

Guide de survie pour les aspies

Source: *Survival guide for Asperger*

Préface traduite de l'anglais par: Serge Gervais.

Introduction traduite de l'anglais par : Jils trouvé sur le forum aspergeraide.com.

Table Des Matières

Présentation P.2

Préface P.3

Chapitre 1 – Introduction P.4

Chapitre 2 – Tirer le meilleur parti de ce livre P.6

Chapitre 3 – Se faire du souci P.8

Chapitre 4 – S'attacher aux aspects positifs P.10

Chapitre 5 – Le langage corporel P.11

Chapitre 6 – Déformation de la vérité P.16

Chapitre 7 – Conversation P.20

Chapitre 8 – Humour et conflit P.24

Chapitre 9 – Problèmes portant sur la sexualité et les sorties P.26

Chapitre 10 – Trouver les bons amis P.34

Chapitre 11 – Garder une réputation intacte P.36

Chapitre 12 – S'afficher P.37

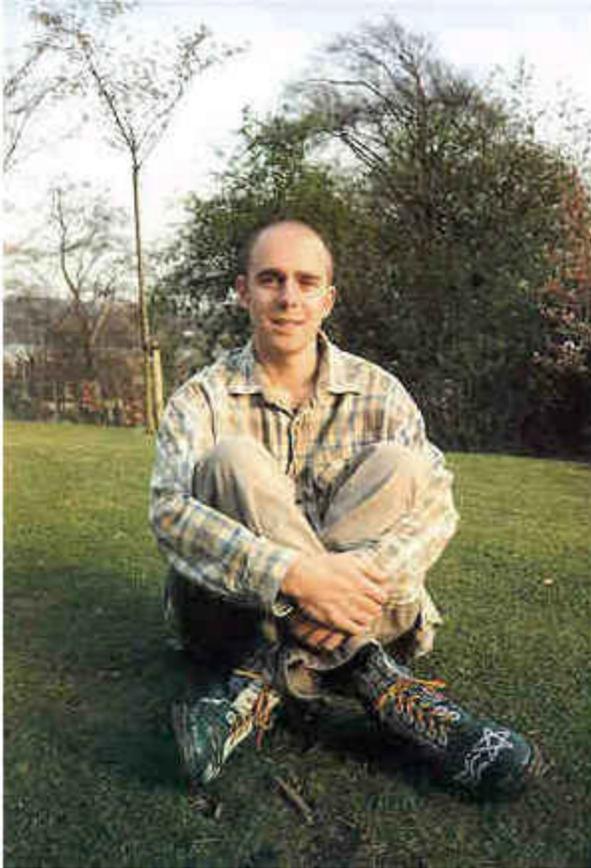
Chapitre 13 – L'éducation P.38

Chapitre 14 – Vivre à l'extérieur de la maison P.40

Chapitre 15 – Le travail et les entrevues P.43

Chapitre 16 -La conduite automobile et les voyages P.46

Présentation



Marc Alexander Segar (1974-1997) était un autiste britannique. Atteint du syndrome d'Asperger et décédé à 24 ans dans un accident de voiture, il a pourtant laissé des éléments pour faire comprendre l'autisme.

Diplômé en biochimie, il a choisi de travailler en tant qu'animateur pour enfants autistes et de donner des conférences sur l'autisme. Il est également l'auteur d'un livre qui s'apparente à un manuel de vie pour autiste.

Il n'est reconnu que dans les milieux proches de l'autisme, mais certaines de ses idées vont à contre courant de l'acceptation commune. Par exemple: "je crois personnellement que si une personne à la frontière de l'autisme doit sortir dans ce monde plutôt odieux en ne comptant que sur elle-même, la dernière chose dont elle ait besoin, c'est d'être protégée".

Je travaille actuellement à la traduction bénévole du livre. Au fil des semaines je vais publier la traduction chapitre par chapitre. Les chapitres 1 à 5 et le chapitre 8 ont été trouvés déjà traduits par Jils sur le forum aspergeraide.com.

Préface

Pour autant que je sache, ce livre est unique. Un certain nombre de personnes qui souffrent du syndrome d'Asperger notamment Temple Grandin, Donna Williams, David Miedzianik, Therese Joliffe, Kathy Lissner et "Darren White ' nous ont donné un aperçu de leurs expériences, à partir d'un point de vue très personnelle et parfois même idiosyncrasique. Mais Marc a franchi une étape supplémentaire en écrivant un guide pratiques et terre-à-terre à la guide de la vie quotidienne pour les personnes atteintes.

Marc connaît de l'intérieur ce que les personnes ayant le syndrome d'Asperger ont besoin de comprendre, et beaucoup de ses connaissances ont été acquises par des expériences amères. Son souhait est que d'autres ne devraient pas avoir à apprendre en passant par une route aussi difficile, et que certaines de ses propres catastrophes à court terme devrait être évitée par d'autres qui viendront après lui.

Marc à ses propres théories sur la façon dont les problèmes de l'autisme pourrait être interprété, et celles-ci seront d'intérêt pour quiconque veut saisir "l'énigme", que ce soit depuis l'intérieur ou l'extérieur. Tous-ceux avec l'Asperger seraient aidé par l'idée de Marc que "les gens autistes doivent comprendre scientifiquement ce que les personnes non autistes comprennent déjà instinctivement ". Ses opinions ne sont pas uniquement basés sur son expérience personnelle, et ses suggestions pour faire face s'appuie aussi sur les difficultés expérimenté par d'autres que lui-même

Ce livre est vraiment plein de conseils utiles, dont certains seraient difficiles pour les professionnels à offrir puisqu'ils ne savent pas ce qui est pertinents. Marc peut attester de sa pertinence, et cela en soi lui donne la valeur pour convaincre un jeune homme ou une femme de faire face avec le syndrome d'Asperger, mais elle est aussi extrêmement éclairantes aux familles et aux professionnels qui tentent d'être utile, et qui se sentent souvent dépassé par la tâche. Et Marc nous rappelle que nous sommes enclins à oublier: que des progrès lents sont tout de même des progrès ".

En tant que personne qui conseillent souvent les gens ayant le syndrome d'Asperger et leurs familles, je sais que je vais utiliser ce livre comme ma référence la plus importante. Je crois qu'il pourrait considérablement atténuer la frustration et la dépression subie par tant de jeunes qui essaient de s'intégrer à un monde pas très sympathique. Nous pouvons tous être reconnaissants à Marc pour sa réalisation. Nous sommes très fiers de publier ce livre.

Elizabeth Newson
1997

Chapitre 1 Introduction

Aussi loin que me souvienne, j'ai toujours eu des pensées et des idées complexes qui me rendaient unique. Quand j'étais un jeune enfant, dans la petite classe de l'école primaire, j'avais l'habitude de passer mon temps à faire ce qui me plaisait et qui n'avait pas beaucoup de sens pour les autres. Mes pensées et mes idées toujours intrigantes étaient enfermées dans ma tête et je ne pouvais pas les communiquer aux autres.

Quand j'ai eu sept ans, j'ai été diagnostiqué autiste, sous une forme qui est maintenant connue sous le nom de Syndrome d'Asperger. Peu de temps après, j'ai été envoyé dans une école spéciale appelée Whitfields à Walthamstow, Londres où, pour les huit années qui ont suivi j'ai reçu une aide spécialisée, qui venait principalement d'une femme joyeuse et pleine d'entrain nommée Jenny. Peu de temps après mes débuts dans cette école, ma famille et moi-même avons été impliqués dans un groupe de support familial appelé Kith and Kids («Amis et Gosses») dans lequel je suis maintenant un volontaire et animateur d'ateliers régulier, constamment actif et créatif.

