

**Alexis
Leclaire**

**Maxime
Vindrier**

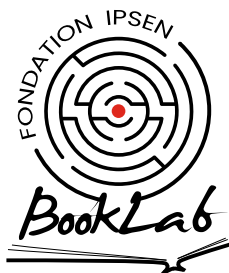


Il est
autiste... et
alors ?



Alexis Leclaire
Maxime Vindrier

Il est autiste... et alors ?



Je tiens à dédicacer ce livre à Maxime en premier lieu.

Mais aussi à Coline, Aurélie, Adj, Solène, Mayron, Lou, Laurent, Luca, Nina, Laura, Virgile, Adem, Morgan, Loïc, Félix, Louison, Sofia, Cassandra, Jean-Daniel, Moatez, Marine, Laëtitia, Nast, Ethan, Grégoire, Jean-Baptiste, Cyril, Marie, Vicho, Konstantin, Marjorie, Sacha, Baptiste, Thomas, Véronique, Raphaël, Maël, Kilian, Giulia, Nino, Diego, Fahd, Célia, Camille, Émilie, Jean-Pierre, Benjamin, Silas, Bradley, Sylvaine, John, Marilou, Kelsey, Ajax, Angelo, Giovanni, Anaïs, Sami, Jason...

À vous tous qui avez croisé mon chemin à différents moments de ma vie : certains le temps d'un accompagnement, d'autres devenus des amis, certains enfants d'hier, devenus adultes d'aujourd'hui...

Chacun, à votre manière, vous m'avez appris, bousculé, fait grandir. Votre singularité est une richesse trop souvent ignorée. Ce livre porte aussi un peu de vous, et la conviction profonde que nos différences méritent d'être reconnues, respectées et célébrées.

Alexis Leclaire

Alexis Leclaire et Maxime Vindrier, île Sainte-Marguerite,
mai 2025 (Photo © Alexis Leclaire)



Avant-Propos

Ce livre, je ne l'ai pas écrit seul. Il est le fruit d'un véritable travail à deux, avec Maxime. On y a mis nos expériences, nos échanges, nos doutes, nos décalages... et aussi beaucoup d'humour ! Parce que même si les sujets abordés sont parfois lourds, on a voulu garder une forme de légèreté, sans jamais perdre de vue l'essentiel : faire comprendre, sans accabler. Rire ensemble a souvent été un moyen de dire les choses autrement, sans violence, mais sans détour.

Les histoires racontées ici sont issues du terrain. Ce sont des situations concrètes, vécues, qui montrent ce qui peut émerger quand on s'autorise à faire autrement, quand on construit avec la personne, et non à sa place. Quand on accepte de remettre en question des pratiques figées pour mieux répondre à des besoins réels.

Je n'ai pas toujours occupé le même rôle. J'ai été AESH (AVS-I à l'époque), et j'ai vu, de l'intérieur, les limites du système scolaire face à la diversité des élèves. J'ai accompagné des familles en tant qu'éducateur spécialisé en libéral, souvent dans des contextes où les solutions manquaient, ou n'étaient plus adaptées. Aujourd'hui, en tant que coordinateur du GEMA06 à Nice, je reçois chaque semaine les témoignages de personnes autistes. Beaucoup me parlent d'incompréhensions, de décisions imposées, de blessures laissées par des accompagnements mal ajustés. Et dans leurs récits, je retrouve trop souvent les mêmes constats. Je pense qu'il est primordial d'écouter ces paroles, ces vécus qui mettent des mots là où certaines personnes autistes ne le peuvent pas. Trop souvent, ces expériences sont opposées les unes aux autres, ou jugées comme trop éloignées d'autres réalités. Pourtant, elles apportent une compréhension précieuse : celle d'un vécu de l'intérieur.

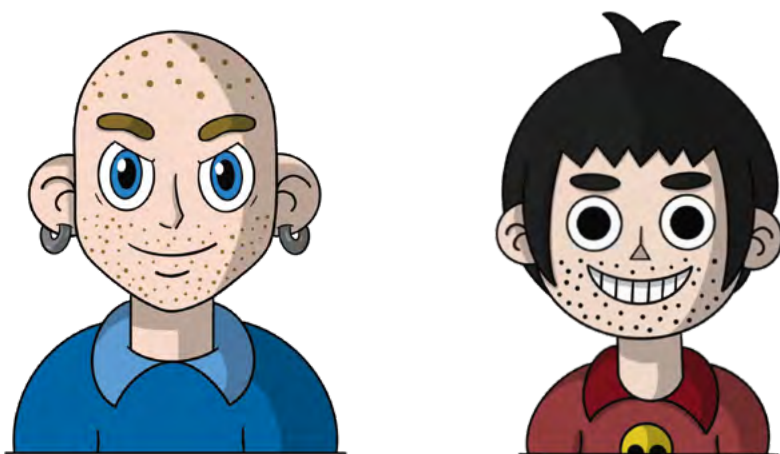
Il est autiste... et alors ?

C'est une véritable chance d'avoir des personnes comme Maxime, capables d'exprimer pour les autres un point de vue interne, donnant ainsi plus de sens et une meilleure compréhension pour une société qui ne comprend pas.

Notre intention est d'ouvrir une réflexion sur certains fonctionnements, de mettre en lumière des situations que beaucoup vivent parfois en silence, et d'esquisser des pistes pour avancer différemment. Je ne me reconnais plus dans certaines logiques institutionnelles : la course aux financements, les projets standardisés, les pratiques enfermées dans des procédures qui laissent peu de place à l'initiative. Trop souvent, l'énergie passe dans la gestion administrative plutôt que dans la relation humaine. Et les professionnels, comme les personnes accompagnées, en souffrent.

Ce livre n'a pas la prétention d'apporter des réponses toutes faites, mais il veut contribuer à un changement de regard. Il invite à repenser les postures, à faire évoluer les pratiques, à remettre l'humain au centre. On y partage une expérience singulière, mais qui, on l'espère, fera écho à d'autres vécus. Et si cela permet d'ouvrir un peu le champ des possibles, alors cette aventure en duo aura pleinement trouvé son sens.

Alexis Leclaire et Maxime Vindrier



Introduction

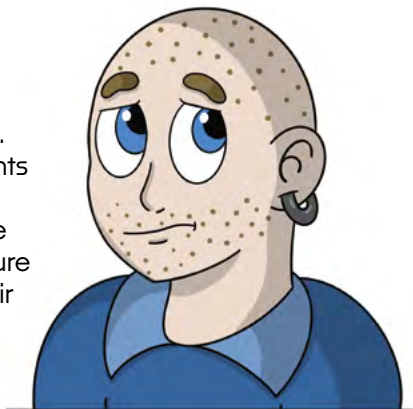
Il est autiste... et alors ?

Les stéréotypes et les préjugés réduisent les personnes à des caricatures dont il est difficile de se libérer. Concernant l'autisme, ces idées reçues effacent l'incroyable diversité des personnes concernées et freinent la compréhension de leur fonctionnement. Sans une vision plus réaliste et nuancée, il devient compliqué d'imaginer des aides, des adaptations et un accompagnement réellement adapté aux besoins des personnes autistes.

S'en détacher, proposer un autre regard, médiatiser la réalité de la neurodiversité : voilà les objectifs que nous nous sommes fixés avec Maxime. Le premier livre avait permis d'exposer dix stéréotypes sur l'autisme. Mais nous nous sommes rapidement rendu compte que certains manquaient à l'appel — et que ceux-là étaient des préjugés plus profonds, plus insidieux. Nous avons donc décidé de prolonger le travail amorcé avec *Je suis autiste... et alors ?* Mais, cette fois, nous voulions adopter un autre point de vue. Car l'évolution et l'épanouissement de Maxime sont étroitement liés aux adaptations et à l'accompagnement dont il a bénéficié. Il nous a semblé essentiel de partager comment nous avons travaillé ensemble pour lui permettre de s'épanouir et de concrétiser ce qu'il imaginait pour son avenir.

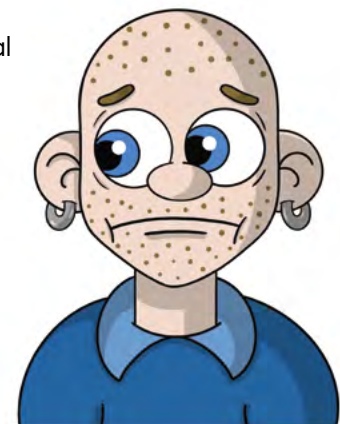
Nous avons souhaité raconter, à travers le prisme de sa propre vie, comment il est possible d'aider une personne à réaliser ses rêves. Maxime est donc, une fois encore, au centre de cet ouvrage. Les anecdotes que nous allons partager illustreront la manière dont nous avons construit les objectifs d'accompagnement, mais elles mettront aussi en lumière les nombreuses failles qui entravent, encore aujourd'hui, l'accès à une vie pleinement épanouie pour les personnes autistes.

J'ai rencontré Maxime à un moment charnière : il venait d'obtenir son bac et arrivait à Lyon pour poursuivre ses études. C'est une période de grands changements pour n'importe qui. Mais lorsqu'on a un fonctionnement différent dans un monde qui peine encore à comprendre et à inclure la neurodiversité, cette étape peut devenir particulièrement délicate.



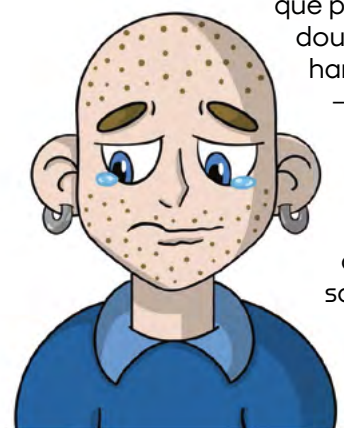
Le passage à l'âge adulte

Angèle Vindrier, la mère de Maxime, m'a contacté alors que j'étais éducateur en libéral à Lyon. Elle souhaitait mettre en place un accompagnement pour soutenir son fils dans le cadre de ses études. Mais je crois qu'elle avait aussi besoin d'un regard bienveillant et extérieur sur sa vie, pour être rassurée. Jusqu'au bac, Maxime avait bénéficié d'aides : AVS, éducatrice à domicile, suivi psychologique.

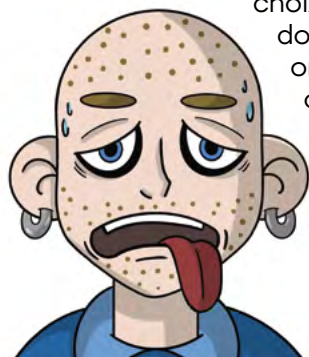


Poursuivre ses études dans une autre ville, loin de sa famille, signifiait presque tout reconstruire. La principale difficulté des personnes autistes et de leurs familles est de trouver des professionnels formés à l'autisme, capables non seulement de proposer un accompagnement pertinent, mais aussi d'accompagner le passage à l'âge adulte dans le respect des souhaits et des besoins de la personne concernée. L'anxiété du changement était très présente, chez Maxime comme chez sa mère. J'ai vite compris que pour accompagner Maxime, je devais aussi être là pour elle, afin de l'aider à trouver comment laisser l'oiseau quitter le nid...

Cette période cruciale, qui survient souvent après une scolarité difficile marquée par l'incompréhension des professionnels de l'Éducation nationale, des exigences scolaires aussi élevées que pour n'importe quel élève, et une socialisation douloureuse entre jeunes – avec un risque élevé de harcèlement scolaire pour les personnes autistes – entraîne fréquemment une fragilisation de la santé mentale. Les jeunes adultes arrivent ainsi souvent fragilisés lorsqu'ils découvrent leur indépendance... Mais un autre aspect semble tout aussi important : une personne qui a toujours été accompagnée depuis l'enfance, sans avoir appris à faire ses propres choix, peut rencontrer de grandes difficultés à gérer sa vie sans anxiété. Il est donc essentiel d'apprendre à la personne accompagnée à faire ses propres



Il est autiste... et alors ?



choix, à demander de l'aide, à identifier ce dont elle a besoin... Tous ces apprentissages ont sans doute permis à Maxime de franchir cette étape importante vers l'âge adulte, malgré les difficultés et l'anxiété qui ont pu l'accompagner durant cette période.

AUTISME : QUAND LA SOCIÉTÉ COMPLIQUE TOUT...

③
ADOLESCENT

②
ENFANT

①
BÉBÉ



DIAGNOSTIC
PRÉCOCE

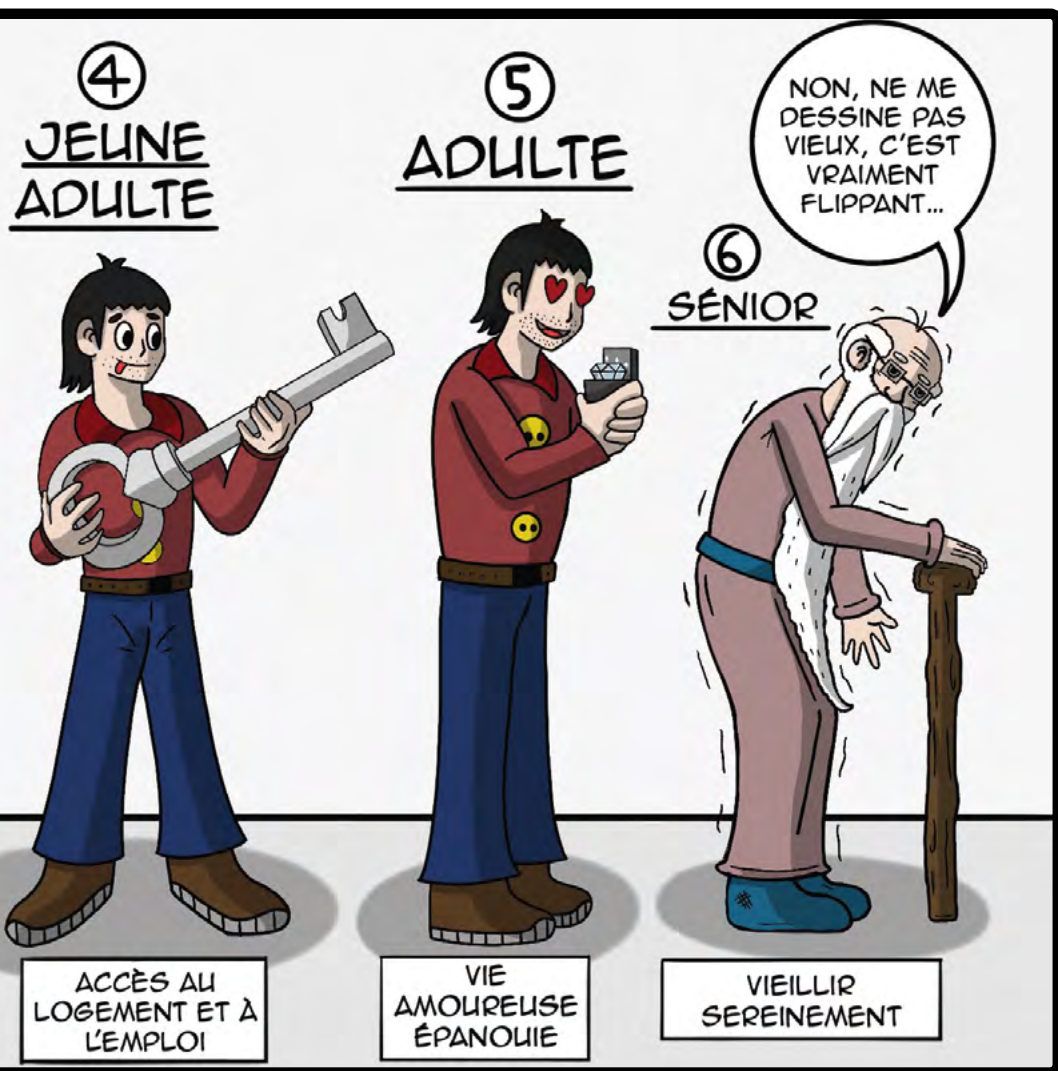


INCLUSION
SCOLAIRE



ACCÈS AUX
ÉTUDES
SUPÉRIEURES

Mais le chemin reste semé d'embûches : accéder au monde du travail demeure une épreuve, même pour Maxime. Nous avançons encore sur ce parcours, avec prudence et espoir. Si ce livre, comme le précédent, peut lui ouvrir des portes et faciliter son accès à l'emploi, alors je pourrai, à mon tour, me retirer pour laisser Maxime poursuivre sa route en toute autonomie.



Chapitre I

LES PRÉJUGÉS

PRÉJUGÉ #1

L'autisme se voit



« Il est essentiel de voir l'autisme comme un spectre »

La fameuse phrase que les personnes autistes entendent souvent et qui, sous couvert de bienveillance et d'envie de complimenter l'autre, révèle surtout le poids des stéréotypes : « Tu n'as pas l'air autiste. »

Même si j'ai beaucoup ri en découvrant le dessin de Maxime, je ne mesure pas, avec autant d'intensité que lui, l'impact négatif de cette phrase, car je ne la vis pas. Je le constate, en revanche, régulièrement... Il est essentiel de voir l'autisme comme un spectre, avec une infinité de façons de s'exprimer. Chaque personne autiste vivra son autisme à sa manière, et cela se traduira différemment d'un individu à l'autre. Il n'existe pas un « autiste type », mais une diversité de vécus, d'expressions, de besoins. L'autisme sera influencé par le profil sensoriel, les centres d'intérêt, les traits de personnalité... exactement comme chez les personnes neurotypiques. Existe-t-il un modèle type de personne neurotypique ? Non. Alors pourquoi en exiger un chez les personnes autistes ?

La représentation de l'autisme dans les œuvres de fiction, ou dans les reportages télévisés, reste souvent caricaturale ou peu nuancée. Difficile alors, pour le grand public qui ne connaît pas l'autisme de l'intérieur, de penser autrement.

Ce cliché empêche de nombreuses personnes d'être reconnues, diagnostiquées, et donc correctement accompagnées. Il génère des incompréhensions, des jugements erronés, des discriminations. Il véhicule aussi l'idée qu'il y aurait une bonne façon d'être autiste, niant ainsi toute la diversité derrière ce mot. Et il invisibilise celles et ceux qui ont besoin de soutien, même à l'âge adulte – comme Maxime, qui peut avancer aujourd'hui avec mon aide.

Pour résumer : l'autisme ne se voit pas, il se vit. Et il se comprend à travers les expériences, les paroles, les ressentis de chacun.

Quant à toi Maxime, j'attends avec impatience de te voir porter le magnifique KIT de l'« autiste type » que tu as créé pour ce livre.



PRÉJUGÉ #2

Il existe des degrés d'autisme



AUTISTE
SÈVÈRE



AUTISME
LOURD



AUTISTE
LÉGER

MAXIME EST UNE PERSONNE
AUTISTE, QUI A DES BESOINS
SPÉCIFIQUES QUI ONT ÉVOLUÉ
DÉPUIS QUE JE L'ACCOMPAGNE.
ET IL LUI EST ARRIVÉ D'ÊTRE UN
AUTISTE «LOURD» MAIS
UNIQUEMENT SUR CERTAINES
BLAGUES QUI NE M'ONT PAS
FAIT RIRE.



