à la mesure d'un Q.I., il faut réifier l'intelligence.

À l'aube du XX<sup>e</sup> siècle, le Français Alfred Binet tenta de caractériser l'intelligence humaine. Il cherchait d'abord à déterminer la différence entre ***l'intelligence naturelle*** et l'effet de l'instruction. Il parvint à des résultats encourageants, et comprit que sa méthode, simple à la base (multiplier au maximum les questions sur tous les sujets possibles et en observer les réponses), permettait de reconnaître les enfants qui pouvaient éprouver ici ou là des difficultés particulières en apprentissage ; cela permettait de les guider vers des méthodes d'éducation spécialisée. Mais Binet, en accord avec le Britannique John Stuart Mill, était clairement opposé à l'idée de mesurer l'intelligence. En 1905 il écrivait : « [...] *les qualités intellectuelles ne se mesurent pas comme des longueurs, elles ne sont pas superposables.* » Autrement dit, on ne peut ni additionner ni soustraire les facultés intellectuelles les unes des autres comme on le ferait avec des centimètres.

Binet mourut en 1911. Il n'avait que 54 ans, et il n'eut pas le temps d'exposer comme il l'aurait voulu les limites qu'il imposait à ses recherches. Sa méthode fut bien vite récupérée au profit de scientifiques assoiffés de mesures à tout crin. Et disons-le, d'une certaine envie de suprématie blanche, car c'était un courant très à la mode...

À cette époque, nous sortions à peine de la barbarie scientifique, car jusque-là sévissaient, par exemple, la **craniométrie** de Paul Broca (mesure de l'intelligence selon la taille des crânes) ou encore la mesure des traits atypiques des visages comme échelle de risque de criminalité (Cesare Lombroso), toutes portées à avantager la **race blanche**. La mort de Binet nous replongeait dans une autre histoire d'horreur. Il était facile de faire passer de soi-disant tests de Q.I. à des immigrants à peine sortis de leur bateau pour en déterminer le niveau de débilité, en comparaison des élèves américains locaux, bien nourris et dans une classe bien calme. Il était fort tentant de faire la démonstration que les Noirs et les Hispaniques, pauvres et privés d'éducation, montraient un déficit de Q.I. par rapport aux Blancs si bien élevés ! Cette ineptie révoltante n'est toujours pas morte, comme en fait foi cette déclaration d'un psychiatre québécois, en 2004, dans une émission populaire, selon laquelle le Q.I. des Noirs d'Amérique du Nord accuserait toujours un déficit de 15% par rapport à celui des Blancs.

Je cesse ici cette mise en contexte, en rappelant qu'il y aurait quelque chose d'écœurant à comparer le Q.I. des hommes et des femmes, des gauchers et des droitiers, des gros et des maigres, des roux et des blonds, des membres de la communauté LGBTQ+ et des hétérosexuels. Quelle idée abjecte ! Le Q.I., si tant est qu'il mesure quelque chose de pas trop vague, n'appartiendra jamais qu'à l'individu, et ne peut en aucun cas prétendre à une quelconque comparaison. Faire autrement, c'est adhérer à une vision élitiste des êtres humains. C'est croire que les Q.I. les plus élevés sont acquis aux êtres humains supérieurs, et qu'en

comparaison, les autres sont forcément un peu tarés. C'est comme ça qu'on invente des maladies.

Telles que l'autisme. Or l'autisme, nous explique avec une admirable pertinence l'auteure Mélanie Ouimet, est comme un arc-en-ciel.

Dès lors qu'une communauté d'individus semble avoir une **couleur psychique** en commun, si tant est que cette **couleur** suppose quelque difficulté commune, on aura tendance à présenter ladite couleur comme une tare. Une pathologie. Un trouble. Voici la définition populaire de l'autisme.

Le cerveau humain, c'est cent milliards de neurones, qui se connectent les uns aux autres à la vitesse fabuleuse de deux millions de connexions synaptiques par seconde. Dès l'âge de quinze ans, un enfant aura établi un million de milliards de connexions synaptiques : un nombre inconcevable par la raison. Par quelle torture rhétorique peut-on justifier la normalisation et le catalogage d'une telle armada de possibilités de développement ?

Ne nions pas qu'à un certain moment du développement d'un enfant autiste, des parents peu au fait de cette réalité ont d'excellentes raisons de s'inquiéter. Il est urgent, donc, d'établir des méthodes de dépistage précoce efficaces, afin, d'une part, de bien informer les parents, et d'autre part, d'accueillir l'enfant là où il est et l'amener là où il a le potentiel d'être, en tout respect de sa propre dynamique intellectuelle. C'est à ça que doit servir l'école.