À l'âge de quatorze ans j'ai changé d'école pour un établissement appelé West Lea à Edmonton où j'ai finalement pu passer mon brevet, pour lequel j'ai obtenu de bons résultats. Je dois principalement à mon professeur de Français, M. Cole d'avoir été reconnu capable de passer le brevet et je lui en suis très reconnaissant.

À l'âge de dix-sept ans, j'ai pu commencer ma terminale à Winchmore où j'ai travaillé dur pour mon bac mais où je suis devenu une véritable cible du harcèlement et des persécutions des autres étudiants. Toutefois, c'est aussi à cette époque que j'ai commencé à apprendre à ne pas me laisser faire, et que j'ai aussi réalisé qu'il y avait plein de règles non écrites qui dictaient le comportement et la conduite à adopter, que tous les autres connaissaient sauf moi.

J'ai alors été admis à l'Université de Manchester pour une licence de biochimie que j'ai maintenant terminée. J'ai commencé l'université avec la même illusion que j'ai eue toute ma vie que le fait de prendre un nouveau départ signifiait qu'il n'y aurait plus de harcèlement à supporter. Cependant, mon statut social en première année était épouvantable et j'ai passé toute l'année à vivre dans un appartement avec sept autres gars, en étant moi-même dans un isolement pratiquement total.

En seconde année, je suis parti vivre dans une maison à Fallowfield où il y avait trois amis et deux places libres. Je suis arrivé là complètement par hasard. Je suis devenu le meilleur ami de Nick qui a fini par occuper la dernière place. C'est un parfait rebelle et il m'a enseigné la plupart des trucs et des tours dont j'avais besoin dans les rues et les night-clubs fortement matérialistes et parfois hostiles de Manchester. Entre ma seconde et ma troisième année, j'ai pris place de manière plutôt impromptue dans une expédition en Afrique de l'Est où, à mes risques et périls, j'ai passé la plus grande partie de mon temps loin du groupe (car il me rejetait), pour apprendre les coutumes et les modes de vie des gens de la région. Ma pauvre mère ne s'était jamais fait autant de souci. Au cours de ma dernière année, j'ai eu la chance de vivre avec des gens qui étaient extrêmement matures et avaient beaucoup d'esprit, qu'ils utilisaient d'une manière constructive. Depuis mon bac, j'ai fait différents travaux avec des enfants autistes à la fois ici et à l'étranger. Je travaille actuellement comme animateur et amuseur pour les enfants et je pense sincèrement que c'était un bon choix.

J'ai maintenant décidé d'écrire ce livre avec un but bien défini. Il est destiné à transmettre mes propres expériences de survie en tant que victime d'Asperger dans un monde où chaque situation est légèrement différente, au bénéfice des autres personnes frappées d'Asperger. Je souhaite établir un ensemble de règles et de lignes directrices dans un style similaire au code de la route, dans un format qui ne varie pas et qui ne cause donc aucune confusion inutile.

Mes idées sont supposées rédigées de manière non ambiguë, de façon à ce que les gens ne se sentent pas confus et n'appliquent pas les choses hors du contexte.

J'aurai probablement une audience qui comportera à la fois des gens autistes et des gens non autistes.

Je voudrais attirer l'attention sur le fait que nombre des points que je vais présenter ici pourraient paraître complètement évidents à certaines personnes mais totalement étrangers à d'autres personnes, et par conséquent, je voudrais insister sur le fait que je ne veux jamais être condescendant ou pédant.

Je choisis d'écrire ce livre maintenant parce que je pense que les fautes et les leçons significatives de ma vie sont encore claires dans ma tête. Des gens pourraient trouver ce livre un peu trop matérialiste mais je crois personnellement que si une personne à la frontière de l'autisme doit sortir dans ce monde plutôt odieux en ne comptant que sur elle-même, la dernière chose dont elle ait besoin, c'est d'être protégée. J'aimerais beaucoup équiper ces gens avec les "petits trucs" et le savoir dont ils ont besoin pour se défendre, et je ne souhaite pas imposer des opinions ni être hypocrite. J'ai aussi tiré profit des commentaires constructifs venant de parents d'autres personnes autistes pour écrire ce livre. Je ne voudrais pas avoir l'impression que l'un ou l'autre de mes lecteurs autistes est soumis à des pressions inutiles pour démarrer la lecture de ce livre. Pour commencer, le simple fait d'avoir ce livre posé quelque part dans la chambre de quelqu'un peut être suffisant pour attirer leur attention et stimuler un intérêt sain.

Je souhaite que ce livre serve seulement à améliorer la qualité de vie des gens et je demande fortement à mon audience autiste de ne pas être trop stressée en tentant d'appliquer ce livre trop rapidement et de se rappeler que Rome ne s'est pas construite en un jour.

Même moi, j'ai encore des difficultés à mettre toutes ces règles en pratique, mais cela aide certainement d'être au courant qu'elles existent.

Chapitre 2 – Tirer le meilleur parti de ce livre



- Tout le monde ne comprendra pas au premier abord toutes les idées renfermées dans ce livre. Cependant, si l'une d'entre elles vous semble incompréhensible à première vue, peut-être la comprendrez-vous mieux si vous la laissez decôter et y revenez plus tard.
- Ce livre a pour objectif de vous informer des nombreuses règles non écrites que la plupart des gens connaissent instinctivement et considèrent comme acquises.
- Lorsqu'une personne transige ces règles non écrites, elle s'en sort parfois sans problème, mais, en général, ceux qui enfreignent les règles informelles sont soumis à des sanctions informelles. Parmi ces sanctions figurent les moqueries, la dépréciation ou l'isolation.
- La principale difficulté liée à l'autisme (ou au syndrome d'Asperger) découle du fait que tant de gens s'attendent à ce que vous connaissiez ces règles et les suiviez (tout comme eux le font), alors que personne ne vous les a apprises. Il ne fait aucun doute que c'est extrêmement injuste ; malheureusement, la majorité des gens ne le voient pas de cet œil parce qu'ils ne comprennent pas cette difficulté.
- Si vous-même acceptez difficilement que vous êtes autiste (ou atteint du syndrome d'Asperger), vous risquez de vous compliquer davantage encore la vie. Par contre, si vous acceptez ce fait, non seulement vous tirerez le meilleur parti possible de ce livre, mais encore vous serez peut-être capable de vous pardonner des choses que vous ne faites peut-être pas correctement et d'ôter une partie de la souffrance qui ne peut que vous bloquer.
- Généralement, il existe une règle non écrite qui interdit de parler des règles non écrites en public. Toutefois, il est normalement permis d'en parler en privé avec de la famille, des enseignants, des conseillers ou des amis.
- Il est probable que vous souhaitiez voir nombre de ces règles expliquées. Malheureusement, il n'est pas possible de toutes les expliquer sans dévier des objectifs poursuivis dans ce livre. En outre, bien des personnes sont en mesure de respecter parfaitement les règles mentionnées dans ce livre mais ne sont pas conscientes de l'existence de celles-ci.
- Si vous remettez en question ces règles à tel point que vous soyez incapables de les mettre en

pratique, vous risquez de ne pas profiter au maximum de ce livre. Cependant, il n'y a aucun mal à passer quelque temps à les remettre en cause.