HÉ OH !
MES BLAGUES SONT
TOUJOURS HILARANTES !



« Une simplification erronée qui masque la diversité des besoins réels »

Il est d'abord essentiel de distinguer l'autisme des comorbidités associées. Ces dernières – comme le handicap intellectuel, l'épilepsie, ou des troubles anxieux – peuvent influencer le fonctionnement quotidien d'une personne autiste, mais elles ne sont pas l'autisme en soi. Il est donc crucial de ne pas les confondre. Ainsi, une personne autiste ayant un handicap intellectuel présentera un fonctionnement différent d'une personne autiste qui n'en a pas, sans que cela signifie qu'elle est « plus » ou « moins » autiste.

Depuis 2013, le *DSM-5*, ouvrage de référence diagnostique psychiatrique, réunit les différents profils sous le terme de trouble du spectre de l'autisme. Il ne parle jamais de « degrés d'autisme ». Il ne classe pas les personnes selon une échelle de gravité, mais indique le niveau de soutien requis (1, 2 ou 3). Ces niveaux ne mesurent pas l'intensité de l'autisme, mais les besoins d'accompagnement dans un contexte donné et ils ne sont pas figés. Ils peuvent évoluer avec le temps, l'environnement, ou les aménagements mis en place. Parler de « degré » induit à tort qu'il existerait un niveau de sévérité de l'autisme, niant ainsi la réalité de ce que l'autisme est véritablement : un profil neurodéveloppemental atypique, qui se vit, s'exprime et se manifeste de multiples façons. Une même personne peut avoir peu de besoins d'accompagnement dans sa vie professionnelle, tout en ayant des besoins de soutien élevés dans la gestion sensorielle ou la communication non verbale.

Dire qu'une personne est « autiste légère », « autiste lourde » ou encore « autiste sévère » est une simplification erronée qui masque la diversité des besoins réels et invisibilise ceux des personnes qui ne correspondent pas aux stéréotypes.

Parler de « bas niveau » ou de « haut niveau » contribue aussi à créer des différences et des complexes chez les personnes autistes, en ne décorrélant pas l'autisme de l'individu et en hiérarchisant les profils, comme si certaines personnes autistes avaient plus de valeur que d'autres. Certaines peuvent se sentir honteuses de ne pas être perçues comme ayant un « haut niveau ». Et, à l'inverse, ce soi-disant haut niveau peut empêcher une réelle identification des besoins, parce que ces personnes sont souvent considérées comme « fonctionnelles », donc moins légitimes à demander du soutien.

Il est autiste... et alors ?

PRÉJUGÉ #3

Les vaccins provoquent
l'autisme



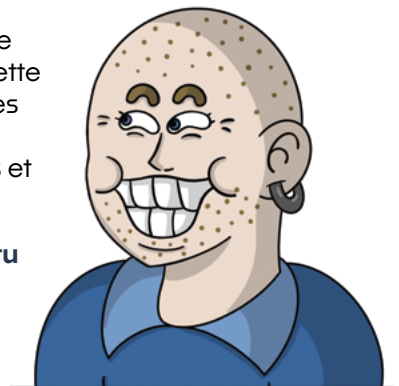
« Ce préjugé comporte un risque grave pour la santé publique

En 1998, Andrew Wakefield, chirurgien et chercheur britannique publie, dans la revue scientifique *The Lancet*, une étude selon laquelle le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) serait à l'origine de l'autisme. Il faudra attendre 2010 pour que soit révélé l'aspect frauduleux de cette étude et son invalidation pour conflits d'intérêts et manipulations de données, ainsi que la radiation de Wakefield de l'ordre des médecins. Et, bien qu'une nouvelle étude danoise de 2019 soit venue conforter cette absence de lien, Wakefield continue de défendre ses conclusions au sein des mouvements anti-vaccins.

Ce préjugé comporte un risque grave pour la santé publique. En effet, plus cette idée fausse se propage, plus elle érode la confiance des familles envers la médecine et la vaccination. Cela peut conduire à une baisse de la couverture vaccinale et à la réapparition de maladies évitables. Par exemple, la rougeole, maladie considérée comme éradiquée dans plusieurs pays, a récemment fait un retour aux États-Unis et ailleurs, mettant en danger la population.

De plus, au-delà de ces états de fait, ce préjugé a des conséquences humaines importantes : il culpabilise injustement les familles en les rendant responsables de l'autisme de leurs enfants. Il nie aussi l'identité et la richesse de la neurodiversité. Si les vaccins étaient réellement responsables, cela reviendrait à nier l'existence même des personnes autistes en tant qu'individus à part entière. Par ailleurs, un autre mythe courant est que l'utilisation excessive des écrans causerait l'autisme. Pourtant, comme pour les vaccins, aucune preuve scientifique ne confirme ce lien. Cette comparaison montre à quel point certaines idées reçues, sans fondement, peuvent détourner l'attention des véritables causes et besoins des personnes autistes.

Maxime, fais attention à ce que tu manges et aux traitements que tu prends, tu pourrais devenir de plus en plus autiste avec tout ça !



PRÉJUGÉ #4

Certains régimes alimentaires
peuvent guérir l'autisme

ON RACONTE
QUE MANGER
DU BOUDIN
GUÉRIT DE
L'AUTISME...

OK, J'AI BIEN
COMPRIS MAIS
ÇA ME
DÉGOÛTE PAS
MAL EN FAIT...

QUANT À MAXIME, LUI
INTERDIRE LES BURGERS,
CE SERAIT COMME LUI
DEMANDER DE RENONCER
À SA PASSION POUR LE
DESSIN.

NE PARLE PAS DE
MALHEUR, S'IL TE
PLÂIT... JE TIENS TROP
À MES BURGERS...

« La façon dont certains régimes sont présentés peut donner l'illusion d'une aide miraculeuse

Combien de fois ai-je vu des régimes mis en place dans l'espoir de « guérir » l'autisme chez certains enfants... Il y a une dizaine d'années, les médias relayaient largement l'idée qu'un régime sans gluten, par exemple, pouvait réduire les signes de l'autisme. Cela a conduit des familles, souvent désespérées, à se lancer dans ce type de régime, sans qu'il n'existe de preuves scientifiques solides pour en justifier l'efficacité. Il est important de rappeler que l'autisme n'est pas une maladie : parler de guérison revient à nier qu'il s'agit avant tout d'un fonctionnement différent et que l'on ne peut en guérir. La façon dont certains régimes sont présentés peut donner l'illusion d'une aide miraculeuse... Mal informées, et convaincues d'agir pour le mieux, les personnes font souvent de leur mieux avec les ressources dont elles disposent.

J'ai pourtant pu constater les effets néfastes de cette idée reçue lorsqu'elle est appliquée de manière excessive : ces régimes peuvent entraîner une pression importante autour de l'alimentation, en particulier chez des enfants déjà très sélectifs, ce qui peut aggraver des comportements d'évitement, augmenter l'anxiété lors des repas et compliquer le quotidien des familles. Dans certains cas, cela peut même conduire à des troubles alimentaires, à des carences nutritionnelles, voire à des situations de malnutrition.

Les conséquences peuvent s'avérer désastreuses. C'est pourquoi il est essentiel d'accompagner les familles avec des informations claires et basées sur les connaissances scientifiques actuelles – sans alimenter d'espairs irréalistes, mais en valorisant des approches respectueuses et individualisées. Il est également important de garder en tête que se concentrer uniquement sur les régimes alimentaires peut détourner les familles des approches dont l'efficacité est scientifiquement démontrée pour accompagner les enfants autistes. Bien sûr, certaines intolérances ou sensibilités alimentaires peuvent être plus fréquentes chez les personnes autistes, et une alimentation adaptée peut, dans certains cas, améliorer leur qualité de vie. Mais, avant d'entamer un régime alimentaire spécifique, il me semble essentiel de se faire accompagner par un professionnel de santé, comme un médecin ou un nutritionniste, afin d'éviter des déséquilibres ou des complications inutiles.

PRÉJUGÉ #5

**Les personnes autistes
sont violentes**

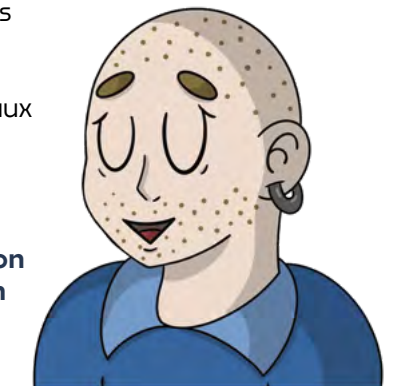


« Un comportement de crise est une réponse à une surcharge sensorielle

Cette supposée violence entraîne une inégalité de traitement : un enfant autiste manifestant un comportement similaire à celui d'un enfant non autiste sera perçu plus négativement et soumis à une pression accrue. Il ne pourra pas exprimer sa colère comme les autres, devra être plus conforme et respecter davantage les règles que ses camarades neurotypiques, simplement pour compenser ce regard biaisé. Ce stéréotype alimente notamment la réticence à inclure les enfants autistes à l'école. Certains faits divers sont médiatisés de manière à associer l'autisme à des actes violents, comme si ce diagnostic expliquait ou justifiait la violence. Cela alimente les peurs au lieu de favoriser une compréhension plus réaliste et plus fidèle de l'autisme. La violence potentielle n'est pas liée au fonctionnement autistique en lui-même. Les médias devraient apprendre à distinguer clairement la violence intentionnelle des comportements de crise. La violence est un acte délibéré, destiné à nuire. En revanche, un comportement de crise est une réponse à une surcharge sensorielle, à une détresse émotionnelle ou à des difficultés de communication.

Comment une personne autiste non oralisante peut-elle exprimer un besoin urgent ou une douleur insupportable ? Dans ces situations, il n'est pas rare qu'elle adopte des comportements d'auto-agression ou des réactions intenses, faute d'un autre moyen de se faire comprendre. Il ne s'agit pas de violence au sens intentionnel, mais d'un appel à l'aide. Tout comportement, quel qu'il soit, a une fonction de communication : mieux le comprendre, c'est mieux aider. Les données scientifiques n'établissent aucun lien de causalité entre l'autisme et une prédisposition à la délinquance ou aux crimes. En réalité, le taux de criminalité et de délinquance semble même plus faible parmi les personnes autistes que dans la population générale.

Promouvoir une meilleure compréhension de ces comportements permettrait non seulement une inclusion plus juste dès l'enfance, mais aussi une meilleure intégration dans la vie professionnelle.



PRÉJUGÉ 6

Les personnes autistes
ne peuvent pas mentir



MAXIME, JE SAIS
PERTINEMMENT QUE TU
M'AS DÉJÀ MENTI QUAND
TU ES RETARD POUR LES
RENDUS DE TRAVAIL À
CAUSE D'UNE FOLLE NUIT À
JOUER AUX JEUX VIDÉOS...



« Il faut penser diversité des personnes et ne pas se cantonner à l'autisme

Les personnes autistes ayant des difficultés à décoder les intentions des autres, elles sont plus souvent victimes des mensonges et manipulations. Et, si les interactions sociales ne sont déjà pas simples à comprendre, mentir devient encore plus compliqué. Cela demande un effort cognitif supplémentaire, et peut être fatigant. Aussi, quand une personne autiste ment, cela peut se voir. Donc oui, globalement, les personnes autistes mentent moins bien que d'autres, et elles ne sont pas forcément à l'aise avec ça. **Mais attention : il ne faut pas oublier que le mensonge peut aussi être un outil utile pour se protéger ou se sortir d'une situation difficile.** Si l'on est seul dans la rue et qu'un inconnu demande si on attend quelqu'un, il peut être préférable de répondre que oui... Regardons un peu les types de mensonges et leurs fonctions :

- **Le mensonge par omission** : ne pas donner une information volontairement. Par exemple : ne pas dire à ses parents qu'on a eu une mauvaise note parce qu'ils ne l'ont pas demandé.
- **La modification de la réalité** : transformer un événement. J'ai déjà vu un jeune homme autiste inventer des histoires... pour se faire des amis plus facilement ou susciter l'intérêt.
- **L'excuse** : mentir pour justifier quelque chose. Trouver un prétexte pour expliquer un retard ou une absence.
- **Ne pas dire ce qu'on pense** : répondre « ça va » alors qu'en réalité ça ne va pas... juste pour s'éviter une fatigue sociale inutile.
- **Les mensonges sociaux pour ne pas blesser l'autre** : par exemple, lorsque quelqu'un revient de chez le coiffeur avec une coiffure ratée et qu'on lui dit que c'est joli... juste pour ne pas le vexer.



Il faut penser diversité et ne pas se cantonner à l'autisme : comme chez n'importe qui, il existe des personnes autistes qui savent mentir et d'autres non. Et selon le contexte ou l'événement, le mensonge peut être moins coûteux que la vérité. Ce préjugé ne doit pas faire croire que c'est impossible.

Il est artiste... et alors ?

PRÉJUGÉ #7

**Les personnes autistes
vivent dans leur bulle**



« Croire que cette « bulle » est choisie, [...] permet à la société de ne pas se remettre en question

Croire que les personnes autistes « vivent dans leur bulle » est extrêmement réducteur, mais également déculpabilisant. Parce que, si ces personnes sont à l'écart, c'est forcément « de leur faute » et cela permet à la société de ne pas se remettre en question et d'éviter de s'adapter. Il faut avoir en tête que les normes neurotypiques déterminent une façon particulière de gérer et de vivre les interactions sociales. Ces normes-là reposent sur beaucoup de faux-semblants, de langage non verbal, de sous-entendus. Celles-ci compliquent les interactions pour des personnes autistes, pour lesquelles les codes sont difficiles à cerner et à utiliser. Pour ma part, je ne vois pas les personnes avec lesquelles je travaille comme vivant « dans leur bulle », parce que je ne m'arrête pas à cette différence d'interaction – je m'y intéresse. Je cherche à connaître leurs intérêts spécifiques, leurs passions, partager les miennes. Tout simplement, je m'intéresse vraiment aux gens, sans m'arrêter au fait qu'ils soient autistes, sans réduire ma vision à un diagnostic.

On interprète souvent la manière d'être des personnes autistes selon nos propres normes neurotypiques : une personne qui parle peu ou dont le visage est peu expressif n'est pas forcément contrariée, ni en train de montrer qu'elle n'a pas envie de discuter. Elle n'a peut-être juste pas l'énergie pour parler à ce moment-là, et son absence de sourire ne veut pas dire qu'elle passe un mauvais moment. Il est important de faire attention aux surcharges émotionnelles possibles pendant les événements sociaux : y a-t-il beaucoup de bruit ? Y a-t-il de fortes odeurs de nourriture ? Tout cela peut avoir un impact invisible pour les yeux de neurotypiques. Mon véritable constat est que les personnes autistes ont un réel besoin d'interaction et d'être avec les autres. Parce qu'elles sont souvent sensibles, honnêtes et en recherche de relations sincères.

Arrêtons de croire à cette prison dorée qu'est la fameuse « bulle » et ouvrons-nous aux personnes autistes... en sortant un peu de nos propres codes.



Il est autiste... et alors ?

PRÉJUGÉ #8

Toute personne autiste
a un handicap intellectuel



« Seulement 30 à 40 % des personnes diagnostiquées autistes présentent un handicap intellectuel associé »

Selon le *DSM-5*, les critères diagnostiques de l'autisme sont :

- les difficultés dans la communication et les interactions sociales ;
- les comportements et intérêts spécifiques.

La déficience intellectuelle n'est pas un critère de diagnostic de l'autisme. Il s'agit d'une comorbidité (quel terme affreux, soit dit en passant). Et, selon les chiffres, seulement 30 à 40 % des personnes diagnostiquées autistes présentent un handicap intellectuel associé.

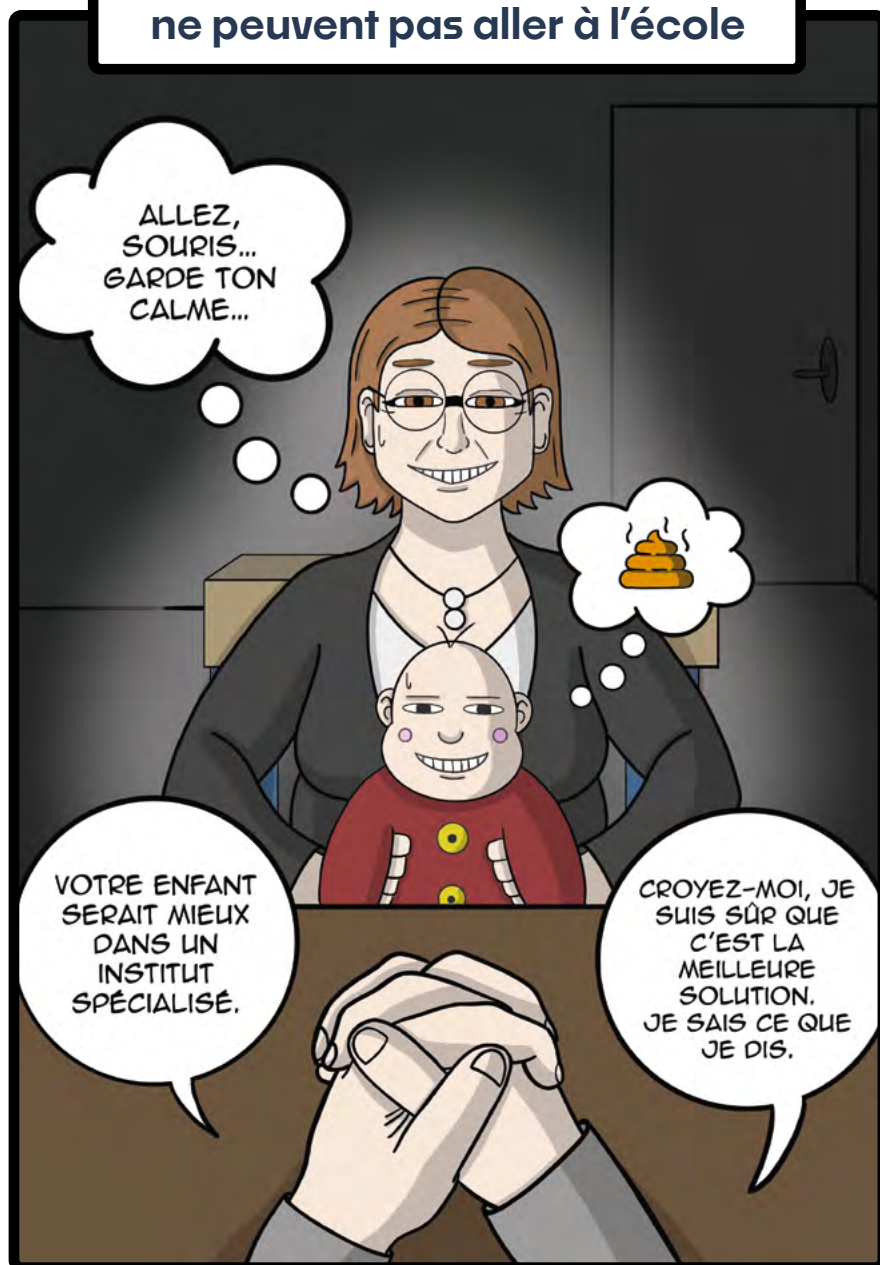
Ce préjugé nourrit notamment l'infantilisation, nie la nature même de l'individu, freine sa prise d'initiative, étouffe son besoin d'exister par lui-même, le réduit à un fonctionnement cognitif, et rend sa parole inaudible. Cette infantilisation, je la constate régulièrement dans mon travail, que cela soit chez des collègues bienveillants (on peut rester vigilant, tout en accompagnant sans dramatiser sous prétexte de handicap), ou chez un médecin qui ne comprend pas qu'une personne autiste puisse avoir son propre logement et insiste pour savoir dans quelle « structure » elle est hébergée. Elle impacte le quotidien des personnes autistes : accès au logement, à l'emploi, à l'école. Et que dire de ces mères autistes qui doivent prouver, bien plus que n'importe quelle autre mère, qu'elles peuvent être des parents exemplaires – et qui vivent sous l'œil inquiet et soupçonneux des institutions ? De plus, les personnes non oralisantes sont systématiquement considérées comme ayant un handicap intellectuel, entraînant des propositions d'accompagnement forcément moins ambitieuses. Et parfois, ce manque d'ambition rend l'accompagnement épuisant.