Pas à mettre les élèves en compétition les uns contre les autres. Pas à favoriser les favorisés. Pas à leur réserver les gros statuts sociaux ou les gros salaires. Or c'est ce que fait l'actuel système scolaire. **Une monstruosité**, fulminait Albert Jacquard. Trop souvent encore, l'école apprend aux enfants à **ne pas être différents**. C'est ainsi qu'au Québec on découvrait, récemment

encore, que dans un milieu scolaire dit **adapté**, 60% des enfants autistes qui avaient été diagnostiqués « avec déficience intellectuelle », étaient en fait d'intelligence moyenne ou supérieure. Ce qu'il conviendrait de mesurer ici, c'est tout le mal qu'on leur a fait.

L'œuvre que vous vous apprêtez à lire condense les connaissances les plus avant-gardistes sur l'autisme. Riche de nombreuses sources crédibles, Mélanie Ouimet présente sa thèse – c'en est une – de façon claire, limpide et accessible, tout en demeurant rigoureuse dans l'exposé et pédagogique dans la forme. Le tout est saupoudré d'un brin de personnalité rafraîchissant et humain.

Ce livre, c'est celui dont on se dit qu'on aurait bien aimé en être l'auteur. Mais puisque le voici, il ne reste plus qu'à remercier Mélanie Ouimet pour le temps, les efforts qu'elle y a consacré, mais plus encore pour le résultat qui en découle.

Vous êtes sur le point de comprendre, je vous le souhaite, pourquoi ***l'autisme, il ne faut pas en faire une maladie.***

Stéphan Blackburn  
Professeur de philosophie  
Cégep de Thetford, autiste

« la'ayâtin Ili'ûlî l-albâbi », « il est des signes pour ceux qui sont doués d'entendement », énonce dans l'un de ses plus illustres versets la sourate âli 3imrân. Las, si innombrables sont les manifestations de la différence, de nos jours encore, peu savent de ces signes tirer un enseignement humain. Sages et thaumaturges, porteurs de diplômes multiples, souventefois au contraire peinent à en saisir le *tu autem*, piétinant autour d'une apparente énigme dont ils ne perçoivent point l'huis, tels ces habitants de Sodome cherchant riotte que la confusion des sens fit tourner en vain autour de la maison de Lot (Gn 19;11) ; gageons que si, sous l'empire quelque caprice de Clio, ils s'étaient mués en psychanalystes contemporains, ce n'eût pas été au constat de leur propre errance mais à la vacuité des murs de la forteresse leur faisant face qu'ils eurent conclu.

Car en vérité si naguère, face aux carences des sources sapientiales en la matière, l'ignorance de la différence humaine pouvait se passer de blâme, aujourd'hui, de par l'avancement des lumières, sans conteste elle le mérite. Les fausses croyances qui la tissent, et qu'énumère sans complaisance le chapitre éponyme du présent ouvrage, en trop de lieux prévalent encore et, partant, dans la vie de maintes personnes s'impatronisent. De ces erreurs, la perception de l'autisme en tant que maladie rémittente est assurément la plus commune ainsi que la plus pernicieuse : centrée non sur la personne concernée mais bien plutôt sur la figure du prétendu thaumaturge auquel elle assure une confortable mense, elle repousse en outre ce qui aurait dû être la première des considérations, à savoir les modalités d'extension de l'horizon des possibles en termes d'autonomie ainsi que d'inclusion.

Pourtant, ami lecteur, c'est peut-être d'une autre croyance délusoire que le livre que présentement vous entre les mains tenez fait la plus imparable réfutation, à savoir de l'auvoire qu'est le concept de degrés d'autisme, présent hélas jusque chez certains des mieux intentionnés des nôtres, et qui assigne à qui un

autisme prétendument « léger », à qui un « autisme lourd ». De fait, votre serviteur, s'il lui fut donné durant nombre d'années écoulées de par son état de saltimbanque de sillonner les routes du monde à la rencontre de ses semblables, ne saurait attribuer d'autre sens à la tournure « autiste lourd » que sa propre situation, lorsque, ayant au prétexte de quelque bacchanale abusé une fois de plus de la seule substance en mesure de corrompre les autistes, à savoir le chocolat, son corps, suppléant aux défaillances de son esprit en la demeure, tend à imiter la forme que les Anciens dans leur sagesse s'accordaient à reconnaître parfaite, *ergo* la sphère. En aucune façon toutefois l'autisme ne saurait souffrir de degrés et, partant, permettre d'affubler la personne d'une hâtive et arbitraire évaluation, numérique et unilinéaire, de son prétendu trouble. Pareille idée ne jure-t-elle pas avec la définition même du handicap, lequel découle d'une situation plutôt que d'une carence pathologique de la personne dont la guérison serait seule l'heureuse issue ?