- Il existe certaines règles non écrites que je n'ai pas pu inclure, soit parce qu'elles sont trop vagues et dépendent trop de la situation rencontrée, soit parce que je ne les ai pas encore découvertes moi-même.
- Au terme de la lecture de ce livre, vous penserez peut-être que ces règles sont celles d'un jeu plutôt idiot, mais le jeu en question est la vie, et les règles ne peuvent être changées.
- Le jeu de la vie pose le problème suivant : chaque situation varie légèrement. Certaines choses peuvent être convenables dans certaines situations, mais pas dans d'autres. Le présent livre ne peut pas vous indiquer comment réagir dans chaque situation ; il peut uniquement vous proposer des lignes directrices.
- Les personnes autistes ont tendance à se souvenir des détails, tandis que les non-autistes se rappellent généralement l'intrigue. L'intrigue accompagne de près le travail de détective qui permet à la majorité des gens d'apprendre les règles de société non écrites évoquées dans ce livre.
- Il se peut que vous connaissiez déjà certaines ou nombre des règles contenues dans ce livre. Néanmoins, elles doivent malgré tout être mentionnées pour ceux qui ne les connaîtraient pas.
- De temps en temps, il peut arriver que certaines personnes vous donnent des conseils ou vous fassent des critiques que vous trouvez légèrement condescendants, pédants ou sans importance. Cela risque souvent de vous donner l'envie de vous rebeller, mais, en agissant de la sorte, il se pourrait qu'en fait, vous vous rebelliez contre les choses mêmes qui vous seront les plus utiles.
- N'oubliez pas que ce livre a été rédigé partiellement sur la base de mes propres expériences et que ce qui me convient ne convient pas automatiquement à quelqu'un d'autre.

Chapitre 3 – Se faire du souci



Une des choses que les gens autistes font particulièrement bien, c'est se faire du souci.

- Beaucoup de vos efforts dans la vie peuvent être très mal récompensés et vous pourriez avoir l'impression que tous les gens autour de vous parlent librement entre eux d'une façon qui n'a aucun sens pour vous.
- Si vous tentez de vous joindre à eux en parlant aussi de choses qui ont peu de sens, vous allez les agacer.
- Si les autres personnes peuvent se plaindre que ce que vous dites n'a pas de sens, comment se fait-il que vous ne pouvez pas vous plaindre que ce qu'ils disent, eux, n'a pas de sens ? Ce n'est pas juste. Etes vous contrariés ? Si c'est le cas, vous avez tout à fait le droit de l'être mais vous ne pouvez pas changer la façon dont les choses se passent. Ce livre pourrait peut-être vous aider à mieux comprendre les conversations insignifiantes des autres.
- Le problème, c'est que quand vous vous faites du souci, cela vous distrait souvent des choses sur lesquelles vous avez besoin de vous concentrer pour résoudre le problème.
- Certains problèmes sont plus faciles à gérer si vous voyez le côté drôle de la situation. Si vous pouvez apprendre à rire de vous-même, beaucoup de vos soucis devraient s'en aller.
- Beaucoup de gens gardent tous leurs problèmes enfermés à l'intérieur d'eux-mêmes et regardent le monde comme s'ils se tenaient à sa cime, mais beaucoup de gens ont besoin de parler de leurs difficultés. Le truc, c'est de parler aux bonnes personnes et pas aux mauvaises personnes.

- Ne parlez pas de vos problèmes en public ni avec des gens que vous ne connaissez pas (excepté avec les conseillers et psychologues). Si vous le faites, vous allez rendre publiques vos faiblesses à tous les gens de votre entourage. Et ne pensez surtout pas qu'ils ne vous écouteront pas.
- Parler de vos problèmes en public peut vous attirer de la sympathie à court terme mais va probablement vous isoler à long terme.
- Vous pouvez parler de vos problèmes avec des enseignants, à vos parents ou dans votre famille proche, et parfois avec un ami si vous pouvez lui parler seul à seul.
- Parfois, mais pas toujours, on peut parler de ces problèmes avec des amis en petit groupe, mais cela doit avoir un rapport avec la conversation.
- Quand vous parlez de vos problèmes, essayez de le faire sans trop vous dévaloriser. Les paroles négatives vous font ressentir des sentiments négatifs, et les sentiments négatifs vous rendent moins apte à vous défendre. Vous ne voulez pas être enfermés dans ce cercle vicieux.
- En référence à cette dernière phrase, essayez de vous mettre dans un cycle positif. Ceci est appelé AMP (Attitude Mentale Positive), c'est à dire qu'en pensant à ce que vous avez de positif en vous, vous pouvez avoir des sentiments plus positifs vis-à-vis de vous-même et être plus apte à vous défendre contre tout ce qui essaierait de vous diminuer.
- Parfois, vous pourriez bien être considéré comme inutile ou ignorant. Cela pourrait bien être parce que vous n'avez pas eu l'occasion de montrer une quelconque intelligence. ET NON PAS parce que c'est vrai.
- La culpabilité est un sentiment auquel il est affreux de faire face. Si vous pensez que vous êtes en faute à propos de quelque chose, vous devez vous demander si vous saviez que vous faisiez quelque chose de mal. Si vous ne le saviez pas ou si vous aviez seulement le sentiment vague que cela pouvait être une faute, alors vous ne devez pas vous le reprocher, même si les autres personnes vous le reprochent. Tout ce que vous pouvez faire, c'est vous dire que vous essaieriez de ne pas le faire à nouveau.
- Souvent, le fait de faire des excuses à quelqu'un aide à diminuer la culpabilité, mais UNE FOIS c'est suffisant. Si vous vous excusez trop, vous allez commencer à paraître timide ou vulnérable.
- Si vous pensez que le monde entier s'est ligué contre vous, c'est une illusion. Il faut savoir aussi que tout le monde a cette impression de temps en temps.
- Souvenez-vous d'être patient pour ce qui est d'utiliser ce livre. Le développement personnel est un processus long et difficile.
- Un autre problème auquel vous pourriez faire face, c'est que réussir les choses à moitié peut vous paraître insuffisant. Vous pouvez être une personne du genre «tout ou rien» mais dans ce cas, rappelez-vous que c'est peut-être l'autisme qui se manifeste.
- Rappelez-vous que le mot-clé c'est la DÉTERMINATION et si votre cœur vous dit que vous pouvez faire quelque chose, vous devez tenter de le faire.