Qu'en est-il, par ailleurs, du droit à l'erreur ? Sous couvert de handicap, on ne laisse souvent pas l'opportunité aux personnes de faire des choix – même de mauvais choix, du point de vue de celui qui accompagne. Or, l'erreur est non seulement possible, mais elle peut et doit être accompagnée.

Il est urgent de repenser nos positionnements sur la question de la déficience intellectuelle en général. C'est en agissant que l'inclusion sera plus aisée... pour tous.

PRÉJUGÉ #9

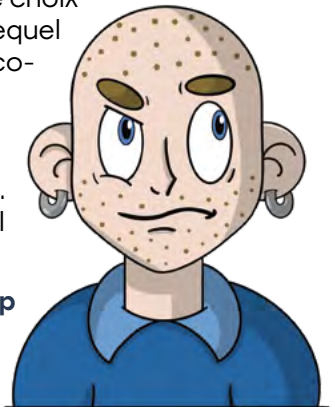
**Les personnes autistes
ne peuvent pas aller à l'école**



« L'autisme n'est pas une incapacité à apprendre

Avant d'être éducateur, j'ai été AVS – aujourd'hui AESH, jusqu'à la prochaine réforme. Les appellations changent, mais le fond reste le même : absence de formation, bas salaires et manque de reconnaissance. J'ai exercé ce métier dès sa création, en 2005, et vingt ans plus tard, rien n'a véritablement évolué. Un AESH aide à adapter l'environnement scolaire pour les enfants en situation de handicap. Il veille à leur sécurité, à leur bien-être, et à prévenir le harcèlement ; les personnes autistes étant plus exposées au harcèlement, agressions physiques, voire sexuelles. Pourtant, ces professionnels restent invisibles : mal payés, peu considérés, rarement invités aux réunions de suivi. Leur rôle est pourtant essentiel pour l'inclusion scolaire des élèves autistes. Les enseignants, eux aussi, sont en difficulté. Leurs classes sont surchargées et ils manquent de formation pour accueillir la diversité des élèves. La loi de 2005 garantit l'accès à l'école pour tous, mais, dans les faits, les conditions sont loin d'être réunies. Ni les AESH, ni les enseignants, ni les élèves ne peuvent s'en satisfaire. Sur le terrain, ce sont les AESH qui imaginent les adaptations, souvent sans réelle coordination avec le médico-social. Il faudrait pourtant des passerelles solides entre ces deux mondes. Depuis 2025, chaque enfant a le droit d'être inscrit dans l'école de son quartier, mais encore faut-il que cette inclusion soit réelle, et pas limitée à quelques heures d'arts plastiques ou de sport. L'inclusion est une richesse. Maxime en est la preuve : élève autiste, il a obtenu son bac en deux ans grâce à une AESH individuelle et à un accompagnement adapté. Cela montre que les enfants autistes peuvent suivre une scolarité classique, à condition que l'école s'adapte à eux. Les dispositifs spécialisés sont utiles, mais ils ne doivent pas être une voie par défaut. Chaque enfant doit avoir le choix d'un parcours en milieu ordinaire. Le préjugé selon lequel les enfants autistes relèveraient forcément du médico-social est dangereux : il isole, décourage et freine la collaboration entre enseignants et AESH. L'autisme n'est pas une incapacité à apprendre. Avec des soutiens et des adaptations, la scolarité est possible. L'école doit s'adapter, et non l'inverse... encore faut-il lui en donner les moyens.

Si l'école était réellement inclusive, beaucoup d'autres jeunes autistes auraient, comme Maxime, pu apprendre, progresser et construire leur avenir.



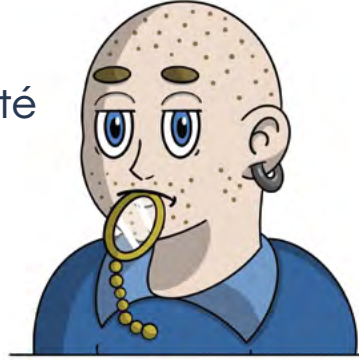
PRÉJUGÉ #10

Il est trop compliqué d'adapter
l'environnement



« Adapter, c'est un acte de justice, d'éthique et d'humanité »

Dans mes expériences professionnelles, j'ai souvent entendu qu'il était « trop compliqué » d'adapter l'environnement à l'autisme. On évoque le manque de moyens, de formation, ou l'idée que ce serait aux personnes autistes de s'adapter. Certains disent même que si l'on adapte pour une personne, il faudrait le faire pour tout le monde. Justement : c'est le but. Adapter, ce n'est pas tout transformer. C'est rendre l'environnement plus clair, plus prévisible, plus respectueux des différences. Cela commence par la bienveillance et la sensibilisation.



Quelques exemples concrets :

- Utiliser des **repères visuels** (pictogrammes, plannings).
- Donner des **consignes simples**, explicites.
- **Réduire les stimulations** (bruit, lumière, odeurs).
- Prévoir un **espace de pause** sensorielle.
- **Préparer** certaines interactions (scénarios, jeux de rôle).
- Employer des **supports alternatifs** (images, écrits, applications).
- **Respecter les besoins de silence** ou d'isolement.
- **Clarifier** les tâches et les étapes.
- **Adapter** le rythme, limiter les imprévus.
- **Valoriser** les compétences réelles.



Ces aménagements ne demandent pas de grands moyens, mais une volonté de comprendre. Adapter, c'est interroger nos normes : parler facilement, supporter le bruit ou improviser ne sont pas des critères universels. Ce que nous appelons « normal » n'est qu'une construction sociale, souvent excluante. L'adaptation n'est pas un privilège réservé à quelques-uns, mais un droit fondamental. Elle profite à tous et rend notre société plus humaine. Ce qui est réellement difficile, ce n'est pas de modifier un cadre, mais de demander à une personne autiste de masquer ses besoins pour y survivre.

Chapitre II

LES DÉFIS

Il est autiste... et alors ?



Depuis la sortie du tome 1, Maxime a reçu beaucoup d'éloges sur son courage, sa résilience ou encore sa capacité à évoluer plus aisément. C'est un fait indéniable – ses efforts sont réels, ses progrès visibles – mais cette image peut parfois s'éloigner de la réalité. Il est important de garder en tête que le monde n'est pas devenu plus adapté aux personnes autistes depuis la sortie de *Je suis autiste... et alors ?*

Les efforts que Maxime mobilise pour avancer sont toujours là. Moins visibles peut-être, moins intenses qu'avant sur certains aspects, mais toujours bien présents. Et Maxime a encore besoin de soutien. Certes, ce soutien a évolué, mais il reste nécessaire.

Je tiens à le rappeler, car les préjugés, tout comme le caractère souvent invisible des besoins des personnes autistes, font que cette aide est parfois niée ou absente, surtout pour des jeunes adultes comme Maxime. J'aimerais donc revenir sur son parcours, mais aussi évoquer les défis toujours bien réels, pour offrir une vision plus juste des besoins que peuvent avoir les personnes autistes dans un monde encore peu enclin à écouter et comprendre les singularités.

Les Risques de burn-out autistique et de dépression

« Il passait son temps à se suradapter

Quand on soutient une personne autiste et qu'on œuvre pour l'inclusion, on pense souvent à l'importance de créer un environnement adapté et à offrir un cadre de vie sain. Et c'est vrai. Mais encore faut-il que cette intention soit suivie d'actes concrets.

Quand j'ai rencontré Maxime, il venait tout juste d'avoir son bac. Un bac S, obtenu en deux ans, dans un cadre scolaire bienveillant, avec

une AESH qui le connaissait depuis longtemps, une classe sensibilisée à l'autisme, et des enseignants investis. Il y avait une forme d'équilibre qui avait permis à Maxime de canaliser son énergie vers la réussite. Passionné par le dessin, il s'était ensuite inscrit dans une grande école lyonnaise pour devenir illustrateur. Sa mère m'avait contacté pour l'accompagner dans cette nouvelle étape : faciliter les adaptations en cours, sensibiliser l'équipe éducative, et permettre à Maxime d'évoluer plus aisément dans un environnement très différent de ce qu'il avait connu jusque-là.

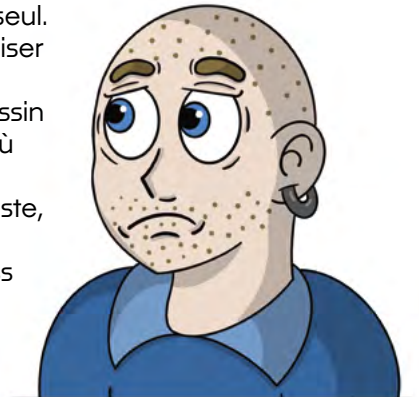
Tout semblait prêt. Lors de l'inscription, la direction de l'école avait donné son accord pour ma présence. Mais dans les faits, les choses ont été tout autres.

Il faut savoir que je suis moi aussi passionné par le dessin, ce qui me permet de créer un lien encore plus fort avec Maxime, notamment dans l'accompagnement de sa vie professionnelle. Je n'aurais jamais imaginé que cela puisse devenir un frein. Pourtant, le directeur de l'établissement a considéré que ma présence équivalait à bénéficier gratuitement de leur enseignement. Selon lui, je pouvais venir... mais uniquement dans le hall d'entrée.

Cette manière de concevoir l'aide humaine m'a interpellé. Devais-je faire asseoir Maxime dans le hall, et demander aux enseignants d'y faire cours ? Sa mère a écrit, appelé, relancé. Elle n'a eu que du silence ou du mépris en retour. On l'a cataloguée comme une mère envahissante. Les quelques réunions n'ont rien changé. Et je n'ai jamais pu intervenir dans l'école durant les deux années que Maxime y a passées.

Nous avons donc travaillé d'autres objectifs en parallèle : accès au logement, orientation dans la ville, faire ses courses, gérer ses repas... Mais à quel prix ?

Pendant ce temps, Maxime allait en cours seul. Il devait socialiser, prendre ses notes, organiser ses devoirs, tout en essayant de suivre un rythme effréné, sans aide. Les écoles de dessin ont un système de notation très exigeant (où 10/20 est une très bonne note), un esprit de compétition fort, une ambiance parfois élitiste, et peu d'espace pour la solidarité. Dans cet environnement, Maxime vivait dans un stress quasi permanent. Il passait son temps à se suradapter. Et comme il voulait réussir, il ne disait rien. Il souffrait en silence.



Il est artiste... et alors ?





Nous avons commencé à voir chez lui des signes de détresse, il perdait peu à peu ses repères et tout devenait compliqué pour lui. Et le pire fut que, peu à peu, dessiner devenait pour lui une source de stress et de contrainte. Nous avons compris que s'il continuait ainsi, il risquait la dépression. Il se sentait nul et son estime de lui était atteinte : les notes ne reflétaient jamais les efforts qu'il fournissait. Face à cette situation, sa mère a cherché des solutions : il existait un autre centre de formation qui avait été créé justement pour les personnes qui n'avaient pas supporté la pression des écoles classiques.

Lorsque nous en avons parlé à Maxime, il ne voulait pas quitter son école et voulait absolument continuer pour ne pas vivre ce changement comme un échec. Nous avons donc visité l'école, lui avons expliqué les différentes options et conséquences qui s'offraient à lui afin qu'il puisse faire un choix. Il a fini par choisir de continuer dans cette nouvelle école : seulement 12 élèves par classe, ma présence autorisée dès que Maxime en avait besoin, un appui soutenu de ma part auprès de l'équipe de professeurs. Nous avons réellement pu mettre en place une scolarité adaptée qui a permis à Maxime d'aller au bout de ses études sans y laisser sa santé.

Aujourd'hui, Maxime a terminé sa formation, il a son certificat d'aptitude, et il commence à se faire une place dans le monde professionnel. Mais il ne faut pas croire que le chemin est devenu simple. Il continue de devoir s'adapter à un monde qui, trop souvent, ne fait pas l'effort de comprendre. Ce qu'il a traversé aurait pu être évité si l'écoute, la bienveillance et la souplesse avaient été réellement au cœur du projet éducatif initial. Il ne suffit pas de dire qu'on fait de l'inclusion : encore faut-il s'en donner les moyens, entendre les besoins spécifiques, et accepter que l'accompagnement fait partie du parcours.

Alors une question se pose : pourquoi, malgré les discours sur l'inclusion, tant d'adultes autistes comme Maxime doivent encore lutter pour que leurs besoins soient simplement reconnus ?



Le Masking

« Ce camouflage peut exister dans tous les domaines de la vie, et le monde du travail n'y échappe pas

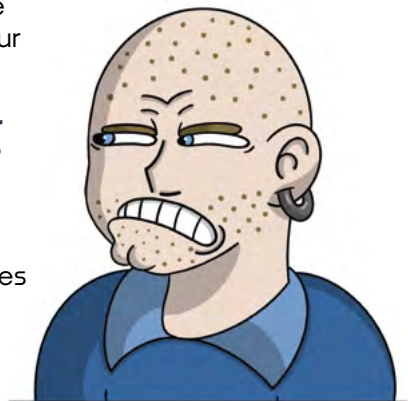
Un aspect important, et qui a un réel impact dans la vie des personnes autistes, c'est le poids des normes de la société sur leur fonctionnement. Le masking est un processus souvent inconscient, utilisé par les personnes autistes pour s'adapter à leur environnement. Pour faire simple, le masking, ce sont des stratégies mises en place par des personnes neuro-atypiques pour sembler neurotypiques. C'est aussi pour cela qu'on compare souvent ce mécanisme à celui d'un caméléon.

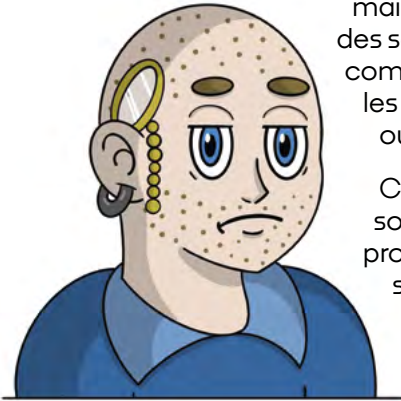
Ce mécanisme est induit, la plupart du temps de façon inconsciente, par la société en général — et il commence souvent à l'école. On parle très souvent, pour les enfants autistes, de « réussir à adopter la posture d'élève », sans prendre conscience du coût et de l'impact que cela peut avoir. Un enfant peut être calme en classe en mobilisant une énergie énorme, mais exploser une fois à la maison.

Ce camouflage peut exister dans tous les domaines de la vie, et le monde du travail n'y échappe pas. Être un-e salarié-e, c'est souvent devoir se conformer aux normes et aux codes du monde professionnel, parfois de manière insidieuse. Par exemple, les temps de pause au travail induisent souvent une participation active à des discussions informelles : ne pas le faire, c'est risquer d'être mal vu ou mal perçu par les collègues. Certaines personnes autistes vont alors se forcer à participer, à se fondre dans la masse — au détriment de leur nature.

Mais concrètement, quel impact cela a sur le comportement d'une personne autiste ?

Cela peut vouloir dire : essayer de contrôler le ton de sa voix, ses gestes, ses mimiques, ou encore s'empêcher d'utiliser des stratégies d'autorégulation comme le stimming (se balancer, utiliser un fidget toy, etc.). Cela peut impliquer aussi de se forcer à





maintenir un contact visuel, de se répéter des scripts sociaux, ou encore d'imiter les comportements des autres — que ce soit les centres d'intérêt, le style vestimentaire ou la façon de parler.

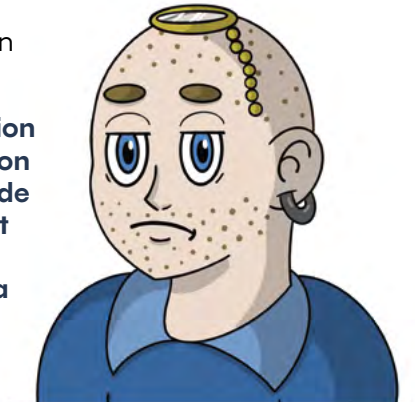
Ce mécanisme est lié à la pression sociale — qu'elle soit scolaire, professionnelle ou familiale — et il est souvent mis en place pour éviter d'être rejeté, voire harcelé par les autres, et pour se conformer à une norme... une norme qui, bien souvent, n'est même pas comprise,

parce qu'elle est implicite et parfois absurde (mais qui a décidé un jour qu'on n'avait pas le droit de dire à quelqu'un qu'il est mal coiffé si on le pense vraiment et qu'il nous demande notre avis ?!). L'impact de ces stratégies peut être lourd pour la santé mentale des personnes autistes : risque de dépression, d'anxiété sociale, voire d'anxiété généralisée, hypervigilance permanente, burn-out, retard de diagnostic, et risque suicidaire accru. Les espaces de vie sont souvent soumis à des normes qui ne laissent pas réellement de place à l'individu en tant que personne à part entière. C'est encore trop souvent à lui de s'adapter, et non l'inverse.

Vous le verrez tout au long de ce livre : les exemples que je vais partager sont très souvent liés à ce manque de compréhension des besoins réels de la personne. Et c'est précisément là que les difficultés apparaissent.

Pourtant, pour éviter ce masking, des solutions existent. La première serait, selon moi, d'écouter sans minimiser les besoins de la personne. Cette posture d'écoute rend l'environnement plus bienveillant et favorise l'expression authentique de la personne, afin que son identité soit respectée.

De la formation et de la sensibilisation auprès des professionnels de l'Éducation nationale, du médico-social, du monde de l'emploi et des familles permettrait aussi de réduire cette pression sociale. Ces sensibilisations doivent favoriser la différence et encourager l'expression de l'authenticité.



Il est autiste... et alors ?