A l'énoncé de ces constats d'évidence advient le point d'inflexion, marquant tant l'éversion des murs séculaires de l'exclusion que la survenue généthliaque de l'espérance d'un temps nouveau, portant enfin à l'existence l'espérance millénaire de l'inclusion, de laquelle dans l'univers de ceux des autistes vivant dans l'arrière-monde des parchemins sans doute les mots immémoriaux du prophète seraient le plus juste phrasé : « ve-gar ze'ev 3im keveS », « et vivra le loup avec l'agneau ».

Car, plus que la turpe emphytéose des malheurs, c'est de la faculté de vivre que l'autisme est le nom. Faculté d'apprendre, d'oser faire usage de son propre entendement selon l'illustre maxime du sage de Königsberg plutôt que de suivre d'autrui les errements, ou même de s'émouvoir du commerce des hommes, en somme de faire vibrer et transmettre ce bien le plus précieux que l'ultime chapitre du présent livre porte au langage : le don de la vie dans sa plénitude.

Qu'il me soit permis, ami lecteur, à l'issue de mes usuels lantiponnages d'avancer une note plus personnelle : si les Moires des bibliothèques spécialisées m'ont fait le sigisbée, rarement me fut donné d'éprouver à la lecture d'un ouvrage sur l'autisme autant de joie, de celles que confère le sentiment qu'à l'issue d'un long cheminement dans la ténèbre de l'exclusion ressentent les viateurs que nous sommes lorsque de la porte de la demeure enfin ils entrevoient la lumière. En vérité, de ce livre la lecture à tous les praticiens de l'autisme devrait être commune indication.

En transhumance, le troisième jour de l'ultime lune de Jumâdâ de l'an 1439 de l'Exil (27 février de l'an de grâce 2018)

Josef Schovanec

# Remerciements

À tous ceux qui favorisent la reconnaissance positive des divergences cognitives dans leur quotidien. À ceux qui considèrent la neurodiversité humaine comme une source de richesse précieuse et infinie pour la société.

À Lucila et Mathieu qui m'ont endurée avec mes 2 000 000 000 de questions ! Merci de votre grande implication pour l'autisme, pour la neurodiversité et pour votre humanisme.

À Stéphan Blackburn et Josef Schovanec pour avoir écrit chacun une magnifique préface bien sentie amenant à votre façon bien unique, une réflexion sur l'autisme, sur la diversité humaine, sur l'être humain. Merci d'amener cette réflexion essentielle dans votre quotidien. Merci de militer pour les droits et la dignité des autistes.

À Josée, mon amie. Pour ta patience, ton écoute, ton empathie, ta sensibilité. Merci d'avoir allumé une lumière si précieuse dans le brouillard de mon âme.

À mon mari, mon ami et complice de vie. Pour ton soutien dans ce projet de neurodiversité. Merci d'embarquer dans mes mille et un projets plus excentriques les uns que les autres. Merci de m'accepter telle que je suis. Merci d'être qui tu es.

À mes enfants, mes beaux grands défis de vie. Avec vous, j'ai appris à suivre mon instinct, à écouter mon cœur. À vous écouter, vous, chacun avec sa personnalité unique. Chacun avec des besoins différents.

J'ai aussi appris à changer mes perceptions face à ce qu'était un enfant. Petits êtres qui me demandent tellement d'attention. Plus d'une fois, je me suis sentie à court de ressources pour répondre à vos nombreux besoins, qui m'apparaissent parfois si exigeants et impossibles à combler. Mes compétences parentales ont été ébranlées plus d'une fois. Je me sentais désarmée devant vous.

Quand vous me confiez vos émotions sous forme de tempêtes émotionnelles, de grimaces, de grognements, de cris, de coups et de rage, je me sens souvent désemparée, ne sachant comment bien les accueillir sans vous blesser. J'ai compris que c'était votre manière d'exprimer maladroitement vos émotions, et j'ai appris à décoder tranquillement ce qui se passe en vous. J'ai appris à essayer de mettre des mots sur ce que vous ressentez. J'ai appris à me détacher du jugement des autres, qui leur appartient, et à me concentrer sur vous, simplement.