Chapitre 4 – S’attacher aux aspects positifs

- Les personnes autistes peuvent être particulièrement douées pour apprendre des faits et acquérir des compétences et des talents lorsque (A) elles en ont la volonté et (B) qu’elles disposent des sources adéquates. Cette capacité peut leur garantir de bonnes perspectives professionnelles et suffit parfois à pallier tout handicap.
- Parmi les dons utiles rencontrés éventuellement chez les autistes, citons une mémoire photographique, un talent musical, une perception aigüe de la logique visuelle et un potentiel extraordinaire en programmation informatique.
- Une ponctualité sans faille sur votre lieu de travail et un travail méticuleux, précis et de grande qualité, ainsi qu’un respect constant des délais, vous vaudront peut-être une plus grande estime de la part de votre directeur ou chef d’équipe.
- Certaines personnes affirment que l’honnêteté n’est pas toujours la meilleure attitude à adopter. Toutefois, si vous êtes capable de rapporter précisément la vérité aux bonnes personnes, tout en la taisant lorsque la confidentialité est nécessaire, votre honnêteté inégalable pourrait bien vous valoir un profond respect.
- Si vous êtes habituellement une personne calme qui, souvent, ne parle que lorsque le besoin s’en fait sentir, cet aspect de votre personnalité peut parfois être très apprécié sur votre lieu de travail.
- Étant donné que vous n’avez pas été entravé toute votre vie par les règles de société non écrites, il se pourrait que vous pensiez d’une manière extrêmement originale.
- Dans nombre de situations susceptibles de provoquer une réaction chez des personnes non autistes ou de les intimider, les autistes peuvent ne pas être affectés et garder la tête froide. Il se pourrait que vous soyez complètement indifférent à des atmosphères tendues et à de mauvaises ondes, et que vous soyez immunisé contre de telles situations, alors que les autres personnes en souffriraient. Cependant, cet aspect a ceci de négatif que vous êtes également immunisé contre les signaux de danger, mais le présent livre peut vous aider à les reconnaître.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez peut-être bénéficier d’allocations et d’avantages légaux pour vous donner un coup de pouce dans la vie. Efforcez-vous de ne pas considérer l’acceptation de cette aide comme de l’escroquerie. Si vous avez eu une vie suffisamment difficile, vous méritez peut-être cette compensation spéciale. Par ailleurs, celle-ci pourrait arriver à point nommé si jamais vous deviez vous présenter devant un tribunal, auquel cas il serait peut-être judicieux de vous assurer le soutien d’un bon psychologue qui comprend le problème.

Chapitre 5 – Le langage corporel



- Le langage corporel ne comporte pas seulement des gestes, il inclue aussi les expressions du visage, le regard, le ton de la voix et il est quelquefois modifié par les vêtements que vous portez.
- Certaines personnes peuvent maîtriser leur langage corporel au point d'en faire un art, mais beaucoup de gens trouvent le langage corporel compliqué.
- Beaucoup de gens peuvent se sentir constamment paranoïaques à propos de leur langage corporel, y compris ceux qui sont très bons dans ce domaine.
- Manifester la mauvaise émotion ou rire au mauvais moment peut s'avérer embarrassant. Cela pourrait vous arriver si vous pensez à quelque chose et que les gens autour de vous parlent d'autre chose. Si quelqu'un réagit à cette situation, dites leur que votre esprit était ailleurs.
- Si quelqu'un vous parle d'un sujet émotionnellement sensible et que vous ne répondez pas à leur langage corporel avec votre propre langage corporel, cette personne peut penser que vous manquez d'empathie ou que vous êtes indifférent à ce qu'elle vous dit.
- Si quelqu'un vous dit que vous n'avez pas assez de langage corporel, vous pourriez avoir à l'exagérer de façon à appuyer ce que vous dites, mais sans en faire trop. Au début, ça peut vous paraître artificiel.
- Une partie du langage corporel consiste en politesses comme "excusez-moi", "s'il vous plaît", "merci", "tchao", "à bientôt" et à être le premier à dire "salut". Il faut souvent faire un effort pour dire ces choses mais peut-être que la politesse est censée être un effort. J'ai cité ici des formules de politesses familières (pas trop formelles, pas excessivement polies) mais le degré de courtoisie de la formule de politesse que vous devez choisir peut dépendre des gens avec qui vous êtes.
- Nous devons éviter de nous tenir derrière quelqu'un qui ne peut pas nous voir car cette personne peut se retourner et être effrayée. Ceci est particulièrement important si vous êtes imposant ou grand. Dans un bus ou un train surpeuplé, cependant, vous ne pouvez parfois pas faire autrement.
- Vous pourriez être obligé de faire un effort pour prendre une douche ou un bain trois fois par semaine et

pour mettre du déodorant, il est beaucoup plus facile de parler aux gens si vous sentez que vous êtes propres et qu'ils ne peuvent pas sentir d'odeur sur vous. Rappelez-vous que vous pourriez sentir mauvais sans en être conscient.

- Si vous êtes trop bon en langage corporel ou que vous avez l'air trop cool, les gens seront moins enclins à faire des exceptions pour vous si vous commettez une erreur sans le savoir.
- Si vous êtes un adulte et particulièrement si vous avez une stature imposante, il vaut mieux éviter de courir sauf si la rue est quasi-totalement vide. Vous pouvez courir pour attraper un bus ou un train si cela vous évite d'attendre une demi-heure ou si vous êtes pressés d'aller quelque part. D'un autre côté, si vous voulez faire un footing, portez un short ou un pantalon de sport pour que les gens puissent voir que vous courez pour faire du sport et soyez optimiste, ne vous sentez pas intimidé.
- Quand vous voyez quelqu'un dans la rue qui vous connaît, cela peut parfois être embarrassant, mais un simple échange de regard, un léger sourire, un haussement de sourcil l'un envers l'autre s'avère généralement suffisant.

Frontières

- Connaître les frontières, c'est ne pas se tenir trop près de quelqu'un mais ne pas se tenir trop loin non plus.
- Les bonnes frontières dépendront des gens avec qui vous parlez et aussi de l'heure et du lieu.
- S'il y a une attirance physique entre vous et quelqu'un d'autre, vous aurez besoin de d'émettre ET de lire les bons signaux. Pour ce faire, la règle la plus simple est la suivante : les gestes ouverts (comme les mains ouvertes ou les bras ouverts) et les gestes faits en direction de quelqu'un tendent à signifier une attraction, alors que les gestes fermés (les mains crispées en poing, les bras croisés sur la poitrine) et les gestes qui sont tournés à l'opposé de quelqu'un tendent à indiquer l'évitement.
- Il y a une chose dont vous devez être conscient qui s'appelle le piège de l'approche-évitement. Très souvent, vous avez besoin de prendre une décision pour savoir si vous allez approcher de quelqu'un, vous en éloigner ou ne faire aucun des deux.
- Il y a aussi le problème d'identifier le territoire des autres. Si dans une situation exceptionnelle vous empiétez sans le savoir sur quelque chose que quelqu'un d'autre considère comme son territoire, ça peut vous causer beaucoup de problèmes. Par exemple, une fois, je prêtais l'oreille à une femme dans une maison pleine d'enfants. Elle était affolée parce que son petit ami qui sortait juste de prison s'était énervé sans raison. Je n'avais pas réalisé que de son point de vue, c'était son territoire. Heureusement ma sécurité personnelle ne fut pas menacée parce que je ne suis pas revenu jusqu'au lendemain. Si, lorsque vous faites ce genre d'erreur, et qu'on vous l'explique ensuite, cela peut commencer à vous sembler tout à fait évident.

Contact du regard

- Il est difficile de bien utiliser le contact du regard parce qu'il est difficile de dire si vous regardez trop ou trop peu quelqu'un quand cette personne parle avec vous.
- Quand les gens ne parlent pas et que vous ne parlez pas avec eux, il est souvent mieux de ne pas les regarder. Ceci est dû à ce que les gens peuvent en général s'apercevoir du coin de l'œil que vous les regardez et que ça les met mal à l'aise, auquel cas ils peuvent dire quelque chose au sujet du fait que vous êtes toujours derrière eux.
- Contrôler votre regard peut être difficile pour vous mais ça n'est pas du tout impossible.
- Si vous pointez le doigt vers quelqu'un pendant que vous parlez d'eux à quelqu'un d'autre, cela leur semblera grossier s'ils le remarquent. Si vous vous disputez avec quelqu'un tout en maintenant le contact du regard, cela semblera très agressif. Essayez de ne pas montrer les gens du doigt, ça vous aidera à éviter les problèmes.