En parallèle, il est essentiel d'adapter les environnements éducatifs et professionnels, en tenant compte des besoins, et en co-construisant les outils avec les personnes autistes.

Maxime a souffert de ces enjeux sans même s'en rendre compte. Il a souvent dû se conformer aux attentes de la société, réprimer ses besoins pour ne pas paraître « bizarre ». Comme on l'a vu précédemment, quand Maxime s'est forcé à s'adapter pendant ses études, le masking s'est révélé être tout sauf une solution durable : il épuise, il isole et il nie son identité.

Pour conclure, j'aimerais rappeler une chose essentielle : personne ne devrait avoir à choisir entre être accepté et être soi-même.



Les Codes implicites dans la société

« Ces codes, bien réels mais jamais expliqués [...] sont nombreux et variés

Quand Maxime a débuté sa vie à Lyon, une anecdote a retenu mon attention et m'a fait prendre conscience de l'importance de l'accompagner en allant plus loin dans ma réflexion sur ce que je devais vraiment lui apporter.

Alors qu'il entamait sa vie indépendante, il a commencé à découvrir qu'il pouvait manger dans des fast-foods dès qu'il en avait envie (ah, ces fameux fast-foods qu'il adore tant...). Cela faisait environ un mois que je l'accompagnais, et il avait commencé à fréquenter les restaurants du centre-ville de Lyon. Un jour, alors que nous discussions de l'endroit où nous allions déjeuner, je lui dis que nous pouvions choisir n'importe quel restaurant. Il me répondit que non, nous n'avions pas le choix. Surpris, je lui ai répété que nous étions libres d'aller où nous voulions, mais il a continué à insister en disant que nous n'avions pas le choix.

Je finis donc par lui demander pourquoi. Il sortit alors de son portefeuille plusieurs cartes de fidélité de différents restaurants et me dit :

« Ben si, j'ai accepté toutes ces cartes de fidélité... on est donc obligé de manger dans ces restaurants. »



C'est à ce moment-là que j'ai compris que Maxime pensait qu'accepter une carte de fidélité équivalait à un engagement, qu'on se liait au restaurant et qu'on se devait d'y retourner dès que possible. J'ai pris le temps de lui expliquer, avec le sourire, le fonctionnement réel d'une carte de fidélité.

Au-delà de l'anecdote, qui peut amuser, cet échange m'a vraiment fait réfléchir à l'importance d'expliquer à Maxime les petites choses de la vie. Cela m'a aussi amené à penser à tous ces codes implicites de la société – qu'ils soient sociaux ou pas – et à quel point ils peuvent être complexes à décoder pour une personne autiste.

Il est autiste... et alors ?

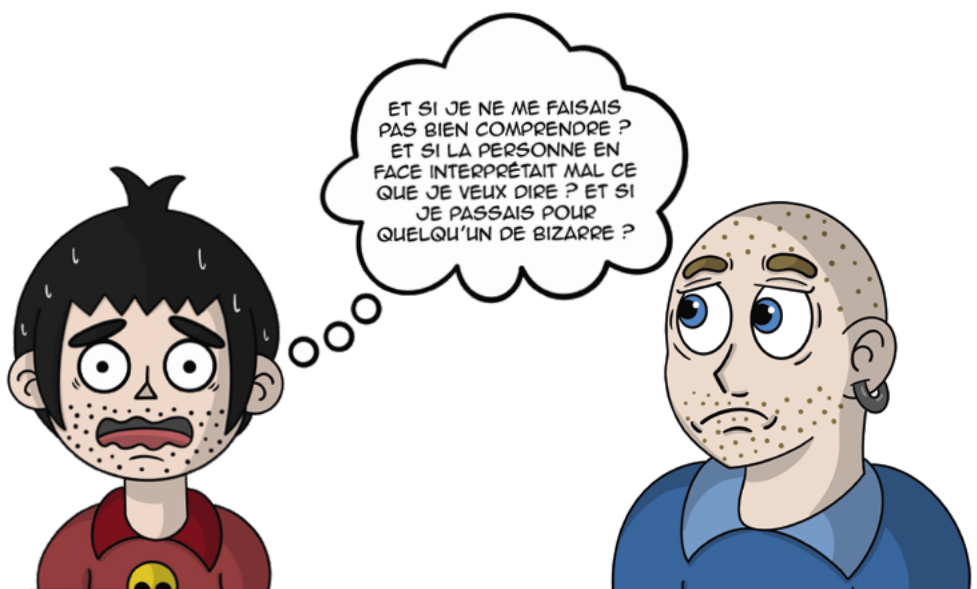
Alors... que sont ces fameux codes implicites ? Comment les utilise-t-on au quotidien, souvent sans même s'en rendre compte ? Et surtout, quel impact ont-ils sur le fonctionnement d'une personne autiste ?

Ces codes, bien réels mais jamais expliqués – parce qu'implicites et généralement acquis par observation et imitation – sont nombreux et variés. Ils remplissent souvent des fonctions sociales : les règles de savoir-vivre, les tournures de politesse, les hiérarchies implicites dans un groupe, ou encore ce petit principe d'« hameçonnage » du client pour l'inciter à revenir manger dans un restaurant.

Ces codes ont souvent un rôle de régulation des interactions sociales. Et dans ces interactions, le langage non verbal vient s'imbriquer, complexifiant encore davantage le déchiffrement de tout cela.

Pour une personne autiste, ce décryptage n'est pas instinctif : il demande un effort d'observation, d'analyse... et parfois de décodage à retardement. Tout ce qui est sous-entendu ou sarcastique n'est pas évident à identifier (la fameuse phrase sarcastique « ah ben bravo » pour dire l'inverse de ce qu'on pense illustre bien cet aspect). Et le contexte n'aide pas : il vient encore ajouter une couche de complexité à la compréhension des codes et de l'environnement social qui les porte.

Au final, cela fait beaucoup. Il devient difficile de gérer sereinement les interactions sociales.



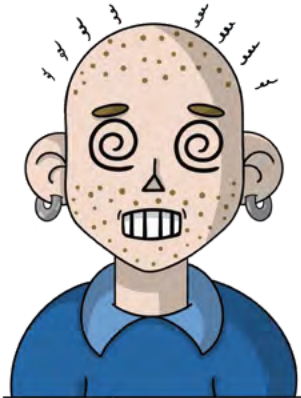


Pour résumer : des règles floues, jamais clairement explicitées, dans un environnement potentiellement bruyant, de l'humour qui peut dépendre des goûts (parfois très particuliers) de la personne en matière de rire, des conversations pas toujours claires... et du langage non verbal qui vient s'ajouter à tout le reste. Vous imaginez l'anxiété que ce genre de contexte peut créer ? Et cette anxiété peut même arriver en amont, rien qu'en anticipant ce qui pourrait se produire.

Quand je pense à tout ça, je mets en perspective les difficultés que peuvent rencontrer les personnes autistes selon les milieux dans lesquels elles évoluent.

Il est autiste... et alors ?





À l'école, par exemple, qui est un lieu saturé de codes. Et que dire de l'adolescence, avec ses propres règles sociales et cette pression de devoir se conformer – même dans l'anticonformisme...

À l'université, c'est l'arrivée de la vie d'adulte, de l'autonomie, et toutes les interactions sociales que cela implique.

Et puis le monde du travail, qui est un univers à part, avec ses propres codes, ses rituels, sa culture, parfois même très différente d'un secteur à l'autre.

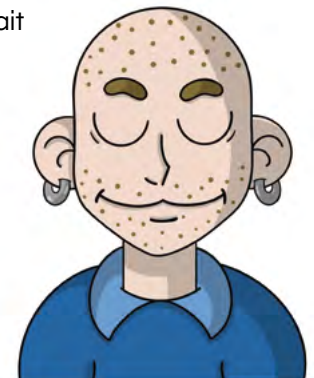
Et au-delà de ces milieux bien définis, il y a la vie amicale et amoureuse – deux réalités pleines de non-dits et de subtilités difficiles à identifier. (Et franchement... n'allez pas me faire croire que vous comprenez toujours les codes de la vie amoureuse : on est tous en train de douter en permanence).

J'ai déjà vu Maxime essayer d'interagir dans des contextes pas faciles. Un jour, il était en train d'acheter une salade (oui, une salade ! C'était un miracle ce jour-là... bon, une salade de pâtes, mais quand même). Il avait tenté de faire une blague en imitant un humour un peu macho, et il s'en était voulu aussitôt. Il a ressassé cette scène pendant tout le trajet du retour.

Mais alors, comment aider ?

Il existe des outils qui explicitent les interactions sociales et les codes qui en découlent : les connaître, c'est déjà un bon moyen de réduire l'anxiété sociale. On peut aussi, individuellement, faire notre part : clarifier nos intentions quand on interagit avec une personne autiste, lever le doute si possible, être clair dans nos réponses. Ça peut sembler anodin, mais ça fait une vraie différence.

Et, pour conclure, j'aimerais exprimer une réflexion que j'ai souvent en tête : **est-ce que, finalement, être authentique et honnête n'est pas un véritable atout dans une société qui prône ce genre de valeurs sans les utiliser pour autant ?**



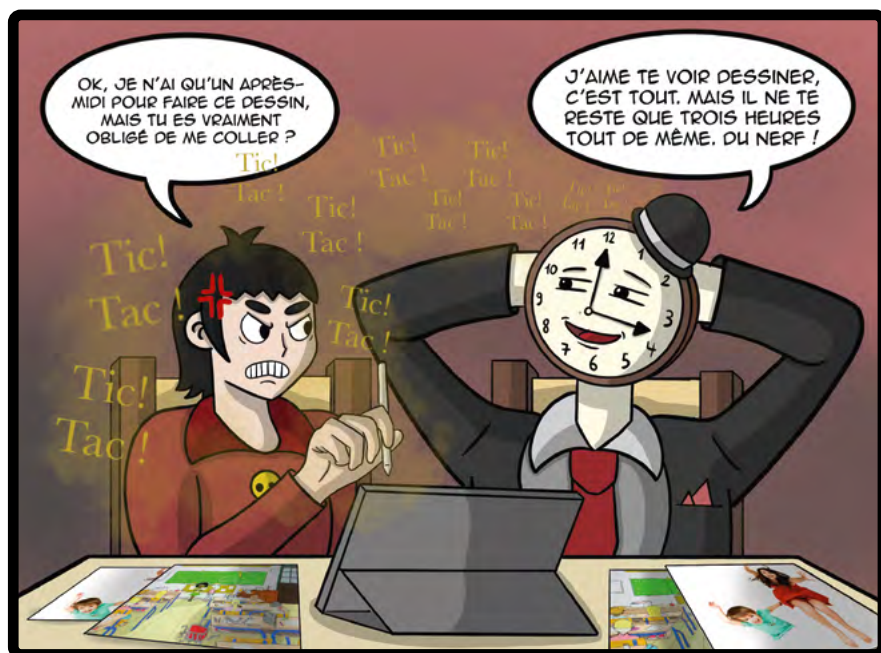
Il est autiste... et alors ?

La Gestion du stress, des imprévus et des distractions

« On met en place de petites choses pour rendre cela moins difficile

Pour sa première expérience professionnelle, j'avais trouvé à Maxime une mission d'illustration sur laquelle je travaillais aussi. Il s'agissait de réaliser des dessins de concept pour Angie Maman 2.0, célèbre youtubeuse lyonnaise, qui préparait un dessin animé sur l'autisme intitulé *Théo Imagine*. Maxime allait donc avoir son premier salaire...

Sauf que les délais étaient très courts, la marge de création très large (et donc les consignes plutôt floues), et il devait s'organiser en fonction de ce contexte. Illustrant sur le même projet que lui, je me suis retrouvé à vivre la même pression, avec ce délai trop serré. Et je pense aussi que je lui ai mis la pression, à l'époque. On se retrouvait à dessiner la nuit pour pouvoir réaliser les dessins, et je faisais l'intermédiaire entre Maxime et Angélique (Angie) pour que nous soyons dans les temps.



Cette première expérience a été difficile à vivre sur le moment, et nous n'avions pas pu la préparer en amont pour éviter ce stress. Mais elle a aussi été très riche. Au-delà de l'aspect « premier salaire » sur un projet ambitieux, ce fut une excellente expérience pour moi en tant qu'accompagnant. J'ai pu observer où je devais agir, et où je devais adapter. Depuis, j'utilise plusieurs adaptations avec Maxime pour éviter ce stress :

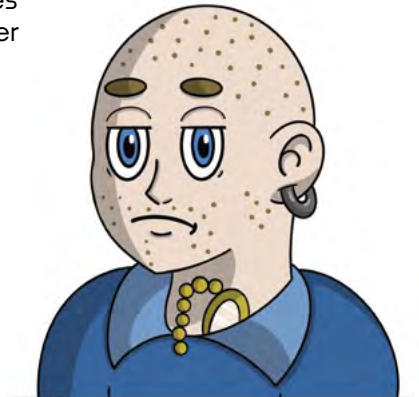
- **Je prépare en amont en envisageant des délais plus longs.**
- **Je décompose les tâches en sous-tâches plus simples à réaliser.**
- **Je clarifie les attentes.**
- **On planifie ensemble les temps de travail.**
- **On utilise un planning visuel pour qu'il puisse se repérer dans le temps (et quand je dis visuel, c'est un planning écrit : les supports visuels image ne sont pas une réponse automatique pour toutes les personnes autistes – le support doit être choisi et construit avec la personne, en fonction de ce qui lui convient réellement).**

Au-delà de ce stress et de cette pression potentielle, les imprévus liés à la vie professionnelle sont aussi quelque chose qui peut être très anxiogène. Quand Maxime fait une illustration, il aime aller jusqu'au bout de la tâche et pouvoir se dire que le dessin est terminé. Sauf que, si un dessin est imparfait, c'est très difficile pour lui d'accepter qu'on puisse le guider pour le corriger. Il vit cela comme un reproche. Cet aspect est lié à une très mauvaise estime de lui-même – même si cela a changé depuis le succès du livre *Je suis autiste... et alors ?*, qui lui a permis de gagner en confiance grâce aux retours du public. Ce manque d'estime faisait qu'il interprétait un retour sur un dessin comme un jugement de valeur. Et dans ces moments-là, il pouvait se sentir nul.

Quand il a réalisé les illustrations du tome 1, il a fallu apporter des corrections pour qu'elles correspondent au format du livre : changer certaines parties, agrandir ou réduire d'autres... Revenir sur des dessins qu'il considérait comme terminés. Ce fut très difficile à vivre pour lui – même si c'était nécessaire.

Mais on met en place de petites choses pour rendre cela moins difficile :

- **Lorsque je dois faire un retour négatif sur un dessin, je clarifie**



Il est artiste... et alors ?

toujours pourquoi je fais ce retour.

- **Nous avons créé une fiche d'auto-évaluation pour qu'il apprenne à prendre du recul lui-même sur ce qu'il produit.**
- **On prépare à l'avance les scénarios possibles en fonction du contexte de travail.**

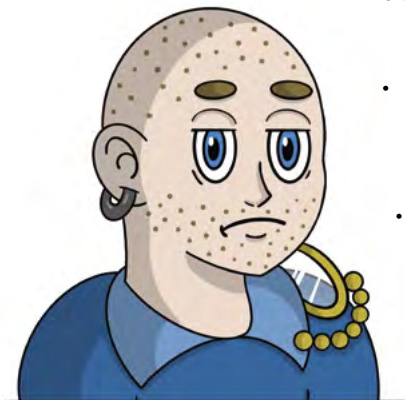
Les imprévus restent compliqués à vivre pour lui... mais avec le temps, ils le sont de moins en moins.

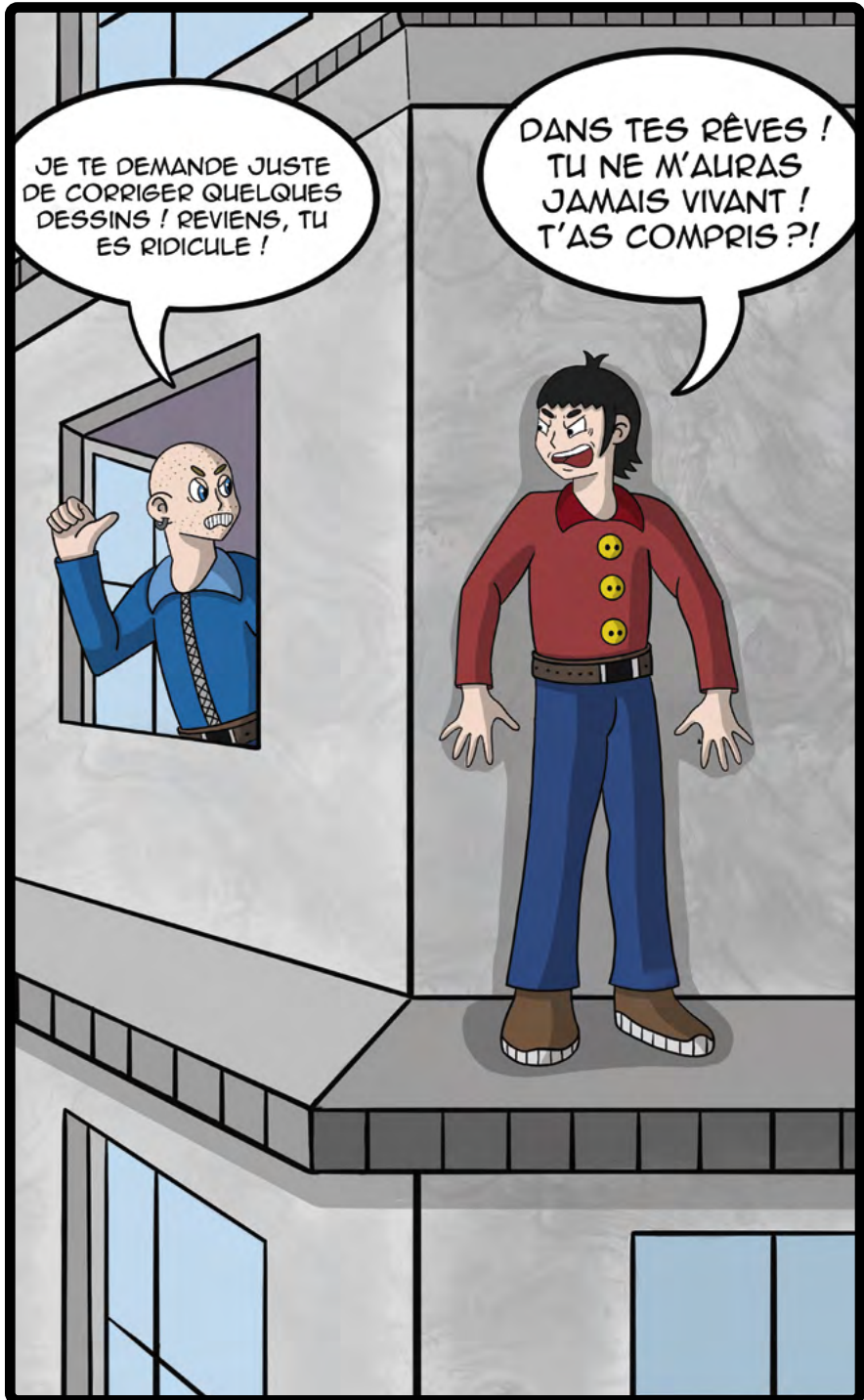
Enfin, il y a la question de la gestion de ses centres d'intérêt spécifiques et de ses loisirs. Il peut lui arriver de se faire happer par eux et de négliger le reste. Sa vie professionnelle a pu en pâtir — il a d'ailleurs perdu une mission rémunérée au début de sa carrière à cause de cela. À une époque, Maxime pouvait travailler tout en regardant des vidéos, ce qui avait un impact à la fois sur le temps de réalisation et sur la qualité de ses dessins. Il pouvait passer énormément de temps sur une illustration... pour un résultat qui n'était pas à la hauteur de ce qu'il aurait pu faire.

