

Un diagnostic tardif

Nathalie Gravel

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours préféré le calme, la tranquillité et la compagnie d'une seule personne à la fois. Toute jeune, j'avais un côté artistique très développé. Les plaisirs de « la gang » à l'adolescence... très peu pour moi. Je ne savais jamais quoi dire ni comment engager une conversation et la maintenir. Je me sentais différente, mal à l'aise et **anxieuse**. C'était mon quotidien à l'école secondaire. J'essayais de me fondre dans la masse et je fonctionnais beaucoup par **imitation** et par **camouflage comme le caméléon**.

De plus, j'étais toujours **fatiguée**. Je manquais d'énergie, j'avais besoin de beaucoup de sommeil et de repos. J'avais toujours l'impression que ma pile était déchargée. Elle tombait dans le négatif très tôt dans la journée. À chaque début de vacances, j'étais K.O, incapable de faire quoi que ce soit. Je récupérais, je dormais et bien souvent je tombais malade en début de vacances. Mon corps me parlait. Je me demandais pourquoi j'étais toujours fatiguée. J'avais l'impression d'avoir moins d'énergie que la majorité des gens.

J'ai reçu, à différents moments de ma vie, des diagnostics de **dépression**, de trouble de l'adaptation et de trouble d'anxiété généralisée. La médication m'aidait à fonctionner, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt sur ce qui clochait chez moi. Après des années de « **suradaptation** », je me suis retrouvée à bout de force. En plus des troubles de santé mentale, je suis tombée malade physiquement.

Il y a quelques années, on a diagnostiqué un syndrome d'Asperger chez mon plus jeune garçon alors qu'il était âgé de 9 ans. Il en a maintenant 24. Je n'avais alors pas réalisé que ça venait de moi. L'Asperger au féminin ne se présente pas tout à fait sous les mêmes traits que chez les garçons. Durant la pandémie, j'ai eu une sorte de révélation. On devait rester confiné à la maison, éviter les contacts, les rassemblements, les rencontres familiales. Tout le restant du monde semblait sous le choc, désespéré, moi non. Je me sentais soulagée. Je pouvais rester à la maison sans culpabilité.

Durant cette période, j'ai fait des recherches sur internet et je suis tombée sur le livre qui allait changer ma vie : « Le profil asperger au féminin » de la docteure Isabelle Hénault. À la lecture de ce livre, je me suis reconnue. J'étais alors âgée de 52 ans. J'ai donc pris un rendez-vous pour une évaluation à la clinique d'autisme et d'asperger de Montréal avec docteure Hénault. Je voulais savoir, j'avais **besoin** de savoir. Finalement, le 1er juin 2021 à l'âge de 52 ans, j'ai « enfin » reçu un diagnostic : autiste de haut niveau. J'ai pu finalement mettre un mot sur ma **différence**.

Ce diagnostic m'a aidé à me connaître mieux, mais j'ai eu besoin du support d'une intervenante de la clinique où je me suis fait évaluer. C'est tout de même un choc de recevoir un diagnostic tardivement. J'ai également discuté avec d'autres femmes autistes et j'ai eu besoin d'en parler à mon entourage. J'ai dû rééquilibrer mes activités quotidiennes afin de respecter davantage mon rythme. J'évite lorsque c'est possible de participer à deux activités sociales le même jour. Je privilégie des moments de solitude après ma journée de travail pour récupérer un peu de mon énergie vitale. Je me suis procuré des bouchons pour les soirées familiales plus animées et je m'assois au bout de la table plutôt qu'au centre. Je prends de petites pauses lors de ces repas : aller me chercher un verre d'eau, sortir prendre une bouffée d'air, aller à la salle de bain...

Au cours des deux dernières années, le plus difficile a été de ne pas être prise au sérieux par certains, de ne pas être **reconnue** dans ce que je suis. On m'a dit plusieurs choses : « Ça ne paraît pas, t'as pas l'air autiste » ou encore « tu ne peux pas être autiste, tu regardes dans les yeux », ou « Ben voyons donc, t'es pas rigide ». Il est éprouvant d'avoir à se suradapter et à porter un masque au quotidien pour camoufler qui nous sommes. De grâce, lorsqu'une personne vous ouvre son cœur pour vous confier son diagnostic, faites preuve de bienveillance et croyez-la. C'est le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire. La reconnaissance de ce que nous sommes contribue grandement à l'acceptation de soi.