Quand vous parlez à quelqu'un et qu'il vous parle, vous êtes supposés les regarder en gardant à l'esprit les directives suivantes :

- Regarder quelqu'un pendant moins du tiers du temps indique soit que vous êtes timide (si vous gardez les yeux vers le bas) ou que vous êtes malhonnêtes (si vous regardez de côté).
- Regarder quelqu'un pendant plus des deux tiers du temps pourrait bien transmettre soit que vous les aimez (si vous regardez leur visage en entier), soit que vous êtes agressif (si vous les regardez droit dans les yeux)
- Regarder quelqu'un pendant tout le temps en maintenant un contact visuel continu et ininterrompu peut vouloir dire deux choses. Soit vous les défiez (le regard agressif) ou soit la personne vous plaît (le regard intime). Cependant, dans d'autres cultures (par exemple en Europe Méditerranéenne) cela peut aussi symboliser la camaraderie. Pour quelqu'un d'autiste, cela peut être très difficile à utiliser parce que nous avons d'abord à déterminer que c'EST approprié. Et aussi, un regard fixe peut nous distraire fortement quand nous essayons de parler.

Le ton de voix

- Vous pourriez être une de ces personnes qui parle sur un ton monocorde sans le savoir.
- Demandez à une personne de confiance si c'est vrai, auquel cas, vous pourriez devoir exagérer l'intonation de votre voix pour mettre l'accent sur ce que vous dites, mais pas trop. Cela peut sembler artificiel au premier abord.
- Si vous lisez un livre d'histoire à un enfant, plus vous mettez d'intonation et mieux c'est.
- L'intonation dans notre voix est très importante pour déterminer si nous sommes enthousiastes ou sarcastiques à propos de quelque chose. Il est aussi important de dire si nous parlons sérieusement de quelque chose ou si c'est juste une blague.
- Parler d'une façon monotone peut laisser entendre que vous êtes déprimé. Quand vous parlez de quelque chose de bon ou d'enthousiasmant vous devez paraître enthousiaste aussi, sinon les gens tendent à penser que ça sonne bizarrement à leurs oreilles.
- Si vous êtes un jeune homme dont la voix mue, vous pourriez trouver plus commode de simplement la laisser muer pour de bon. Cela peut sembler étrange, de l'intérieur, au début, mais cela sonnera plus naturel de l'extérieur. Si vous êtes inquiets de ce que vos amis pourraient penser, ça devrait être un problème de courte durée de toutes façons, mais il peut être bon de saisir l'opportunité de laisser votre voix muer pendant un changement d'école.
- Finalement, rappelez-vous de ne pas parler trop fort ni trop doucement. Cela devrait dépendre de la distance entre vous et l'autre personne, et votre voix devrait être moins forte quand vous avez besoin d'un peu de confidentialité. Murmurez si tous les autres sont en train de murmurer (ou si il y a quelqu'un qui dort à proximité).
- Parfois, vous pourriez avoir besoin de parler particulièrement fort et plus clairement (par exemple sur une scène ou dans une pièce de théâtre) dans ce cas, vous pouvez vouloir projeter votre voix. Pour le faire, tenez-vous droit et détendu et imaginez que votre voix provient de votre estomac, si étrange que cela puisse paraître.

Le sens de l'habillement

- Les habits que vous portez transmettent un message à propos de vous.
- Si vous portez des habits de couleurs vives et discordantes, peut-être pour paraître confiant, beaucoup de gens vont probablement cesser de s'intéresser à vous.
- Si vous portez des bottes de cowboy, des jeans déchirés, un tee-shirt de heavy metal et une veste de cuir rembourrée, les gens seront soit trop effrayés pour vous approcher, ou ils s'attendent à pouvoir discuter avec vous des sons de heavy metal, de la vie dans la rue, ou des différentes boites de nuit. C'est une image très difficile à assumer.
- Si vous vous habillez de couleurs naturelles comme le bleu, le gris, le vert sombre, le noir et le blanc, dont les gens ne peuvent pas rire mais qui peuvent paraître à la mode, les gens vous jugeront sur la façon dont vous vous comportez plutôt que sur la façon dont vous êtes habillés, et c'est probablement ce dont vous avez besoin.
- C'est souvent une bonne idée de demander l'opinion de quelqu'un d'autre sur ce que vous devez porter (parlez en à quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance).

Chapitre 6 – Déformation de la vérité



- Une personne use de **sarcasme** lorsqu'elle dit une chose pour signifier le contraire. Par exemple, si quelqu'un rote, quelqu'un d'autre pourrait réagir en disant : « Comme c'est poli ». La meilleure méthode pour reconnaître une remarque sarcastique est de prêter attention au ton de la voix. Vous pourriez avoir besoin de vous défendre contre les sarcasmes de temps à autre ; ce point sera abordé dans les chapitres suivants.
- L'une des raisons courantes pour lesquelles des personnes pourraient déformer la vérité est qu'elles **ne la connaissent pas**.
- L'une des formes particulièrement peu reluisantes de déformation de la vérité consiste à faire de quelqu'un le **bouc émissaire**, c'est-à-dire à monter un complot contre quelqu'un dans l'intention de lui faire porter la responsabilité d'une faute qu'il n'a pas commise. Pire encore : une personne pourrait accomplir une mauvaise action de manière délibérée dans le seul but de vous voir accusé. Si une telle situation se présente, il vous faut tout d'abord déterminer s'il s'agit d'une simple plaisanterie ou d'un véritable coup monté. S'il ne s'agit pas d'une plaisanterie et que vous êtes effectivement tenu responsable de ce qui est arrivé, vous serez peut-être obligé de prouver votre innocence d'une façon ou d'une autre. Dans ce cas, vous devez confier aux bonnes personnes que vous pensez avoir été victime d'un coup monté et vous en tenir à votre parole.
- D'un autre côté, il se pourrait que quelqu'un crée une fausse vérité sans aucune arrière-pensée, pour le seul plaisir de se livrer à un **jeu d'imagination**. C'est ce que font notamment les enfants qui font semblant d'être des héros de bandes dessinées, les adultes déguisés qui jouent au Père Noël ou les comédiens dans une pièce de théâtre.
- Si quelqu'un vous pose une question et qu'une réponse exacte risque de les bouleverser ou de causer de l'embarras ou des ennuis inutiles à d'autres personnes, vous déciderez peut-être de dire un « **pieux mensonge** » afin d'éviter des désagréments pour tout le monde.