Mais Maxime ne savait pas encore comment gérer ses loisirs : il pouvait beaucoup travailler sur une journée, puis avoir besoin de récupérer, et ne plus avancer sur son travail personnel pendant plusieurs jours.

Nous avons donc réfléchi ensemble à des façons de faire pour qu'il puisse gérer cela... sans arrêter ses loisirs. On a mis en place quelques petites choses :

- **Nous avons défini des temps de travail clairs, avec des pauses prévues pour ses loisirs, et des créneaux de travail fixes qu'il choisit lui-même sur son planning.**
- **On favorise des temps de travail courts et raisonnables.**
 - **Il réalise d'abord les tâches importantes avant de jouer à un jeu vidéo, pour pouvoir ensuite profiter de son temps libre sans avoir la pression de ce qu'il lui reste à faire.**
 - **On essaie de faire en sorte que ses temps de création restent plaisants, pour ne pas créer un contraste trop fort entre le travail et le loisir.**
 - **Et surtout, on ne culpabilise pas : l'idée n'est pas de supprimer ce qu'il aime, mais de l'aider à structurer son temps pour qu'il puisse tout faire sans se sentir débordé. Il ne faut pas oublier que ses temps de loisirs sont aussi un moyen de se réguler.**





Il est autiste... et alors ?



Travailler sous pression, c'est compliqué pour tout le monde. Mais pour les personnes autistes, cela nécessite des aménagements spécifiques – simples à mettre en place, mais essentiels.

Et, quand on y réfléchit, ces aménagements-là feraient du bien à tous les salariés, finalement.

Maintenir l'autonomie en toutes circonstances

« L'autodétermination est la base d'une vie épanouie »

Je repense souvent au Maxime que j'ai rencontré à la sortie du bac, lorsqu'il arrivait à Lyon. C'est la meilleure façon de mesurer tout le chemin qu'il a parcouru et de voir qu'il parvient aujourd'hui à vivre en toute indépendance. Il a beaucoup appris ces dernières années, et sa motivation, son envie de vivre seul, lui ont permis de gagner en autonomie.

Mais cette autonomie peut rester fragile sans autodétermination. Maxime a encore besoin d'apprendre et de comprendre qu'il est acteur de sa propre vie, même s'il est accompagné. Avoir de l'aide dans son quotidien ne le rend pas moins autonome qu'un autre. Pourtant, son autonomie dépend aussi de sa capacité à oser prendre des décisions, à avancer, avec ou sans soutien.

Je me suis rappelé cela après un épisode de son quotidien. Alors qu'il vivait seul dans son logement depuis trois ans et gérait parfaitement sa vie de tous les jours, il avait dû héberger un proche pendant une semaine. Après quelques jours, je suis passé chez lui et je l'ai trouvé épuisé. Son appartement était en désordre, avec des sacs de livraison de repas un peu partout, et un frigo rempli de courses faites en début de semaine. Il m'a confié que c'était trop difficile pour lui d'héberger quelqu'un, car il devait ramasser les sacs de nourriture et avait l'impression de passer son temps à gérer deux fois plus de tâches ménagères. Ce n'était même pas lui qui commandait les repas en ligne, mais la personne qu'il hébergeait — qui ne l'aidait pas à faire le ménage. Son équilibre avait été perturbé par cette présence, et il n'avait pas osé demander d'aide ni dire que cela le fatiguait beaucoup de tout gérer pour deux.

Son autonomie, bien que bien établie, en a été fragilisée. Et il n'avait pas osé en parler.



Il est autiste... et alors ?

Je me suis dit, à ce moment-là, qu'il aurait été important qu'il se sente libre d'exprimer ses difficultés pour éviter cette surcharge.

Je pense aussi à la fatigue sociale. Son appartement est son refuge, le lieu où il peut se ressourcer et être lui-même sans craindre le regard des autres. Dans ce contexte, il n'avait plus cet espace pour se reposer. L'énergie qu'il dépensait dans la journée, il ne pouvait pas la relâcher en rentrant de cours, puisqu'il devait aussi gérer son logement et la présence constante d'une autre personne.

Ce qui peut sembler anodin pour certains devient très compliqué pour une personne autiste : accueillir quelqu'un chez soi alors qu'on doit déjà gérer un quotidien chargé n'est pas simple. Un changement, un voisin qui frappe à la porte, un appel téléphonique important... toutes ces petites choses demandent un effort important et peuvent être très fatigantes.

Pour Maxime, la plus grande difficulté reste la gestion de l'administratif. Il a besoin d'un soutien important à ce niveau. Je pense même que cela demeure, à ses yeux, un obstacle infranchissable, et qu'il aura peut-être toujours besoin d'aide sur cet aspect. Mais cela ne remet pas en cause son autonomie.

Cette autodétermination, obligatoire et primordiale, me semble pourtant bien compliquée à mettre en œuvre dans le milieu médico-social : faux choix, pas de droit à l'erreur, non-respect des demandes des personnes, infantilisation, projets d'accompagnement avec des objectifs non choisis par les principaux concernés... Ce sont là, à l'heure actuelle, les illusions que j'ai pu constater.

Je me suis donc refusé à agir ainsi avec Maxime. Je me suis donné pour mission de l'aider à réaliser ses rêves, en croyant en lui, en voyant surtout ses atouts, et en le soutenant dans ses fragilités.



L'autodétermination est la base d'une vie épanouie : être en situation de handicap ne fait pas de l'individu une personne sans voix.

Aider une personne, c'est aussi parfois lui apprendre à exprimer ses besoins, ses émotions, ses ressentis, ou parfois simplement à dire « non » ou « Allez, tu vas te bouger un peu et m'aider à faire le ménage ».



Chapitre III

LES ATOUTS

« Trop souvent, les personnes autistes sont réduites à leurs fragilités, résumées à un diagnostic

L'autisme est souvent présenté à travers un prisme déficitaire, en mettant en avant les difficultés que l'environnement et le manque d'inclusion génèrent. C'est vrai, l'autisme est un handicap dans une société qui accueille encore trop peu la richesse de la neurodiversité. Trop souvent, les personnes autistes sont réduites à leurs fragilités, résumées à un diagnostic. Pourtant, il est essentiel de les voir avant tout comme des individus. Elles ont des qualités, des défauts, elles peuvent aimer, avoir une vie de couple, fonder une famille. Et certaines de leurs caractéristiques peuvent même devenir des atouts pour avancer dans ce monde. Maxime est un individu. Il est autiste, parfois râleur, bienveillant, et il a aussi de grandes qualités qui lui permettent d'évoluer comme il le souhaite. Je l'accompagne, mais mon aide serait inutile sans les qualités dont je vais parler à présent.

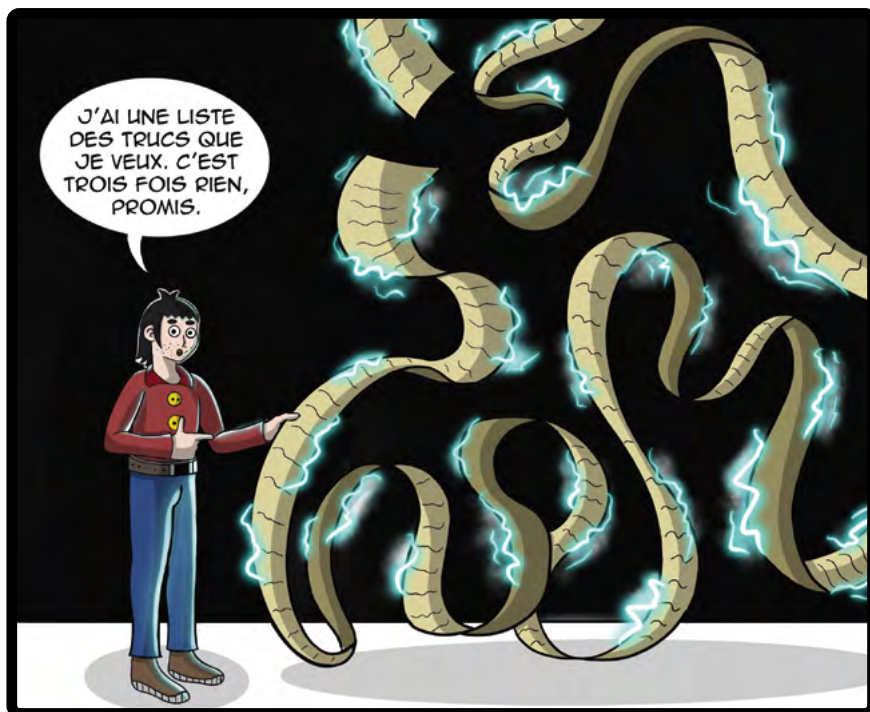


En premier lieu, j'aimerais parler de l'importance de tenir compte des besoins de Maxime afin de favoriser l'émergence de ses compétences. Une des premières choses à laquelle j'ai pensé en le rencontrant – et qu'il avait lui-même exprimée – c'est son souhait de devenir illustrateur. C'était son besoin premier, un véritable rêve, et je voulais tout faire pour qu'il y parvienne. wL'arrivée de l'intelligence artificielle est une véritable catastrophe pour toutes celles et ceux qui travaillent dans la création, et cela complique un peu tout. Mais, malgré cela, Maxime avance, peu à peu.

Tenir compte de ses besoins, c'est aussi comprendre Maxime

en tant qu'individu, sans le réduire à son diagnostic. Il a parfois un côté râleur, ronchon... mais ça, ce n'est pas l'autisme : c'est sa personnalité ! Et c'est aussi ce qui le rend attachant. Je me permets d'être moi-même avec lui (en faisant des blagues qui ne volent pas bien haut), alors je souhaite qu'il fasse de même avec moi. Un aspect important dans son accompagnement a été de l'aider à se connaître en tant que personne autiste. Il ne comprenait pas toujours bien son fonctionnement et oubliait souvent que certaines de ses difficultés étaient liées à l'autisme. Il pouvait alors se mettre une pression énorme, en négligeant complètement ces aspects. Il a donc fallu l'accompagner pour qu'il apprenne à se connaître, à se comprendre, à différencier ce qui relève de sa personnalité de ce qui est lié à son autisme.

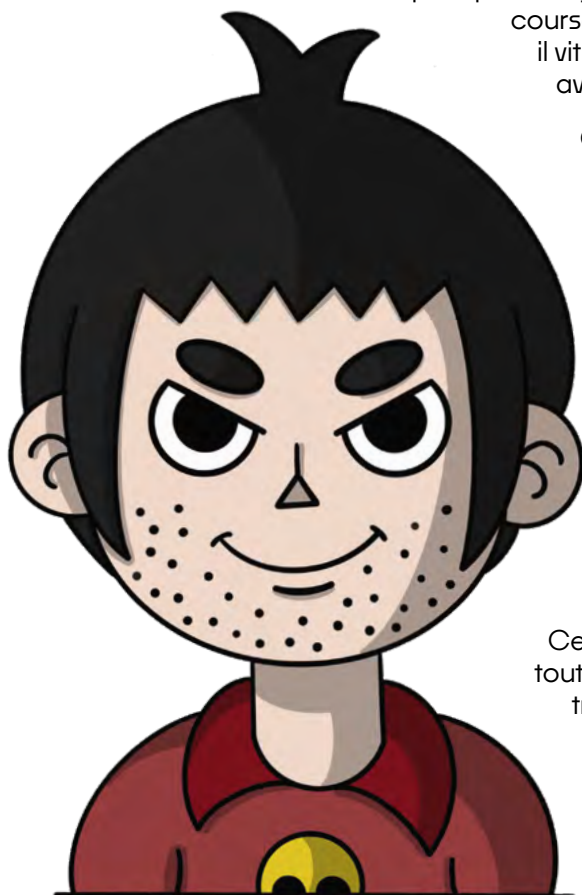
C'est une étape importante : comment demander des adaptations à son environnement si on ne se connaît pas ? Il a donc fallu le guider pour identifier ses besoins, ses difficultés, et le soutenir dans ses choix de vie, tout en respectant son rythme, en l'aidant à garder le cap dans les moments plus difficiles. Il est primordial qu'il apprenne à exprimer ses besoins, pour être en capacité de demander lui-même les adaptations dont il a besoin, et pour savoir ce qui l'aide, ce qui lui est difficile, et dans quelles situations il peut ou doit demander du soutien.



La Rigueur

« C'est cette rigueur qui fait de lui un jeune homme accompli

Je pense souvent que ce qui permet à Maxime de réussir c'est sa rigueur. Je lui propose régulièrement des outils et des projets, et Maxime atteint toujours les objectifs que nous fixons ensemble. Il a passé un bac scientifique en deux ans, bravant le stress et l'angoisse d'une filière qui ne lui plaisait pas, très éloignée des métiers artistiques. Et il l'a eu. Il a aussi voulu un logement, malgré la peur que représentait cette étape. Nous avons mis en place des ateliers pour lui permettre d'apprendre à gérer tous les aspects du quotidien (bon, je ne dirais pas qu'il était fan des ateliers ménages, courses et cuisine) et, aujourd'hui, il vit seul et gère son quotidien avec sérieux.



Quand un objectif est décidé ou qu'un projet lui est proposé, Maxime se lance, souvent avec appréhension, mais son courage prend toujours le dessus. Il cherche des solutions, s'organise, crée ses propres outils : il élabore ses plannings, respecte des horaires fixes pour travailler, et rend ses projets d'illustration presque toujours dans les temps.

Cette rigueur, il ne l'a pas eue tout de suite. Il l'a apprise en se trompant, en rendant parfois en retard ou en ne faisant pas certaines choses. Mais il a su tirer des leçons de ses erreurs. Aujourd'hui, c'est cette rigueur qui

fait de lui un jeune homme accompli, capable d'avancer malgré une anxiété importante.

De cette rigueur est né un premier livre, où son expérience de vie peut inspirer et encourager d'autres personnes autistes à croire en elles, à avancer, et à s'épanouir dans un monde qui ne leur est pas toujours facile. **Ce que Maxime accomplit n'efface pas les obstacles, mais prouve qu'on peut apprendre à les traverser...**



La Sensibilité

« Ce n'est pas de la vulnérabilité,
c'est de l'authenticité

Quand j'ai connu Maxime, j'ai été frappé par son rapport aux drames qui se déroulaient dans le monde : il pouvait souffrir en regardant les actualités, à un niveau très intense. Son empathie était telle que cela devenait douloureux pour lui.

Nous vivons dans un monde où être un homme sensible est encore trop souvent perçu comme une faiblesse. Pourtant, autiste ou pas, être un homme qui ose vivre ses émotions et les exprimer est une vraie force. Et Maxime, lui, se moque un peu d'être jugé sur sa sensibilité. Il ose. Il vit pleinement ses émotions – et il s'en sert, même, pour créer.



C'est grâce à cette sensibilité qu'il illustre, avec talent et humour, le livre que vous tenez entre vos mains.

C'est cette sensibilité qui lui permet de se livrer, avec sincérité, pour aider d'autres personnes à travers son propre parcours.

Ce n'est pas de la vulnérabilité, c'est de l'authenticité. Et ça fait du bien.

Elle lui permet de transmettre ses émotions avec finesse, de faire rire, de toucher juste.

C'est une vraie chance de côtoyer quelqu'un qui a une telle empathie, une telle attention à l'autre.

Transformer ses émotions en art, c'était sans doute la meilleure chose à faire pour lui.

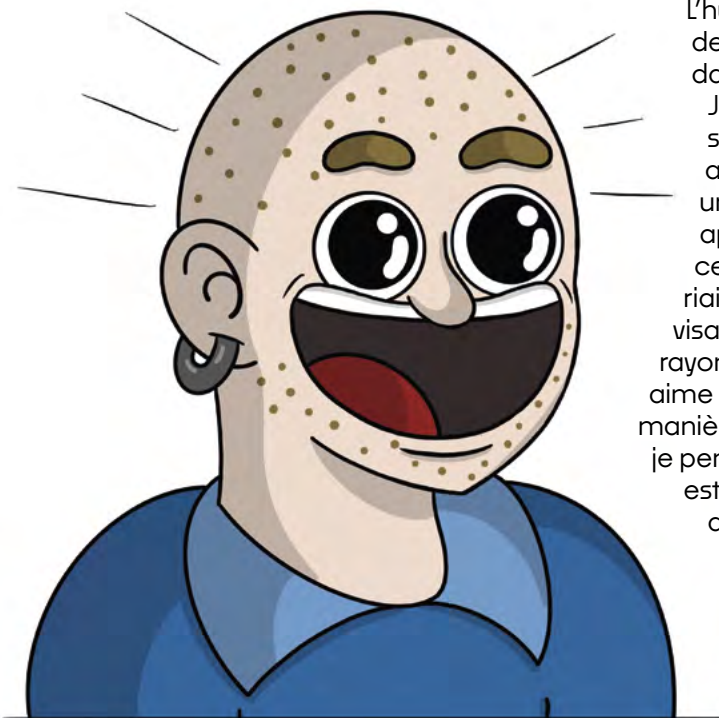


L'Humour et l'autodérision

« L'humour [...] permet de créer du lien, de dédramatiser, de prendre du recul sur des situations difficiles

Quand j'ai rencontré Maxime pour la première fois dans un fast-food (oui, je sais...) du centre-ville de Lyon, je n'aurais jamais imaginé qu'il avait autant d'humour. Avec l'anxiété, son visage peut paraître fermé ; il peut même avoir l'air bougon ou râleur. C'est bien la preuve que mon interprétation de qui il était n'était pas juste.

Car une fois la confiance installée entre nous, j'ai découvert un tout autre visage. Quand j'allais chez lui, nous avons instauré un petit rituel à la fin de nos séances : Maxime me faisait découvrir quelque chose de son univers. Et bien souvent, il me montrait des vidéos humoristiques. C'est comme ça que j'ai découvert son humour potache – et qu'on riait finalement des mêmes choses.



L'humour est alors devenu un outil précieux dans notre relation. Je pouvais m'en servir lorsqu'il était anxieux ou quand une incompréhension apparaissait. Et dans ces moments où il riait de bon cœur, son visage se transformait et rayonnait littéralement : il aime rire, vraiment. D'une manière plus générale, je pense que l'humour est un excellent outil d'accompagnement. Il permet de créer du lien, de dédramatiser, de prendre du recul sur des situations difficiles...

