

## **Le jour où j'ai appris que j'étais sur le spectre de l'autisme.**

**par Florence Brisson**

Le jour où j'ai appris que j'étais autiste. C'était un des jours les plus angoissants de ma vie. J'avais 21 ans et le monde était sur pause en raison de la pandémie, mais moi, ce jour-là je n'étais pas inquiète à cause du vilain virus qui courait à l'extérieur, j'étais plutôt anxieuse de savoir si je me trouvais sur le spectre de l'autisme. Cela faisait un an que j'attendais de rencontrer Isabelle Hénault, une psychologue spécialisée en diagnostic TSA, plus précisément en diagnostic de TSA féminin. Durant notre rencontre, cette femme que je ne connaissais pas me posait mille et une questions sur mon quotidien et ma personne. Je ne la connaissais pas, mais j'avais l'impression qu'elle me connaissait par cœur. À la fin de la rencontre, j'étais assise sur ma chaise de bureau, et j'essayais de réaliser ce qu'elle venait de m'annoncer : « Félicitation Florence, vous êtes autiste! » Je n'étais ni surprise ni choquée par cette révélation. Je pouvais enfin comprendre et expliquer pourquoi ma vie m'a toujours semblé plus complexe que celle des autres. Elle m'a ensuite expliqué en détail ce qu'était le trouble du spectre de l'autisme et elle m'a fourni des informations sur les différentes stratégies et moyens pour mieux vivre avec ma différence. Elle m'a encouragée à être ouverte à apprendre, à créer, et à trouver des moyens de me connecter aux autres malgré les difficultés. J'ai quitté la rencontre (fermer mon écran d'ordinateur) ce jour-là, sereine et en paix avec cette nouvelle version de moi. Je n'étais pas nécessairement heureuse du diagnostic, mais j'étais ô combien heureuse de pouvoir mettre des mots sur les situations angoissantes de mon quotidien. Je pouvais enfin comprendre pourquoi je n'aimais pas être entouré de plusieurs personnes ou pourquoi je n'arrive pas à regarder les inconnus dans les yeux. Je ne me sentais plus comme un extra-terrestre. J'ai compris ce jour-là que, bien que ce ne sera pas toujours facile, je peux vivre une vie heureuse malgré mes difficultés et mes différences. J'ai enfin vu les choses autrement : mon autisme fait partie de qui je suis et ce n'est pas forcément quelque chose à combattre ou à surmonter, mais bien quelque chose à embrasser et à accepter. Depuis ce jour, je vis une vie pleine, joyeuse et enrichissante. Je reste ouverte à apprendre de nouvelles stratégies pour vivre avec l'autisme et je cherche des moyens pour m'exprimer et me connecter aux autres dans le monde. J'ai longtemps pensé que le fait que je sois sur le spectre de l'autisme ferait de moi une mauvaise enseignante, mais aujourd'hui je sais que cela fait de moi une enseignante plus ouverte et compréhensive aux différences des autres.