- Si vous ne souhaitez pas mentir, vous voudrez peut-être néanmoins **taire la vérité**. Imaginons que quelqu'un vous aie confié un secret ou que vous tentiez de vous éviter des ennuis ou d'en éviter à d'autres personnes. Dans ces cas-là, il serait peut-être sage de ne pas aborder certains sujets de conversation ; autrement, vous vous retrouverez peut-être obligé de prétendre que vous n'étiez pas au courant d'un fait en usant de manœuvres de diversion délicates (qui demandent souvent de l'humour), voire de mensonges. De plus, il se peut qu'on attende de vous que vous sachiez reconnaître automatiquement quand il convient de garder le secret.
- Une personne pourrait essayer de vous faire passer un message sans vous blesser en faisant une **allusion**. Le meilleur exemple d'allusion est le suivant : lorsqu'un homme drague une femme mais que celle-ci n'a pas envie de sortir avec lui, elle pourrait éviter de dire « vous ne m'intéressez pas, laissez-moi tranquille » et préférer glisser les mots « mon petit ami » dans la conversation.
- Il pourrait arriver de temps à autre que vous soyez induit en erreur par des **figures de rhétorique** (c'est-à-dire des métaphores). Par exemple, « je suis aux anges » signifie « je suis très heureux ». Si les figures de rhétorique vous posent problème, vous pouvez chercher leur signification dans certains ouvrages ou demander à quelqu'un de vous en apprendre quelques-unes.
- Il pourrait arriver de temps à autre que quelqu'un vous mente pour vous soutirer quelque chose. Les représentants qui proposent leurs produits de porte en porte et en veulent à votre argent constituent le meilleur exemple de ce genre de personnes. S'ils vous vendent une télévision qui ne fonctionne pas, c'est qu'ils vous **escroquent**.
- Au cours d'une conversation, il n'est pas rare que les gens **exagèrent**. Lorsqu'une personne dit « j'ai bu environ dix bières hier soir », peut-être veut-elle dire en réalité qu'elle n'en a bu que cinq. Les propos des personnes qui exagèrent trop peuvent facilement prêter à confusion.
- Si quelqu'un prononce une parole qui, prise au sens littéral, semble injurieuse, par exemple « face de rat », mais qu'il affiche un sourire et qu'il dit cela en riant, c'est qu'il **plaisante**. La plupart du temps, vous devez saisir la plaisanterie assez rapidement.
- La **taquinerie** représente peut-être le type de mensonges le plus difficile à détecter. Une personne vous taquine lorsqu'elle dit une plaisanterie pour juger de votre crédulité. Si ses propos paraissent vraiment incroyables ou que les gens qui vous entourent se retiennent de rire, il est probable qu'elle vous taquine. Vous réagiriez de manière appropriée en répondant « dégage ! » en riant à la personne en question. Si vous montrez que vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse d'une plaisanterie, la personne concernée pourrait considérer votre doute comme un signe de vulnérabilité. Gardez à l'esprit qu'elle n'admettra probablement jamais qu'elle vous taquine, même si vous lui posez la question très sérieusement.
- Il se pourrait que des gens tentent de vous convaincre de vous donner en spectacle d'une manière ou d'une autre. Ils pourraient notamment vous demander de chanter ou de danser. Même si vous-même ne voyez pas où réside le mal dans une telle demande, il est important de ne pas leur céder, peu importe qu'ils deviennent très insistants. La réponse indiquée à apporter est identique à celle qui convient dans le cas de taquineries, si ce n'est que vous devriez peut-être exprimer un soupçon de colère. Si vous cédez à de telles requêtes, vous deviendrez probablement la cible générale des taquineries d'autres gens. Si vous avez déjà accédé à de telles demandes par le passé, ne vous faites pas de souci ; veillez simplement à ne plus le faire.

- S'il vous arrivait de participer à des jeux tels que « action ou vérité » ou le strip-poker, le genre de demandes mentionnées dans le paragraphe précédent pourraient se faire encore plus pressantes. Dans ce cas-ci, il n'y a en général rien de mal à accepter de faire les choses demandées. Toutefois, il se pourrait qu'on vous demande de faire une chose qui est totalement « déplacée », auquel cas, si les demandes se faisaient trop insistantes, vous pourriez tout simplement préférer quitter la pièce. Si vous êtes en présence de vrais amis, ils ne vous en tiendront pas rigueur plus d'une journée.
- Il ne faut pas oublier que tout le monde n'est pas attaché à la vérité. Par ailleurs, beaucoup de gens sélectionnent certaines parties de la vérité et en rejettent d'autres dans leur propre intérêt (par exemple, lors de procès).
- S'il vous est indispensable de savoir si quelqu'un vous ment ou non, et si vous avez une bonne raison d'agir de la sorte, vous détecterez peut-être des failles dans le raisonnement de cette personne en lui posant des questions.

Les idées fausses que les autres personnes pourraient se faire à votre sujet

- Si le contact visuel ou le langage corporel vous pose problème, certaines personnes pourraient penser que vous êtes sournois ou malhonnête, auquel cas elles seraient probablement dans l'erreur.
- Si vous ne réagissez pas au langage corporel des autres par le vôtre, ceux-ci pourraient avoir l'impression que vous êtes indifférent.
- De nombreuses personnes pourraient commettre l'erreur de vous croire stupide. Si cela vient du fait que vous avez rarement l'occasion de leur montrer des signes d'intelligence, vous ne pouvez peut-être pas y faire grand-chose, si ce n'est, de manière exceptionnelle, les laisser vous découvrir accidentellement en train de faire une chose pour laquelle vous êtes doué, que celle-ci leur plaise ou non. Ils choisiront peut-être de ne pas faire de commentaires, bien qu'ils aient vu votre talent.
- Si vous essayez de vous faire passer pour quelqu'un de plus à l'aise, plus spirituel, plus fort et plus confiant que les autres, dès que vous violerez une règle non écrite, les gens penseront peut-être que vous faites preuve de méchanceté. Dans ce cas, le meilleur comportement à adopter dans votre intérêt serait peut-être de mettre un terme à ce jeu.

Chapitre 7- Conversation



- Il est reconnu que l'art de la conversation est effectué à l'intérieur d'un ensemble de règles contraignantes.
- Lorsque les gens prennent part à une conversation, ce qu'ils disent est normalement suite à la dernière chose qui a été dite. Vous devez rester pertinents de sorte que le flux de la conversation ne soit pas interrompu.
- Soyez prudent d'énoncer une évidence. Vous pouvez également éviter de poser des questions quand vous pouvez trouver la réponse seule. De cette façon, la conversation reste plus utile.
- Essayez d'éviter de vous répéter ou de reformuler vos phrases lorsque vous avez déjà été compris. Cela peut être assez difficile parce que la répétition de la pensée est tout à fait fondamentale dans l'autisme. La même pensée peut tourner en rond dans votre tête de façon obsessionnelle. Si vous ne pouvez vous empêcher d'en parler, essayez de réfléchir à de nouveaux angles ou à différentes façons de le présenter, mieux encore, cherchez une façon de diriger la conversation vers un autre sujet. Je prends l'approche de toujours chercher de nouvelles choses à penser. Cela semble avoir été une bonne décision pour moi.
- Il peut y avoir des sujets qui vous passionnent et que vous voulez vraiment en parler. Si votre auditeur a le regard vague, ou il regarde au-dessus de votre épaule, il se peut qu'il s'ennuie. Vous pouvez dire: « Désolé, je parle sans arrêt, c'est un de mes sujets de prédilection ».