Et aussi, tout simplement, de passer un bon moment.

Lors de notre travail sur le tome 1, nous avons décidé de transformer certains épisodes compliqués de sa vie en scènes drôles. Sa capacité à en faire des dessins pleins d'autodérision est un atout indéniable. Cela lui a permis de partager avec ses lecteurs une vision différente de l'autisme : plus humaine, plus concrète, sans filtre, et peut-être plus proche de ce que vivent vraiment beaucoup de personnes autistes.

Oui, Maxime a de l'humour, et il s'en sert avec talent pour raconter son vécu. Bon, après... je m'interroge quand même : lequel de nous deux a l'humour le plus ringard ? **Honnêtement, si Maxime m'avait tendu son doigt comme sur le dessin, j'aurais sûrement tiré dessus juste pour voir... et entendre le fameux « prout ! ». Et le pire c'est que j'aurais sans doute eu un fou rire...**

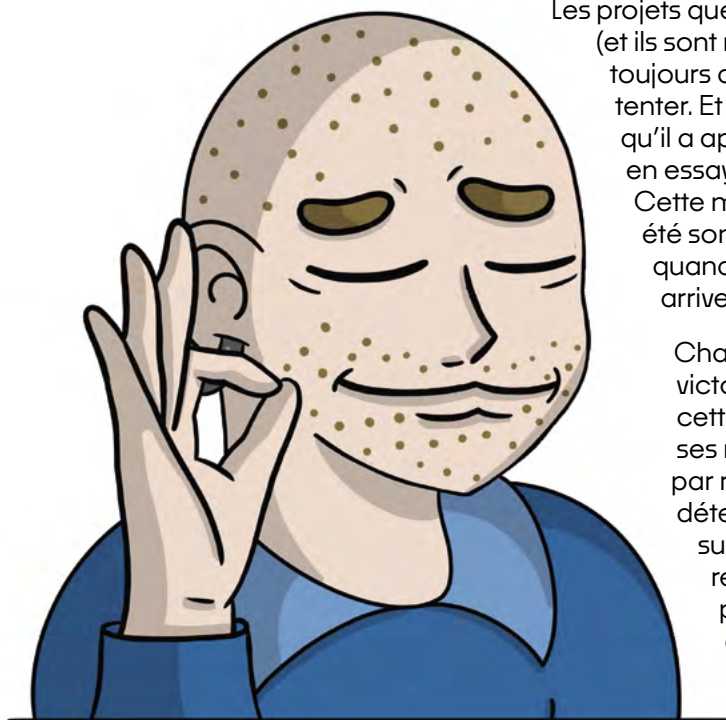


La Motivation

« Chaque pas a été une victoire,
guidée par cette volonté de réaliser
ses rêves

J'en ai déjà parlé en évoquant sa rigueur : Maxime est souvent partant pour les projets. Il a une motivation sincère et profonde quand on lui propose quelque chose. À chaque étape importante de sa vie, il a eu envie d'atteindre les objectifs que nous avons fixés ensemble.

Son arrivée à Lyon a été une étape majeure : apprendre à se déplacer en milieu urbain, suivre ses études, accéder à un logement... Toutes ces étapes, il les a franchies grâce à une détermination incroyable. Malgré ses craintes, malgré le doute constant – cette peur de ne pas réussir – et malgré la pression qu'il pouvait se mettre, on pouvait toujours sentir en toile de fond une envie immense de réussir, de progresser, de se rapprocher des objectifs de vie qu'il avait choisis.



Les projets que je lui proposais (et ils sont nombreux...), il a toujours accepté de les tenter. Et c'est comme ça qu'il a appris : en osant, en essayant, en avançant. Cette motivation a toujours été son moteur, même quand il pensait qu'il n'y arriverait pas.

Chaque pas a été une victoire, guidée par cette volonté de réaliser ses rêves. Et, pour moi, par respect pour cette détermination, je me suis toujours senti responsable de lui proposer des projets à la hauteur de ses ambitions.

Alors au-delà des fragilités, n'oublions pas que beaucoup de personnes autistes ont une véritable volonté. Une volonté qu'on ne perçoit pas toujours, parce qu'on regarde d'abord ce qui semble fragile. Mais elle est là, profonde, puissante, et souvent ignorée.



La Détermination

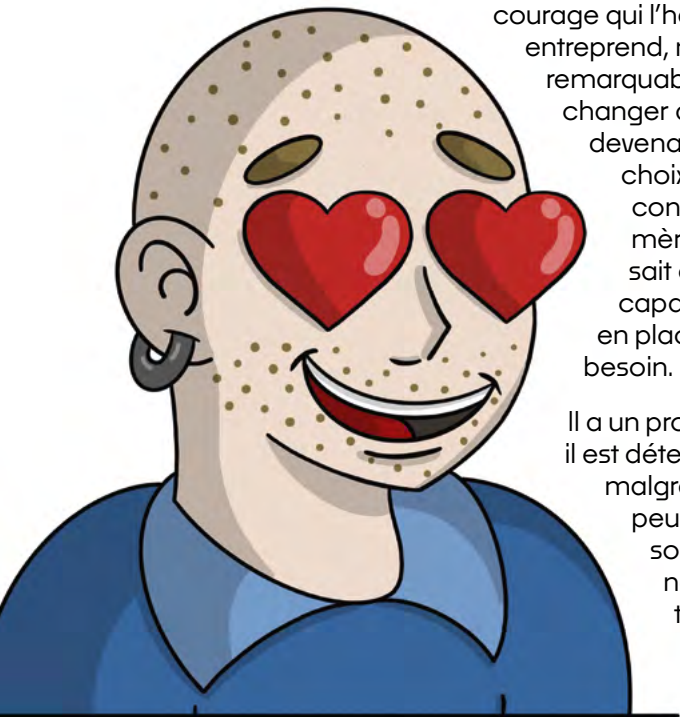
« Il a un projet professionnel clair, et il est déterminé à le mener à bien

Depuis que je l'accompagne, je peux faire un constat important : Maxime est déterminé à réussir sa vie et à atteindre ses objectifs. Chaque changement dans sa vie a été contrebalancé par une volonté forte d'avancer. Lorsqu'il a quitté le foyer familial, rompant avec son environnement familial, il a su s'adapter. Il a affronté cette nouvelle solitude, en quittant le cocon rassurant de sa famille, avec une maturité impressionnante.

Pendant ses études supérieures, il a dû faire face à un environnement scolaire peu adapté, sans aide humaine, et il est resté déterminé à aller au bout, malgré le manque d'ajustements concrets. Tous ces efforts répétés, face à chaque nouveauté ou épreuve de la vie, il les affronte avec force.

Sa détermination lui a permis de révéler le courage qui l'habite dans tout ce qu'il entreprend, mais aussi une résilience remarquable. Il a su accepter de changer d'école lorsque cela devenait nécessaire, et faire ce choix en s'appuyant sur la confiance qu'il accorde à sa mère. Lorsqu'il a confiance, il sait demander de l'aide, et il est capable de mettre lui-même en place les adaptations dont il a besoin.

Il a un projet professionnel clair, et il est déterminé à le mener à bien, malgré les obstacles, malgré le peu d'offres existantes dans son domaine. À chaque nouveau projet, il mobilise toutes ses compétences pour aller au bout, pour répondre aux attentes de ses clients.



Depuis la sortie du tome 1, j'ai aussi découvert en lui une volonté sincère de faire évoluer le regard porté sur l'autisme. En construisant le tome 2, je l'ai vu plus fort, avec une meilleure estime de lui, et une envie réelle de faire rire, de transmettre, et d'être un exemple. L'humour, comme on l'a vu, est aussi une forme de résilience.

Maxime avance grâce à sa volonté, mais aussi parce qu'il apprend de ses erreurs. Aussi douloureuses soient-elles, elles n'altèrent pas sa détermination à réaliser ses rêves.

Mais cette détermination ne doit pas servir à nier ses besoins. Elle se respecte et elle s'accompagne.

Notre rôle, à nous professionnels, c'est d'accompagner cette détermination, avec toujours en tête que la personne que l'on soutient y arrivera – à condition qu'on commence par croire en elle. Ce n'est pas à elle de nous prouver qu'elle en est capable pour mériter notre confiance.



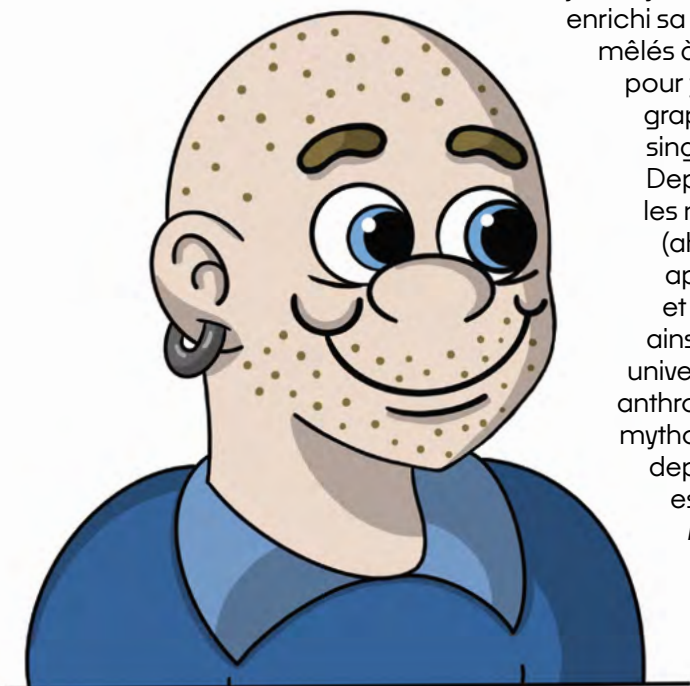
Le Dessin

« Le dessin est devenu [...] un véritable outil d'affirmation de soi

Pour conclure ce chapitre, j'avais évidemment envie de parler de son talent pour le dessin. Mais ce talent ne peut pas être dissocié de sa pensée autistique, et en particulier de sa capacité à mobiliser ses intérêts spécifiques pour créer.

On parle souvent d'« intérêts restreints » -- un terme que je n'aime pas. Il me paraît réducteur, voire négatif. Restreint... selon quoi ? Selon quelle norme ? Ce terme repose sur des codes abstraits qui ne prennent pas en compte la richesse du fonctionnement autistique. Le mot « spécifiques » me semble bien plus juste, plus respectueux, plus en accord avec la réalité vécue.

Dans le cas de Maxime, ses intérêts spécifiques pour les jeux vidéo, les mangas ou encore les univers de fantasy ont nourri son imaginaire, enrichi sa pensée, et se sont mêlés à son humour potache pour façonner une identité graphique bien à lui – singulière, forte, unique. Depuis l'enfance, il explore les mondes qu'il aime (ah, *Dragon Ball...*), se les approprie, les détourne et les transforme. Il a, ainsi, créé son propre univers, peuplé d'animaux anthropomorphes, avec une mythologie qu'il façonne depuis des années dans son esprit. Cet univers s'appelle *Magica* – et il est en train de voir le jour grâce à la technique que Maxime continue d'acquérir jour après jour.



Pour tout fan de pop culture, regarder ses dessins, c'est aussi débusquer des références, retrouver des clins d'œil, comprendre ses influences. Mais au-delà de ça, le dessin est devenu pour Maxime un véritable outil d'affirmation de soi. Il a appris à se connaître en dessinant sur lui-même, sur son fonctionnement. Il s'est servi du dessin comme d'un outil d'expression, de compréhension, de communication. Son style, c'est sa voix. Il lui permet de dire le monde à sa manière, en détournant à la fois les codes des univers qu'il aime... et parfois aussi les codes neurotypiques, pour mieux faire rire.

Le dessin est ainsi devenu pour lui un langage, un message, un moyen de faire passer des valeurs d'inclusion et de partage, en offrant au public un autre regard sur l'autisme, où humour et créativité deviennent des vecteurs d'information.



Chapitre IV

LE TRAVAIL

« Le monde du travail n'est pas encore inclusif, et cette réalité nous concerne tous

Maxime a un parcours remarquable. Il a su s'appuyer sur ses forces pour avancer dans le monde du travail.

Pour ce faire, nous avons mobilisé des leviers et construit ensemble une relation d'aide qui a facilité son accès à l'emploi. Chaque objectif que nous posons me pousse à repenser ma manière de soutenir une personne autiste qui souhaite travailler. Je dois m'adapter à chaque parcours, à chaque projet professionnel.

Avec Maxime, un élément a vraiment facilité notre travail : nous partageons la passion du dessin. Cela m'a permis de mobiliser mes propres compétences dans ce domaine pour l'aider à se projeter et construire un chemin qui lui ressemble. L'accompagner m'a transformé.

J'ai compris, avec lui, à quel point l'inclusion joue un rôle essentiel dans l'épanouissement des personnes en situation de handicap. C'est aussi ce qui permet un véritable accès à la citoyenneté. Et cela soulève des questions.



Le monde du travail n'est pas encore inclusif, et cette réalité nous concerne tous. Pourquoi a-t-on encore le réflexe d'orienter d'abord les personnes en situation de handicap vers le milieu protégé ? Pourquoi, pour les personnes autistes, l'ESAT est-il souvent envisagé en premier ? Et pourquoi doit-on encore créer des lieux où tous les salariés sont en situation de handicap ?

Est-ce cela une société inclusive ?

À l'école, l'inclusion est un droit. Les enfants autistes doivent d'abord être accueillis en milieu ordinaire. Pourquoi ce principe ne s'appliquerait-il pas aussi au monde professionnel ?

Le Commencement

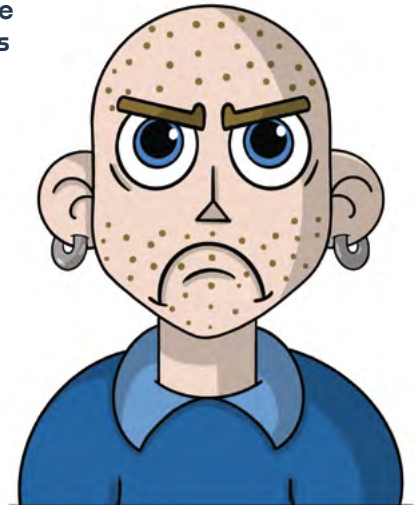
« Après avoir beaucoup travaillé sur la gestion de son quotidien, il fallait réfléchir différemment

Lorsque Maxime a commencé à avancer au niveau de ses études et que mes objectifs d'accompagnement se sont portés sur l'accès à l'emploi, il a fallu penser et réfléchir à comment faire pour qu'il ait des opportunités d'embauche. Après avoir beaucoup travaillé sur la gestion de son quotidien, il fallait réfléchir différemment et avoir une bonne connaissance des possibilités d'embauche dans son domaine.

Ce qui fait qu'en tant que personne qui accompagne, j'ai dû me renseigner un minimum sur la culture du domaine dans lequel Maxime allait, à savoir le monde de l'illustration. Après son changement d'école, on peut dire que le contexte d'apprentissage était idéal, et que cela lui permettait d'apprendre et d'évoluer dans un cadre bienveillant. Et surtout : j'étais le bienvenu. Je pouvais donc découvrir les attentes de ses professeurs et apprendre à connaître un peu mieux le milieu professionnel qui allait devenir celui de Maxime.

Les premières adaptations que j'ai mises en place avec lui pour faciliter son travail étaient les suivantes...

- **Il pouvait rendre un travail à l'école avec des traces de gomme ou des marques de doigts sur le papier ce qui avait un impact sur ses notes : j'ai donc créé une grille d'auto-observation à utiliser avant un rendu, afin qu'il puisse vérifier lui-même et rendre un travail propre.**
- **Il utilisait Photoshop pour dessiner en digital, mais il se perdait dans la multitude d'options du logiciel, qui était surchargé et peu intuitif. Résultat : il passait un temps fou sur ses dessins. Je lui**

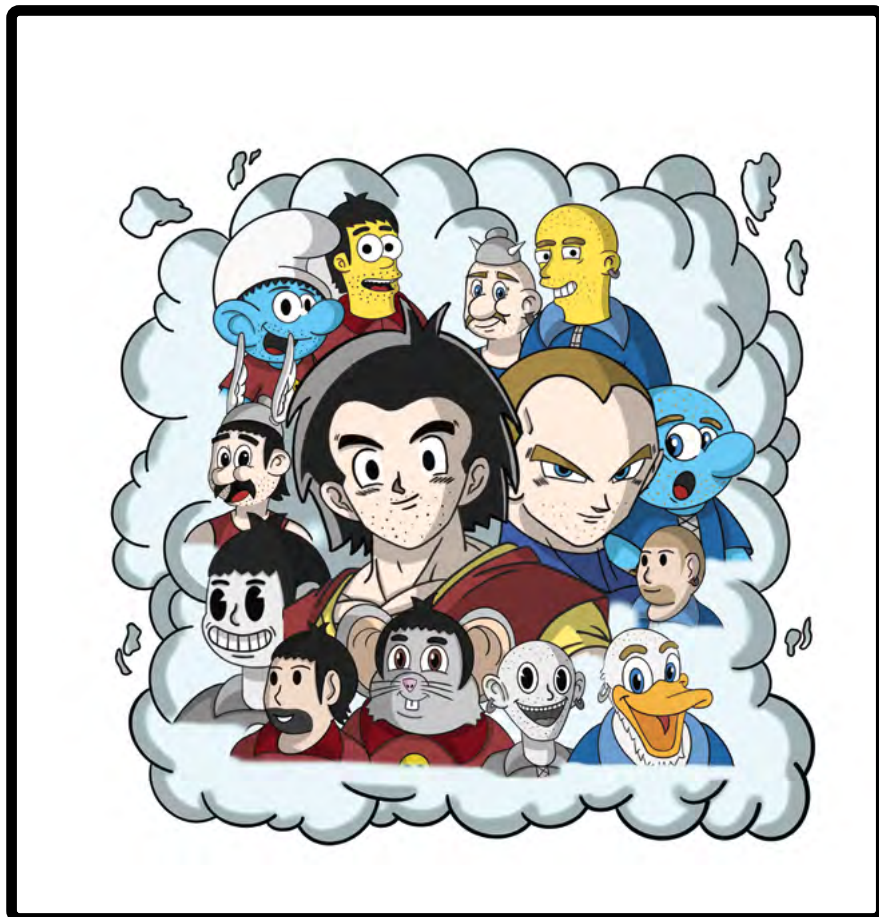


Il est autiste... et alors ?

ai donc conseillé d'utiliser un iPad avec le logiciel Procreate, qui est beaucoup plus intuitif et simple à prendre en main pour créer des illustrations digitales (après avoir vérifié auprès des professeurs que son utilisation n'était pas un problème).

Ensuite, il a fallu trouver des petites missions d'illustration. Le premier petit travail fut donc avec Angie Maman 2.0, comme on l'a évoqué précédemment. Une première expérience courte, mais très intéressante. J'ai commencé à me dire qu'il allait falloir tout faire pour que Maxime puisse se faire remarquer, se faire repérer...