Au fil de ces dernières années, j'ai oublié toutes les idées reçues sur les bébés, l'enfance et l'éducation et je me suis concentrée sur vous, des petits êtres uniques à part entière.

Je trouve cela difficile d'être un parent vous savez. Vous accueillir, vous, pour qui vous êtes et pour ce que vous avez à offrir. Mais chaque défi rencontré est source d'apprentissage. Vous me faites grandir. À vos côtés, j'ai cultivé la bienveillance et l'empathie. J'ai appris à reconnaître l'autre. Vous m'avez appris l'intelligence du cœur.

Avec chacun d'entre vous, j'ai appris qu'il était possible de dire « non » avec douceur. Qu'il était possible de poser des limites dans le respect mutuel. Quand, à tour de rôle, vous vous opposez féroce­ment à moi parce que vous cherchez à vous affirmer, à vous reconnaître pour montrer que vous existez, ma patience est mise à rude épreuve. J'ai appris à vous faire confiance. Vous êtes les meilleures personnes pour savoir quels sont vos besoins. Je vous

laisse beaucoup de liberté pour découvrir vos passions. Vous devenez des enfants curieux de la vie avec une incommensurable soif d'apprendre, avec une belle joie de vivre contagieuse. Vous êtes sensibles, spontanés et vivants. Vous portez déjà en vous une grande maturité émotionnelle.

J'ai oublié toutes les idées reçues sur la « fausse normalité » d'un enfant et je me suis concentrée sur NOTRE réalité. Mes croyances étaient chamboulées et mes repères n'existaient plus, mais vous, vous êtes là, avec toute votre singularité. Merci de m'avoir permis de me découvrir également dans cette singularité.

Merci de me faire cheminer. J'ai appris à admettre que je n'ai pas toujours les outils pour bien vous guider. J'ai appris à aller chercher ces outils. Être en mode apprentissage, c'est également savoir s'excuser en toute humilité, sans avoir le poids de la culpabilité. C'est d'accepter que je sois imparfaite et que, parfois, il m'est plus ardu de répondre à vos besoins tout en me respectant.

Parfois la fatigue m'envahit, parfois je suis irritable. Parfois, je n'ai pas les mots ou les gestes pour recevoir vos émotions ou pour vous guider. C'est de prendre le temps de regarder ce qui se passe en moi, d'accueillir mes émotions sans jeter le blâme sur vous. Mes sentiments m'appartiennent et vous n'en êtes pas la cause. C'est de me donner le droit de pleurer parce que je suis épuisée, parce que je n'arrive pas à vous comprendre comme je le souhaiterais. C'est de me donner le droit d'être en colère, pas contre vous, mais parce que mes besoins ne sont pas comblés et alors je me sens irritable et tout me semble insurmontable.

J'ai compris que vous étiez des petits humains en apprentissage et non des êtres à modeler selon la normalité ou selon nos attentes personnelles.

J'ai appris que vous n'aviez pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent authentique. Un parent imparfait qui essaie de parfaire notre relation à chaque instant, parfois de manière empathique et bienveillante, et parfois pas du tout.

J'ai appris que pour bâtir un lien d'attachement profond, il fallait s'investir pleinement dans la relation. Qu'il fallait beaucoup de présence, de temps, d'empathie et de respect afin de reconnaître l'autre pour qui il est, et ainsi l'aimer d'un amour inconditionnel.

# INTRODUCTION

*« L'ignorance nourrit la peur.  
La peur empêche la compréhension  
nous enfermant dans nos croyances. »  
-Mélanie Ouimet*

## **Le cirque de l'autisme**

Un jour, j'ai regardé mon garçon qui jouait tranquille, seul, sans dire un mot. Un frisson de peur m'envahit subitement.

Cette pensée terrifiante de perdre tout contact avec lui. Qu'il disparaisse dans sa bulle pour ne plus jamais en sortir. Qu'il se referme sur lui-même comme la perle précieuse d'une huître. Inaccessible. Solitaire. Prisonnier de ses pensées et de ses angoisses.

Si affectueux, si doux, si facile, il était devenu agressif et plein de colère. Les crises se succédaient, les coups s'accumulaient. Les quelques mots utilisés auparavant étaient maintenant inexistants. Les journées à aligner voitures et tracteurs se multipliaient et le temps qu'il y consacrait augmentait de manière exponentielle. La belle évolution et le cours « normal » de son développement semblaient s'être transformés en une régression à plusieurs niveaux.