- Aussi certaines personnes vous répondent avant même de vous donner une chance de finir votre phrase. Toutefois, si elles vous ont anticipé correctement, alors il n'est généralement pas nécessaire pour vous de finir.
- Si vous dites quelque chose qui n'a pas de sens pour les gens autour de vous, ils seront probablement ennuyés, mais ils vous pardonneront. Après tout, tout le monde le fait parfois, mais ne le faites pas trop souvent.
- S'il y a quelque chose que vous avez besoin de dire qui n'est pas pertinent mais qui est important, par exemple « Bob a téléphoné pour toi aujourd'hui » ou « j'aimerais te parler de quelque chose qui me rend inquiet », il est préférable de trouver la bonne personne lorsqu'ils ne sont pas en train d'avoir une autre conversation. Essayez de trouver le moment opportun. Si vous devez passer un appel téléphonique et que vous pensez que vous pourriez l'oublier si vous attendez trop longtemps, il suffit de l'écrire et de laisser à côté du téléphone.
- Si ce que vous devez leur dire est d'une importance vitale, par exemple « Bob a eu un vilain coup sur la tête et gît inconscient », vous DEVEZ interrompre la conversation.
- Pour vous joindre à une conversation que vous devez écouter. Écouter peut être extrêmement difficile, surtout si vous devez garder vos oreilles ouvertes 24 heures par jour, mais vous vous améliorerez avec la pratique. La chose la plus importante est l'écoute du fil de la conversation.
- Soyez à l'affût de tout contact visuel des autres personnes. Il peut souvent signifier qu'elles sont intéressées par votre point de vue.
- Il est plus facile d'écouter si vous n'avez pas de préjugé ou d'idée préconçue sur ce que quelqu'un va dire.
- Certains sujets de conversation sont des sujets tabous et si vous avez un doute, il est parfois préférable de ne pas les aborder.
- Quand une conversation devient émotive, les gens disent souvent des choses comme « lâche pas », « ça va bien aller », « wow! c'est super! », « beau travail! », ou « bravo! ». Lorsque vous essayez de dire ces choses, ça pourrait sembler plutôt ringard et sentimental au premier abord, mais ces expressions servent le même but que de se rappeler d'acheter une carte d'anniversaire à quelqu'un. Ils servent à ouvrir la conversation et inviter l'autre personne à exprimer ses sentiments.

Connaissances générales



- Même s'il est souvent vrai que les personnes autistes sont meilleures pour remarquer les détails. Ce n'est que lorsqu'ils font un effort conscient pour le faire et ils peuvent avoir de gros problèmes trouver les détails qui sont vraiment importants.
- Étant absorbé à l'intérieur de sa propre tête, il peut être extrêmement difficile d'apprendre des choses sur le « tas » ce qui est la manière dont la plupart des gens non-autistes ont l'habitude de le faire.

Il pourrait être difficile de se joindre à une conversation, si vous n'avez pas les connaissances générales qui sont nécessaires. Le problème avec ce type de connaissances est qu'il n'y a pas une seule source à partir de laquelle vous pouvez trouver l'information sur les lieux, mais voici quelques conseils :

- Les connaissances générales dans les conversations portent habituellement sur le sport (Hockey au Québec), la musique pop, les films, la politique, les médias, la télévision, les gens, les ordinateurs, les vêtements, les loisirs et les sorties. Il est cependant rare de trouver quelqu'un qui est un expert sur l'ensemble de ces choses.
- Beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes sont amateurs de musique et mettent davantage l'accent sur les pop stars que sur la musique qu'ils écrivent. Parfois même ils choisissent leurs partenaires en fonction de leur ressemblance avec une vedette du monde de la musique ou du sport. Parfois, avec ce type de personne, il faut accepter que vous pourriez ne pas être compatibles et vous devrez chercher vos amis ailleurs.
- Se référant sur cette dernière affirmation, le sport (le hockey par exemple) peut également être très sélectif. Le sport est très souvent une occupation très patriotique. Les gens sont amicaux les uns envers les autres s'ils supportent la même équipe, mais argumentent et confrontent ceux qui soutiennent l'équipe adverse.
- La télévision, la radio, les magazines, les bibliothèques, les vidéothèques et les journaux peuvent vous aider à en apprendre davantage sur ces sujets. Aussi de nombreuses brochures que l'on peut trouver dans les magazines vous donnent une liste de tous les albums les plus populaires, des CD et des films. Cependant, se forcer à en apprendre davantage sur les choses qui ne vous intéressent pas, peut être une perte de temps puisque vous n'aurez pas vraiment envie de participer à des conversations sur le sujet.

- Si vous décidez de vous enseigner vous-même les connaissances générales dont vous avez besoin dans certaines conversations, il est important que vous essayiez d'apprendre en écoutant les conversations elles-mêmes, en accordant une attention particulière aux personnages célèbres quand ils sont mentionnés. Cela peut accélérer le processus d'apprentissage.

Noms

- Apprendre les noms des personnes peut être un problème, mais c'est très important pour les sujets de conversation sur les gens célèbres ou des intrigues de films, de livres et surtout d'histoires de détectives.
- Apprendre les noms des personnes que vous connaissez personnellement, peut aussi être difficile, mais ce n'est pas aussi essentiel que vous ne le pensez. Si vous vous souvenez de ne pas demander à quelqu'un son nom de plus de deux fois et après cela si vous ne parvenez toujours pas à vous souvenir de son nom, écoutez la prochaine fois que quelqu'un l'appelle, vous pouvez généralement vous en sortir en ayant une mauvaise mémoire pour les noms.
- Un truc pratique pour se rappeler des noms consiste à se faire une note mentale pour les relier aux visages; par exemple, pensez des choses comme Sarah, « celle qui a un anneau dans le nez » ou Bob « celui avec la moustache ».

Chapitre 8 – Humour et conflit

- Le sens de l'humour d'une personne autiste se rapporte souvent à des choses qui suggèrent la sottise, le ridicule ou qui apparaissent légèrement folles.
- Il pourrait être nécessaire de garder vos rires pour vous quand ils concernent quelque chose qui est drôle pour vous mais qui n'est pas aussi drôle pour les autres. Le rire est une des meilleures émotions dans le monde, et devoir le retenir est regrettable mais cependant, le fait de rire au mauvais moment peut agacer les autres.
- Le sens de l'humour d'une personne non-autiste consiste souvent à trouver des façons rusées de montrer les défauts des autres gens et de leur causer de l'embarras. Chacun est victime du sens de l'humour de quelqu'un d'autre à un moment ou un autre mais certaines personnes sont plus faites pour en souffrir que d'autres. Quelquefois les personnes non-autistes peuvent devenir très cruelles avec leur humour. Ceci est particulièrement vrai parmi les adolescents et les jeunes adultes qui auront peut-être moins tendance à s'en soucier que des gens plus vieux.
- Aux yeux de beaucoup de zoologistes, l'humour est le trait humain qui remplace la violence que les animaux utilisent l'un sur l'autre pour établir l'ordre de domination (le "pecking order", expression qui n'a pas encore de traduction en français).
- Nul ne parle de l'ordre de domination dont ils font partie.
- Beaucoup de bandes ou de groupes de gens ne sont pas particulièrement accueillants pour les gens de l'extérieur, mais certains sont plus accueillants que d'autres.
- Souvent, la raison pour laquelle deux personnes ou plus se liguent contre une autre personne, c'est que cela leur donne un sentiment d'union entre eux. Pour des raisons de ce genre, il est souvent plus facile de parler sérieusement aux gens quand ils sont seuls.
- Si vous dites ou faites quelque chose qui peut être mal interprété dans un contexte sexuel, alors cela donnera probablement lieu à une blague, souvent à vos dépens.
- Si vous êtes victimes de l'humour de quelqu'un d'autre, il est souvent possible de le traduire (dans votre propre esprit) en une critique constructive, et alors, cela peut vous aider à construire votre personnalité.
- Si une blague qui vous vise n'est pas trop dure, cela peut être une bonne idée de rire de vous-même.
- Si une blague ou un sarcasme qui vous vise est trop dure, vous pouvez dire 'que voulez vous dire par ça?', ou 'pourquoi dites vous ça?', ou 'qu'est ce que c'est supposé signifier?', ou 'ça n'est pas très gentil'. Vous pourriez avoir à choisir une réponse qui vous paraîtra adaptée, mais le fait de mettre l'autre personne sur la sellette peut être une très bonne défense.