Et en parallèle, je voyais que Maxime avait de grandes difficultés à utiliser des références quand il dessinait. Prendre des références, ça consiste à faire des recherches visuelles pour enrichir un dessin. Pour Maxime, c'était presque comme tricher, comme copier un autre artiste... alors que ce n'était pas du tout le cas.



Et c'était une vraie difficulté, qui persistait, et qui avait un impact concret sur la qualité de ses dessins.

Je lui ai donc proposé un exercice un peu différent : qu'on se dessine l'un l'autre à la manière de personnages de fiction. Il devait me représenter dans l'univers des Simpson, des Schtroumpfs, ou d'autres styles qu'on choisissait ensemble. Et moi, je faisais pareil. L'idée, c'était de dessiner avec plusieurs objectifs : respecter un style graphique précis, faire des recherches, et surtout... s'amuser.

Ce travail impliquait forcément de se plonger dans le style des dessinateurs qui avaient créé ces personnages, de repérer leurs codes, leurs formes, leurs couleurs. C'était aussi, pour moi, un vrai moment d'échange. Chaque semaine, j'étais curieux de voir comment il m'avait représenté, et lui aussi attendait avec impatience de découvrir son portrait. C'était à la fois un outil d'apprentissage et un moyen de créer du lien.

À ce moment-là, j'ai été contacté dans le cadre des Rencontres Internationales de l'Autisme à Lyon : ils cherchaient des artistes à exposer. J'en ai parlé à Maxime, en lui expliquant que ça pouvait être une belle opportunité pour se faire connaître.

On avait donc un objectif, et une échéance.

Ce fut sa première expérience à vrai impact. L'exposition s'appelait « Avatars » (pas comme le film, hein, mais pour parler du fait qu'on s'était représentés à travers des personnages). Elle a eu beaucoup de succès et, pendant un an et demi, elle a tourné dans plusieurs lieux.

Maxime a découvert ce que c'était que de parler de son travail, de répondre à des questions, parfois même de passer à l'oral ou d'être interviewé. C'était une étape importante, un moment charnière où sa carrière a vraiment commencé.

Mais au bout d'un moment, tout ça lui a paru un peu trop éloigné du monde réel.

Ce qu'il voulait, c'était découvrir le travail dans le travail : avec un employeur identifié, un lieu, des horaires, des collègues. Alors on a décidé de chercher...

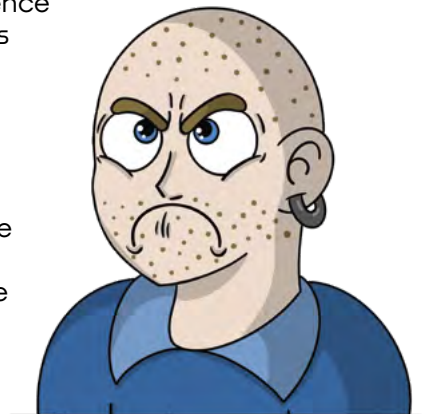


L'Expérience

« Nous avons cherché à créer différentes conditions pour évaluer ce qui pouvait lui convenir

Pour faciliter l'accès à l'emploi et permettre à Maxime de se faire une idée concrète du monde du travail, nous avons cherché à créer différentes conditions pour évaluer ce qui pouvait lui convenir. Il a ainsi effectué plusieurs stages pour se confronter à la réalité du terrain. Le tout premier s'est déroulé dans un magasin de BD à Lyon, dans la vente. Le patron s'était montré bienveillant et avait accepté, avec enthousiasme, que Maxime fasse cette immersion. À l'époque, il débutait ses études. Ses missions : vente et conseil. Ce n'était pas directement lié à sa formation, mais cela restait dans l'univers de la BD – et il faut dire que pouvoir se pavaner au milieu des Marvel, ce n'était pas pour lui déplaire. Résultat : une première expérience plutôt positive. Le deuxième stage, en revanche... Cette fois, on visait pile dans ce qu'il aimait. Une association dédiée à l'accompagnement des personnes autistes cherchait un illustrateur pour réaliser une affiche de sensibilisation. L'opportunité parfaite : il pouvait mettre en œuvre ses compétences, dans un cadre que je pensais adapté. L'association connaissait l'autisme, Maxime aurait un bureau, des collègues, un environnement propice, et surtout, la présence d'Amélie – l'éducatrice qui avait pris le relais après mon départ de Lyon.

L'entretien de préparation au stage ? Un moment mémorable... dans le mauvais sens du terme. Maxime s'y rend avec Amélie. Nous pensions naïvement que sa présence pendant les premiers jours serait acceptée sans discussion. Mais lorsque Amélie demande si elle pourra l'accompagner, la réponse de la responsable fuse : « Eh bien, c'est un grand garçon quand même, il sera bien capable de se débrouiller tout seul. » Au-delà du ton condescendant, c'est la négation pure et simple des besoins de Maxime qui nous a heurtés. Oserait-on refuser à une personne non-voyante son chien guide ? Apparemment, l'invisibilité des besoins autistiques autorise ce genre de remarque. Résultat : Amélie n'était pas la bienvenue. Maxime a donc fait son



stage seul. On nous avait aussi promis la présence d'une stagiaire pour l'accompagner pendant la durée du stage. Une idée déjà un peu étrange... mais bon. Elle n'est jamais venue. Et l'affiche dans tout ça ? Finalement, non. L'affiche serait réalisée par un graphiste « professionnel ». Maxime, lui, s'est vu confier la réalisation... d'une vieille banderole à accrocher pendant l'événement. Voilà. Et le fait d'être entouré de collègues bienveillants durant le stage ? En réalité, Maxime n'a vu absolument personne de la semaine. Je le voyais en visio chaque soir pour débriefer, et je sentais qu'il n'osait pas tout me dire. Et puis, à force de creuser... il a fini par lâcher : il était écoeuré. Cette expérience n'avait, à ses yeux, aucun intérêt. Être seul du matin au soir, sans personne pour expliquer quoi que ce soit, sans interaction, sans retour... à quoi bon appeler ça un stage ? Et le comble ? La fameuse banderole qu'il avait réalisée a bien été imprimée et affichée pendant l'événement. Sauf que personne n'a pensé à lui montrer le fruit de son travail. Même pas une photo. Rien. Cette expérience fut négative de A à Z. Mais on apprend toujours quelque chose, même dans les pires situations. **À la suite de cet épisode, je me suis promis d'être plus vigilant quant aux lieux de stage, mais surtout de porter l'ambition de Maxime aussi haut qu'il le mérite.** Et vous savez quoi ? Ça a donné naissance à son premier livre. Une vraie revanche pour lui qui a pu mettre à profit ses compétences professionnelles avec une équipe respectueuse et bienveillante. Et moi ? J'ai appris que je ne devais pas faire confiance trop facilement...



La Recherche

« Le monde du travail semble encore peu prêt à accueillir des profils atypiques

Après cette expérience, j'ai pris conscience que nous allions rencontrer de vraies difficultés pour faire avancer Maxime vers l'emploi. Non pas parce qu'il en était incapable, mais parce que le monde du travail semble encore peu prêt à accueillir des profils atypiques. Pour Maxime, rien n'est encore gagné malgré un terrain favorable : malgré le succès de son livre, aucun employeur ne l'a encore embauché, et sa BD Magica n'a pas encore trouvé d'éditeur. Mais alors, quels sont les freins à l'emploi pour les personnes autistes ?

- **Manque de cohérence du projet d'orientation.** Le premier frein commence dès la scolarisation, et plus précisément au moment de l'orientation. Les projets professionnels proposés sont rarement en lien avec les forces des jeunes autistes ou leurs intérêts spécifiques, alors que ce sont justement des bases solides pour imaginer un avenir professionnel adapté et motivant.
- **Méconnaissance de l'autisme en milieu professionnel.** Le deuxième frein est lié au fonctionnement même du monde du travail, qui a encore beaucoup de mal à cerner les besoins d'un salarié en situation de handicap. Et quand il s'agit d'un handicap invisible, comme l'autisme, avec des spécificités sensorielles souvent ignorées ou mal comprises... il devient très difficile d'envisager des adaptations individualisées.
 - **Absence de sensibilisation des acteurs du monde du travail.** Peu d'employeurs sont réellement sensibilisés à l'autisme, et les préjugés sont encore nombreux. Pourtant, si on allait davantage à leur rencontre pour expliquer les fonctionnements autistiques, pour montrer que des aménagements simples sont possibles – et surtout que les personnes autistes peuvent être une vraie richesse pour l'entreprise – on ouvrirait beaucoup de portes.
 - **Manque d'accompagnement sur le lieu de travail.** L'un des leviers les plus concrets serait de permettre un accompagnement sur le lieu de travail. Le besoin d'être soutenu, au moins au début, est souvent essentiel.





Maxime a la chance d'avoir une équipe autour de lui, présente et engagée. Mais tout le monde n'a pas cette chance.

Pour Maxime, certains aspects restent encore complexes, comme la gestion de ses réseaux sociaux – pourtant cruciale dans son domaine – mais on y travaille. La question de l'isolement et de la socialisation reste aussi un point sensible (et ce sera important pour lui, aussi, dans la suite de sa vie professionnelle). Je reste malgré tout optimiste : la carrière de Maxime me semble bien lancée. Mais plusieurs questions essentielles se posent, et elles sont très présentes dans mon esprit : **comment faire durer cette dynamique sur le long terme ? Et, surtout, comment anticiper la suite et préparer le moment où l'accompagnement s'arrête ?**

L'Accompagnement

« Se tromper, c'est aussi se découvrir autrement, se réajuster, chercher ses propres solutions

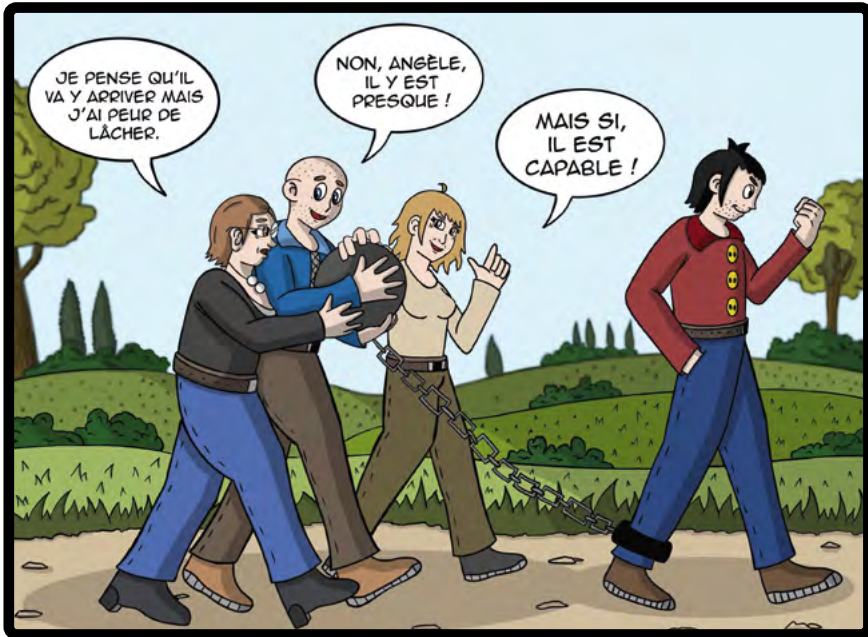
On parle beaucoup d'autodétermination en ce moment. Ce concept est loin d'être anodin, et il me semble essentiel que toutes les personnes qui gravitent autour d'une personne autiste l'intègrent dès l'enfance. Je fais le lien avec ce que j'évoquais précédemment, car c'est vraiment central.

Je constate souvent que Maxime reste très dépendant de l'accompagnement car il a eu la chance d'être entouré depuis son plus jeune âge. Mais cette présence constante a aussi un revers : à force d'être aidé, il a moins eu l'occasion de développer sa capacité à décider seul. Ce n'est ni de sa faute, ni de la mienne, ni de celle de ses parents. Mais en avoir conscience, et ajuster notre posture en fonction, me paraît essentiel. Le handicap crée parfois une forme de carapace invisible : on pense qu'être là à chaque étape est une bonne façon d'aider. Et pourtant, comme je l'ai déjà dit, laisser les personnes se tromper est souvent la meilleure manière d'apprendre. Se tromper, c'est aussi se découvrir autrement, se réajuster, chercher ses propres solutions. L'idée n'est pas d'abandonner, mais d'accompagner ces moments-là avec bienveillance, en ouvrant des pistes, en montrant qu'il y a plusieurs chemins possibles.

Et puis, il y a une question importante à se poser : si une personne veut se lancer dans un projet ambitieux, est-ce une bonne raison de la freiner ? Ne vaut-il pas mieux l'encourager à essayer, tout en sachant que si ça ne marche pas, ce ne sera pas un échec, juste une expérience parmi d'autres ? Maxime progresse sur cet aspect décisionnel, mais c'est encore fragile. Mon objectif reste qu'il puisse peu à peu se passer de mon aide (et c'est déjà le cas, même s'il a osé dire que je l'avais « abandonné » dans le tome 1...).



Alors je me pose quelques questions toutes simples : **comment a-t-on fait pour que cet accompagnement**



fonctionne aussi bien jusqu'ici ? Qu'est-ce qui a aidé Maxime à avancer, à gagner en confiance, et à se rapprocher d'une vie professionnelle avec plus de liberté et de responsabilités ?

Un aspect qui me semble essentiel, c'est l'engagement de sa famille. Ses parents ont tout mis en œuvre pour qu'il avance : ils se sont entourés de professionnels formés à l'autisme, ont fait des choix cohérents avec les besoins de Maxime, et ont investi du temps, de l'énergie, des moyens financiers aussi. Ils l'ont toujours soutenu pour qu'il puisse s'épanouir selon ses envies. C'est une vraie chance pour lui – une chance que, malheureusement, toutes les familles n'ont pas. Et pourtant, il faut le dire : avoir recours à des éducateurs en libéral coûte souvent moins cher que l'accompagnement proposé par certaines structures médico-sociales. Il est encore bien difficile de faire financer ses accompagnements par des aides de l'état... Surtout quand on est adulte !

Il faut aussi souligner que sa mère a une grande capacité d'écoute et une vraie ouverture d'esprit. Elle n'hésite pas à remettre en question ses croyances, à s'adapter, à chercher les meilleures solutions pour son fils. En outre, une confiance mutuelle existe et c'est ce qui rend le travail d'équipe possible. Autour de Maxime, il y a une vraie synergie entre lui, moi, sa famille et Amélie, l'éducatrice qui l'accompagne à Lyon. On communique, en effet, en toute transparence et Maxime est au cœur de tout : il participe à chaque étape, à chaque décision

Il est autiste... et alors ?

qui le concerne. Il est informé de tout, et il a toujours l'espace pour exprimer ses choix. C'est lui qui nous guide. Notre rôle est d'être là pour le soutenir, alléger ce qui peut l'être... mais c'est lui qui avance. Nous avons tous envie de porter ses ambitions aussi loin qu'il le souhaite.

Lors des rencontres avec les lecteurs du livre, on me demande souvent quel lien j'ai avec Maxime. Depuis qu'on travaille ensemble sur les livres, nous sommes devenus des collaborateurs à part entière, même si je reste l'éducateur qui l'accompagne. Mais j'ai une vision bien à moi de la relation d'aide : je refuse de me placer en sachant. Pour moi, accompagner, ce n'est pas imposer sa vérité. C'est avancer côte à côte. Je tiens à construire des relations d'égal à égal avec les personnes que j'accompagne. Je veux que ma présence ne soit jamais vécue comme une contrainte. J'ai autant envie d'aider que d'être une présence agréable. On peut rire ensemble, parler de tout et de rien, partager aussi un peu de nos vies. Cette façon d'être avec l'autre redonne, à mes yeux, toute sa dimension humaine à la relation d'aide. Quand chacun est clair sur ses rôles et ses limites, ça fonctionne. Et pour répondre franchement à la question : oui, j'ai aujourd'hui un lien amical avec Maxime... et aussi avec sa famille. On a traversé tellement de choses ensemble que ce serait malhonnête de prétendre le contraire. Et puis, il faut dire qu'Angèle, sa mère, est une personne formidable – difficile de ne pas sympathiser avec elle. Tout comme Pierre, son père, avec qui on rigole bien.

Pour conclure, je dirais qu'accompagner une personne autiste vers l'autonomie demande de garder en tête plusieurs principes essentiels, qui ont guidé le parcours de Maxime jusqu'à présent :

- **Mettre l'autodétermination au cœur de l'accompagnement.**
- **Accompagner tout en laissant de plus en plus d'espace pour les prises d'initiatives.**
 - **Travailler en lien étroit avec la personne accompagnée et sa famille.**
 - **Construire une relation basée sur la confiance et le respect.**
 - **Toujours associer la personne accompagnée en priorité et rendre accessibles les possibilités et les choix d'objectifs d'accompagnement.**
 - **Toujours se demander : « et s'il était seul ? »**



Et si on pensait différemment ?

« Envisager un monde du travail moins jugeant me paraît tout à fait faisable... à condition de changer notre regard.

Adapter notre monde à la neurodiversité me semble essentiel pour tout citoyen. Grâce à mon travail auprès de Maxime, mais aussi en tant que coordinateur du groupe d'entraide mutuelle autisme de Nice, j'ai peu à peu façonné un regard différent sur l'aide à apporter, mais aussi sur la manière dont nous pourrions transformer notre perception collective de la différence.

En effet, je côtoie des personnes autistes au quotidien ; et constate, avec elles, les obstacles qu'elles rencontrent comme la discrimination, le rejet, la peur de l'autre... Pourtant, il me semble



Il est autiste... et alors ?

possible de faire évoluer notre société. Des initiatives comme le livre de Maxime – et celui que vous tenez entre vos mains – peuvent justement ouvrir un nouvel angle de vue, plus humain, plus juste.

Envisager un monde du travail moins jugeant me paraît tout à fait faisable... à condition de changer notre regard.

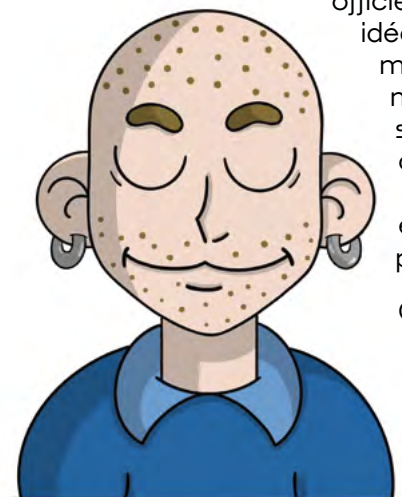
Et je suis convaincu que cette évolution passe par l'écoute des personnes concernées. Elles ont un vécu, un point de vue, une richesse d'analyse à nous offrir – encore faut-il qu'on leur laisse la place de le faire.

Je suis fier du travail accompli avec Maxime sur les deux tomes de la série « Autiste... et alors ? ». Ce sont des outils co-construits, où la parole de la personne accompagnée est non seulement entendue, mais valorisée.

Dans ma pratique, je constate à quel point il est difficile de faire exister cette parole. Qu'il s'agisse d'associations de parents, d'établissements médico-sociaux ou même de professionnels de terrain, la résistance à collaborer avec les personnes concernées est encore très forte.

