

Publié le 17 décembre 2021 par Claudine Colozzi

Ne pas savoir décoder les métaphores, les sous-entendus et le second degré est un handicap, trop souvent ignoré car invisible, dans la communication sociale. ©Faire Face

Porteuse d'un trouble du spectre autistique, Lali Dugelay, 44 ans, a été diagnostiquée tardivement en 2020. Victime de violences et de harcèlement à de multiples reprises, cette responsable communication milite pour une meilleure connaissance des spécificités des personnes vivant avec un handicap invisible.

« Je suis la troisième d'une fratrie de quatre enfants. Dès l'école et le collège, j'ai vécu de nombreuses situations de harcèlement et d'agression physique. Je rentrais blessée à la maison avec des traces de coups de fourchette et de couteau que je cachais à mes parents, car je ne voulais pas leur faire de la peine. Solitaire, fuyant les interactions avec les autres enfants, je préférais rester dans mon coin. Je crois que cette attitude les gênait d'où leurs réactions hostiles. Mon comportement atypique, ma bizarrerie aux yeux des personnes neurotypiques* ont toujours généré de la violence à mon égard. Je me souviens d'avoir répondu à un homme qui me proposait de prendre un dernier verre que je n'avais pas soif, prenant sa proposition au premier degré. »

UNE COMMUNICATION BROUILLEE

J'ai l'impression d'être constamment à côté de la plaque. C'est sans doute cela vivre avec un trouble du spectre autistique, tout en étant à haut potentiel intellectuel (HPI) : être atteinte d'un déficit du sens social qui complique mes échanges. Je ne suis pas capable de comprendre ou de ressentir l'implicite, les non-dits et les sous-entendus.

Donc forcément dans une société où les gens parlent beaucoup par images, cela devient compliqué pour moi. Je me souviens d'avoir répondu à un homme qui me proposait de prendre un dernier verre que je n'avais pas soif, prenant sa proposition au premier degré.

Je ne suis pas autiste avant tout. Je suis autiste aussi. »

UN DIAGNOSTIC UTILE

Officiellement diagnostiquée en 2020, j'avais entamé cette démarche il y a près de quinze ans. Je pensais que ça ne changerait rien à ma vie mais finalement, ce diagnostic a été un vrai soulagement. Je peux enfin être moi-même, avec mes spécificités, mes faiblesses mais aussi mes forces.

Ma RQTH me permet aussi d'en parler à mon entourage personnel ou professionnel. J'espère que cela me préservera de certaines situations de violence ou de harcèlement que j'ai pu subir par incompréhension. Les relations avec mes collègues n'ont jamais été simples. Les personnes émettent des signaux que je ne reconnais pas. J'ai tendance à sur interpréter tout ce que je vis au quotidien. Certains collègues ont d'ailleurs pu être très agressifs verbalement avec moi.

Aujourd'hui, je travaille dans un climat beaucoup plus bienveillant et j'ai une vie professionnelle davantage épanouie. Je n'ai pas à surjouer la normalité ce qui me demande un effort, conduisant à un épuisement intellectuel et physique. Je ne passe plus mon temps à me demander si j'adopte l'attitude que la société attend de moi dans une situation donnée. Ma philosophie : je ne suis pas autiste avant tout, je suis autiste aussi. »

LES CONSEILS DE LALI

Lali Dugelay a créé le site Aspie at Work pour faire connaître l'autisme dans l'environnement professionnel. Elle anime des conférences en entreprises et dans les grandes écoles pour sensibiliser au handicap invisible et porter un message positif. Son conseil aux autres femmes qui pensent être porteuses d'un trouble autistique ? Ne pas hésiter à demander de l'aide et à se faire diagnostiquer. « À celles qui me répondent qu'elles n'osent pas de peur de perdre leur poste, je leur dis : "Si vous craignez que les gens vous jugent au travail, vous maltraitent ou vous licencient, vous n'êtes pas au bon endroit." »

*Selon les personnes autistes, toute personne ne présentant aucun trouble du spectre autistique.