Et pourtant...

Comment construire un monde plus inclusif sans écouter ceux et celles à qui il est censé s'adresser ? Comment comprendre la pensée autistique si l'on ne donne pas de poids à la parole des personnes autistes ?



Je suis éducateur spécialisé – enfin, c'est le terme officiel, même si je n'aime pas trop cette idée « d'éduquer » -- et j'ai pris du recul sur ma posture. Je ne suis pas celui qui sait, mais celui qui écoute, qui apprend, qui s'ajuste et qui guide. C'est cette parole des personnes accompagnées qui nourrit ma compréhension de l'autisme et m'aide à imaginer des outils adaptés pour d'autres, plus jeunes.

C'est aussi un échange. J'apporte aussi des explications, je traduis les codes du monde neurotypique pour permettre à chacun de mieux s'y repérer. C'est dans cet échange que je trouve du sens à mon

métier : en traduisant les codes d'un monde parfois absurde, pour qu'il devienne un peu plus accessible.

J'ai parfois entendu des paroles dures, que ce soit de la part de parents d'adultes autistes non oralisants ou de professionnels. Trop souvent, les personnes autistes sont réduites à leur diagnostic, perçues uniquement à travers le prisme de leurs fragilités. J'ai ainsi entendu des remarques difficiles.

Ces propos, aussi douloureux soient-ils, s'expliquent sans doute par le chagrin, le sentiment d'abandon, la colère, et le manque d'aide. Mais ils vont à l'encontre de ce que je défends : la valorisation de chaque parole, de chaque vécu. J'espère sincèrement que cela évoluera.

N'oublions pas que nous menons le même combat : s'opposer entre associations est une erreur trop fréquente, qui finit par freiner la cause.

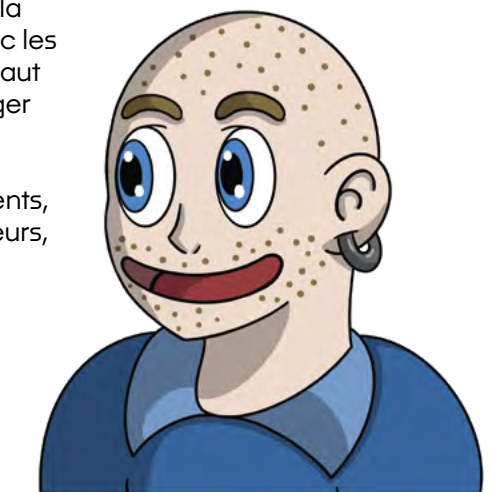
En outre, c'est grâce aux personnes autistes oralisantes que notre compréhension de l'autisme a tant progressé. **Leur parole est précieuse. Elle mérite notre écoute, notre respect, et surtout d'être partagée sans être mise en opposition avec d'autres formes de communication ou d'expériences.**

Et Maxime, dans tout ce laïus ?

Il a joué un rôle important dans l'évolution de mon regard. Grâce à la collaboration que j'ai avec lui, je vois qu'il est possible de construire un monde plus inclusif, d'adapter notre société.

Comment ? En écoutant, en construisant avec les personnes autistes, en allant au-delà de la simple vision du « témoignage », en développant la pair-aidance et la collaboration avec les professionnels du médico-social. Il faut vraiment que nous puissions envisager les accompagnements sous cet angle : en collaborant avec tous les acteurs de la vie d'un individu – parents, professionnels, enseignants, financeurs, employeurs, collègues, intervenants dans les loisirs, etc.

Un monde qui s'adapte, c'est un monde qui communique, qui valorise les forces de chacun, et qui avance, en ne laissant personne de côté.



Conclusion

Il est autiste... et alors ?

On arrive à la fin...



« Changer de regard me semble indispensable si l'on veut vraiment rendre l'inclusion concrète

C'est toujours compliqué de conclure... J'aurais encore tellement de choses à raconter...

Il faut garder en tête que tout ce que j'ai écrit ici vient de mon vécu, de ce dont j'ai été témoin. J'avais envie de le transmettre, en sachant très bien que l'on peut être en désaccord.

Mon objectif n'était pas de donner des leçons, mais d'offrir une autre vision de la différence, et en particulier de l'autisme. Changer de regard me semble indispensable si l'on veut vraiment rendre l'inclusion concrète tant la société continue encore de voir la différence comme un problème.

Le parcours de Maxime, à bien des égards, est exemplaire. Il a su s'approprier nos conseils, apprendre à se connaître, évoluer dans un environnement où la pression sociale est bien réelle.

Il en est aujourd'hui à un moment de sa vie où l'aide devient moins nécessaire. Et pourtant, il s'interroge en se demandant s'il aura besoin d'un accompagnement toute sa vie.

Peut-être... Et est-ce si grave ? Ce qui compte, au fond, c'est qu'il soit heureux, qu'il réalise ses rêves, qu'il atteigne les objectifs qu'il s'est fixés. Je rêve pour lui que sa BD Magica – qui ne parle pas d'autisme – trouve un éditeur. Parce qu'il ne devrait pas être cantonné à ça.



Oui, il est heureux de porter la voix des personnes autistes, mais il est un individu atypique parmi tant d'autres, avec des rêves plein la tête...

Alors pour conclure, on a eu envie de dessiner ensemble. Un dessin à quatre mains, pour symboliser tout le travail accompli, et résumer – en une image – toutes ces années d'efforts, de doutes, de victoires... et d'humanité.



Annexes

À propos de l'autisme

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui affecte la communication, les interactions sociales et se manifeste par des comportements répétitifs et des intérêts spécifiques (critères diagnostiques selon le *DSM-5*). Ces caractéristiques peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, ce qui explique l'appellation de « spectre de l'autisme ».

Plutôt que d'utiliser les termes « avec autisme » ou « porteur d'autisme », les personnes concernées préfèrent souvent qu'on parle de « personne autiste », affirmant ainsi que l'autisme fait partie intégrante de leur identité.

L'autisme s'accompagne souvent de comorbidités, telles que des troubles de l'attention, l'anxiété, des difficultés sensorielles, l'épilepsie, la déficience intellectuelle et les troubles du langage, qui peuvent impacter significativement la qualité de vie des personnes autistes. De plus, les barrières sociétales et le manque d'aménagements adaptés transforment souvent l'autisme en un handicap. En effet, la société joue un rôle majeur dans la façon dont les personnes autistes peuvent évoluer dans la vie quotidienne, rendant essentielle la mise en place de mesures inclusives pour favoriser leur pleine participation.

Structures d'accompagnement pour adultes

Autisme Info Service : Autisme Info Service est un dispositif national d'information et d'écoute pour les personnes autistes, leurs familles et les professionnels. Il propose un soutien par téléphone et par mail, offrant des conseils pratiques et des ressources sur l'autisme et les dispositifs d'accompagnement disponibles.

Pour les contacter :

Téléphone : 0 800 71 40 40 (appel gratuit)

Email : contact@autismeinfoservice.fr

Site web : autismeinfoservice.fr

Il est artiste... et alors ?

CAJ (Centre d'Accueil de Jour) : Les CAJ offrent un lieu d'activités et de socialisation pour les adultes en journée, visant à développer des compétences d'autonomie et renforcer les habiletés sociales.

CRA (Centre de Ressources Autisme) : Spécialisés dans le diagnostic et l'orientation, les CRA fournissent des informations essentielles et orientent les adultes autistes et leurs familles vers les structures adaptées.

ESAT (Établissements et Services d'Aide par le Travail) : Les ESAT permettent aux personnes autistes d'exercer une activité professionnelle adaptée dans un environnement protégé, tout en développant des compétences socio-professionnelles.

Entreprise Adaptée (EA) : Ces entreprises emploient majoritairement des personnes en situation de handicap et proposent un environnement de travail adapté, avec un accompagnement pour favoriser une inclusion professionnelle durable.

FO (Foyers Occupationnels) : Ils fournissent un hébergement et des activités adaptées pour les adultes ayant besoin d'un accompagnement quotidien, visant à favoriser leur épanouissement et leur autonomie.

GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle) : Ces groupes offrent un espace de convivialité et de soutien mutuel pour les adultes autistes, favorisant les échanges, l'entraide et l'inclusion sociale à travers des activités collectives.

Habitat Inclusif : Ce dispositif permet aux adultes autistes de vivre en collocation ou dans des appartements partagés, tout en bénéficiant d'un accompagnement adapté qui favorise leur autonomie, leur intégration sociale et leur participation à la vie de quartier.

MAS (Maisons d'Accueil Spécialisées) : Les MAS accueillent des personnes nécessitant une prise en charge médicale continue et des soins quotidiens, notamment pour les adultes autistes ayant des besoins de soutien intensif.

MDA (Maison Départementale de l'Autonomie) : Selon le département, la MDA centralise les informations et les aides pour les personnes en situation de handicap, incluant des services d'orientation vers les dispositifs adaptés.

PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées) : Ce dispositif coordonne des prestations d'accompagnement médico-social pour les personnes autistes sans solution d'accueil en structure, avec un soutien adapté aux besoins spécifiques.

SAMSAH (Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés) : Propose un accompagnement médical, social et une aide à domicile pour soutenir l'autonomie et l'intégration sociale des adultes en situation de handicap.

SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) : Il accompagne les personnes en situation de handicap dans les activités de la vie quotidienne (gestion de budget, organisation) et favorise leur insertion dans la société.

SESSAD (Services d'Éducation Spéciale et de Soins À Domicile) : Bien que souvent destinés aux jeunes, certains SESSAD spécialisés dans l'autisme continuent d'accompagner les adultes en proposant des suivis éducatifs, thérapeutiques et sociaux à domicile ou en milieu ordinaire.

Glossaire

Adaptation : Changer quelque chose pour que ce soit plus facile à comprendre ou à vivre.

Exemple : Maxime a eu besoin d'un emploi du temps visuel, d'un environnement calme et de consignes claires.

AESH (ex-AVS) : Un ou une AESH (Accompagnant d'Élève en Situation de Handicap) aide un élève à comprendre, s'organiser et rester calme en classe. Avant, on appelait ça un AVS (Auxiliaire de Vie Scolaire).

Exemple : Maxime a eu une AESH qui l'a beaucoup aidé au lycée.

Anxiété : Un sentiment de peur ou de stress qui peut arriver même sans danger réel, et qui peut rendre la vie difficile.

Exemple : Maxime ressent de l'anxiété avant un examen, il a du mal à se concentrer.

Association : Un groupe de personnes qui se rassemble pour aider, partager ou défendre une cause.

Exemple : Maxime fait partie d'une association qui soutient les adultes autistes.

Atypique : Qui est différent de ce qui est habituel ou courant.

Exemple : Le comportement de Maxime peut sembler atypique pour certaines personnes.

Il est artiste... et alors ?

Autisme : Un fonctionnement du cerveau différent, qui change la façon de comprendre, de ressentir et de communiquer.

Exemple : Maxime est artiste. Il voit le monde à sa façon et a besoin d'adaptations.

Autodétermination : Pouvoir décider pour soi-même.

Exemple : Maxime apprend à faire ses propres choix, à dire ce qu'il veut ou ce qu'il ne veut pas.

Burn-out (ou épuisement) : Quand une personne est trop fatiguée à cause du stress ou des efforts trop longs.

Exemple : Maxime a failli faire un burn-out pendant ses études d'illustration.

Centre d'intérêt spécifique : Une passion très forte pour un sujet.

Exemple : Le dessin est la grande passion de Maxime. Il y consacre beaucoup de temps.

Codes implicites / codes sociaux : Petites règles sociales qu'on n'explique pas mais que les gens semblent connaître naturellement.

Exemple : Maxime croyait qu'une carte de fidélité l'obligeait à toujours retourner dans le même restaurant.

Comorbidité : Avoir deux ou plusieurs troubles en même temps.

Exemple : Quelqu'un peut être artiste et avoir aussi des troubles anxieux.

Communication non oralisante : Communiquer sans parler, en utilisant des gestes, des images ou des outils comme une tablette.

Exemple : Le livre rappelle qu'on peut très bien comprendre et parler autrement que par la voix.

Crise / comportement de crise : Quand une personne n'arrive plus à se contrôler à cause du stress, d'un besoin de communiquer, de la douleur ou de la surcharge.

Exemple : Les crises ne sont pas de la méchanceté, elles sont souvent un appel à l'aide ou une façon de dire quelque chose.

Déficiences : Quand une personne a du mal à faire certaines choses, comme comprendre vite ou se concentrer longtemps.

Exemple : Maxime n'a pas de déficiences intellectuelles, mais certains artistes oui.

Dessin digital : Le fait de dessiner sur un ordinateur, une tablette ou un écran, avec des outils numériques au lieu d'utiliser du papier et un crayon.

Exemple : Maxime préfère le dessin digital parce qu'il peut facilement corriger ses erreurs.

DSM-5 : Un livre utilisé par les médecins pour diagnostiquer l'autisme mais aussi des troubles psychologiques.

Exemple : Ce livre ne parle pas de « haut » ou « bas » niveau d'autisme, mais des besoins d'aide.

Éducateur libéral : Une personne qui accompagne et soutient une personne (enfant ou adulte) de manière indépendante, souvent en travaillant à son propre compte et en proposant des séances personnalisées.

Exemple : Maxime voit un éducateur libéral qui l'aide à mieux s'organiser et à apprendre de nouvelles compétences.

Estime de soi : La valeur qu'on se donne à soi-même : se sentir capable, utile, bien.

Exemple : Maxime a repris confiance grâce à ses livres illustrés.

Fatigue sociale : Quand on est épuisé après avoir passé du temps avec d'autres personnes, surtout s'il faut faire des efforts pour parler ou s'adapter.

Exemple : Maxime a besoin de temps seul chez lui pour récupérer.

GEMA06 : Une association autogérée par des adultes autistes dans les Alpes-Maritimes (06). Elle propose du soutien, des échanges et des activités pour les adultes autistes.

Exemple : Maxime participe aux rencontres organisées par GEMA06 pour mieux se connaître et partager avec d'autres adultes autistes.

Guidance : Un accompagnement pour aider quelqu'un à prendre des décisions ou avancer dans sa vie.

Exemple : Maxime reçoit une guidance pour gérer son travail et sa vie quotidienne.

Harcèlement scolaire : Quand un élève subit régulièrement des moqueries, des insultes, des coups ou des rejets de la part d'autres élèves.

Exemple : Maxime, heureusement, n'a jamais vécu de harcèlement scolaire. Mais en réalité, beaucoup de jeunes autistes le subissent à l'école parce qu'ils sont différents.

Inclusion : Faire en sorte que tout le monde puisse participer, même les personnes différentes.

Exemple : Maxime a pu suivre une scolarité normale avec des aides adaptées.

Il est autiste... et alors ?

Intolérance alimentaire : Quand le corps a du mal à digérer certains aliments, ce qui peut causer des douleurs, des maux de ventre ou d'autres gênes.

Exemple : Certaines personnes ne peuvent pas manger de fromage ou de pain.

Masking (ou camouflage) : Quand une personne autiste fait semblant d'être comme les autres pour ne pas se faire remarquer.

Exemple : Maxime a caché ses besoins pour ne pas déranger, ce qui l'a beaucoup fatigué.

Médico-social : Un secteur qui rassemble des services et des aides pour les personnes qui ont des besoins médicaux et sociaux, comme les personnes en situation de handicap.

Neuroatypique : Une personne dont le cerveau fonctionne différemment de la majorité, avec des façons uniques de penser, sentir ou apprendre.

Exemple : Maxime est neuroatypique car il est autiste.

Neurodiversité : L'idée que les cerveaux humains sont naturellement différents les uns des autres, et que toutes ces différences sont normales et valables.

Exemple : La neurodiversité montre que les personnes autistes comme Maxime ont une façon unique de voir le monde.

Neurotypique : Une personne dont le cerveau fonctionne de façon habituelle, comme la majorité des gens.

Exemple : La plupart des camarades de Maxime sont neurotypiques.

Photoshop : Un logiciel puissant pour retoucher des images, créer des dessins et faire du graphisme sur ordinateur.

Exemple : Maxime a utilisé Photoshop quand il était à l'école.

Planning visuel : Emploi du temps écrit, ou avec des images, pour savoir ce qu'on va faire et quand.

Exemple : Maxime l'utilise pour organiser ses journées et gérer son travail.

Préjugé : Idée fausse qu'on a sur une personne ou un groupe sans vraiment les connaître.

Exemple : Dire que « les autistes sont violents » est un préjugé totalement faux.

Procreate : Une application pour dessiner et peindre sur tablette, très utilisée par les artistes numériques.

Exemple : Maxime utilise Procreate pour faire ses illustrations sur son iPad.

Rigueur : Être sérieux et organisé dans ce qu'on fait.

Exemple : Maxime rend ses projets à temps, suit son planning et apprend de ses erreurs.

Sarcasme : Dire quelque chose pour se moquer, souvent de façon un peu blessante, en disant le contraire de ce qu'on pense.

Exemple : Quand quelqu'un fait une erreur, quelqu'un répond : « Ah ben bravo, quel génie ! ».

Sensibilité sensorielle : Quand on ressent plus fort les sons, les lumières, les odeurs, ou les contacts.

Exemple : Maxime est parfois très dérangé par les bruits ou les lumières trop fortes.

Spectre de l'autisme : Chaque personne autiste est différente, avec ses propres forces et difficultés.

Exemple : Il n'y a pas un seul « type » d'autiste, et Maxime est unique lui aussi.

Stéréotype : Image simplifiée et fausse qu'on a d'un groupe.

Exemple : Dire que « les artistes sont dans leur bulle » est un stéréotype.

Stimming : Gestes répétitifs (comme se balancer ou bouger les mains) que certaines personnes autistes font pour se calmer.

Exemple : Maxime peut utiliser ces mouvements quand il est stressé.

Soutien / accompagnement : Aide régulière apportée à quelqu'un pour qu'il réussisse.

Exemple : Maxime a été aidé pour ses études, son logement et sa vie professionnelle.



Livre # 00.14

Votre avis nous intéresse !

Texte : Alexis Leclaire

Illustrations : Maxime Vindrier

Relecture : ERS

Mise en pages : Céline Colombier-Maffre

Direction éditoriale : Céline Colombier-Maffre

© Fondation Ipsen, 2025

La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France

www.fondation-ipsen.org

ISBN : 978-2-38427-300-3 (livre imprimé_version française)

978-2-38427-301-0 (ePub_version française)

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011

Dépôt légal : janvier 2026

Achevé d'imprimer, en France, par Typos Libris, en décembre 2025

Livre gratuit - ne peut être vendu



À travers le parcours de Maxime, jeune adulte autiste, ce livre retrace plusieurs années d'accompagnement hors des sentiers classiques. Entre anecdotes vécues, humour et remise en question des pratiques, Alexis Leclaire partage ce qu'il a observé, tenté, ajusté – et ce qui, trop souvent, entrave encore la liberté et l'autodétermination des personnes accompagnées. Un regard de terrain, critique et humain, pour questionner autrement l'inclusion, les structures, et notre façon d'accompagner.