- Si une blague ou un sarcasme qui vous vise est carrément blessante, voici le dernier recours que vous pouvez utiliser. Dites calmement que vous avez trouvé la blague blessante et demandez si c'était supposé être blessant. Si l'autre personne dit 'tu ne comprends pas la plaisanterie' ou fait l'imbécile d'une autre façon, restez en à votre réplique et demandez lui calmement à nouveau si c'était supposé être blessant. Si la réponse est 'non' alors vous avez eu ce que vous vouliez. Si la réponse est 'oui' alors éloignez-vous calmement et à l'avenir, faites en sortes que cette personne puisse très difficilement vous parler jusqu'à ce qu'elle s'excuse de sa propre initiative.
- Les questions sont souvent des formes de défense beaucoup plus puissantes que les affirmations.
- Rappelez-vous que les gens qui vous rabaissent injustement et sans raison se sentent souvent faibles eux-mêmes et projettent leurs propres sentiments de faiblesse sur vous.

Si vous souhaitez vous intégrer et faire des blagues aux dépens d'autres personnes, gardez à l'esprit les choses suivantes :

- Essayez de ne pas faire de blagues blessantes, même si les autres personnes le font. Les gens qui font cela ont habituellement tort.
- Essayez de ne pas viser par votre humour des gens qui ont plus d'esprit ou qui sont plus drôles que vous car ils pourraient se venger et ils le feront probablement mieux que vous, ce qui vous fera perdre la face. C'est l'équivalent verbal d'une bagarre pour établir un ordre de domination avec quelqu'un de plus fort que vous.
- Essayez aussi de ne pas viser par votre humour des gens plus silencieux ou plus timides que vous. C'est l'équivalent verbal d'un harcèlement ou d'une bagarre avec quelqu'un de plus petit que vous.
- Ne faites pas de blagues à propos des mères ou des pères sauf si tout le monde le fait. Faire de telles blagues au mauvais moment peut rendre les gens violents contre vous.
- Essayez d'éviter de rire de vos propres blagues.
La comédie n'est pas seulement une confrontation ludique, c'est aussi une façon très maligne par laquelle les gens arrivent à accepter les tragédies de la vie sans être déprimées. 'Si nous n'en riions pas, nous en pleurerions'.

Chapitre 9 - Problèmes portant sur la sexualité et les sorties



- Parmi les jeunes, il y a beaucoup plus d'humour et de vantardise sur le sexe qu'il y a de gens qui le font.
- Les règles pour les hommes et les femmes sont différentes.
- Si un homme a eu beaucoup de petites copines alors, il pourrait être appelé un tombeur ou un étalon. Il s'agit d'un compliment.
- La plupart des hommes ont tendance à être attirés par des femmes qui sont belle, solidaire et ayant une forte personnalité, mais cela peut varier d'un homme à un autre.
- Si une femme a eu beaucoup de petits amis alors qu'elle pourrait être appelée Pu*, une sal*. Ceci est une insulte aussi injuste que cette règle puisse sembler. Lorsque quelqu'un appelle une femme avec un de ces noms pour une plaisanterie, il doit faire en sorte que ça sonne comme une plaisanterie et se doit être dit au bon moment. Si vous ne savez pas quand c'est le bon moment, il vaut mieux ne pas appeler une femme avec ces qualificatifs du tout.
- La plupart des femmes ont tendance à être attiré par des hommes qui sont assez beaux, galant, capable de lire leurs signaux sur leurs limites (voir Le langage corporel), poli, propre et honnête, qui ne cherche pas à impressionner a tout prix, positif, qui fait preuve d'écoute, charismatique, amusant a fréquenter, belle voix, pas trop rose et pas trop macho et qui montrent l'intérêt pour leurs sentiments. Il est rare de trouver un homme avec toutes ces qualités en même temps et la plupart des femmes ne s'attendent pas à la perfection.
- Par ailleurs, si les règles diffèrent entre les hommes et les femmes il en va de même au sujet des règles régissant les gais et les lesbiennes.

- Connaître les différents jurons et expression spécifique est important si vous voulez comprendre l'humour chez les jeunes. Si vous ne souhaitez pas utiliser ces mots vous n'avez pas à le faire ce qui pourrait être une bonne chose. Toutefois, on peut le consulter dans un dictionnaire s'il est assez moderne.
- Être trop proche d'une personne peut parfois vous causer des problèmes à moins que vous ayez déjà établi une amitié intime avec cette personne. Cependant, vous ne voulez pas nécessairement mettre des barrières non plus. Si vous êtes un homme alors si vous permettez à d'autres personnes de flirter avec vous, mais vous n'avez pas allé jusqu'à flirter avec eux, vous serez probablement dans une position sans problème et c'est sans doute une bonne chose. (Voir limites).
- Si vous êtes une femme soyez vigilante avec ceux avec qui vous flirtez. Si vous flirtez avec un homme qui a un grave manque de respect pour vos limites, il peut devenir une nuisance.
- Quand il s'agit de contact physique entre vous et d'autres personnes, essayez de vous développer une idée de ce qui est et ce qui n'est pas « approprié ». Autrement certaines personnes peuvent devenir mystérieusement hostiles envers vous, sans jamais vraiment vous dire pourquoi.
- Si vous avez un coup de coeur pour quelqu'un ne le dites pas en public. Les gens pourraient commencer à s'en moquer et vos chances seront probablement ruinées. Vous pouvez le dire secrètement un ami en qui vous avez confiance si vous pensez qu'il peut être en mesure de vous aider. Des trucs pour inviter les gens à sortir sont mentionnés dans le présent chapitre.
- Si vous êtes vierge ne le dites à personne et essayez d'éviter les sujets connexes de conversation, surtout si vous êtes un homme. Il y a des tas de vierges qui existent, beaucoup d'entre eux sont dans la trentaine et très peu d'entre eux en parle. Si vous l'avez déjà dit à quelqu'un, ne vous inquiétez pas, simplement ne le dites à personne d'autre.
- Si les gens se moquent de vous parce que vous êtes vierge ne les laissent pas penser que ça vous atteint et essayez de ne pas vous laisser influencer à devenir quelqu'un avec une seule chose en tête ce qui vous causera beaucoup de détresse.
- En Plus ne vous fixez pas l'objectif de le faire tout prix seulement pour que vous puissiez dire que vous l'avez fait. D'ailleurs lorsqu'on vous demande " l'as-tu fais ? " Il est en général plus admirable de dire en riant quelque chose comme « en quoi ça t'intéresse », « c'est personnels » ou « mêle toi de tes affaires ». Cela peut facilement tromper l'autre personne que vous l'avez fait de toute façon. Après tout, si quelqu'un vous dit une de ces choses que seriez-vous porté à croire ?
- Si vous avez récemment sortis avec quelqu'un où vous avez été au lit avec quelqu'un, vos amis pourraient vous poser des questions plutôt persistantes pour tenter d'en savoir autant que possible, au sujet de votre rencontre. C'est extrêmement gênant. Dans de telles situations, vous pouvez décider de ne rien divulguer du tout, en espérant qu'ils vont perdre intérêt. Alternativement, vous ne pouvez tout simplement pas le prendre au sérieux et leur donner en riant des exagérations ridicules sur ce qui s'est passé.
- Certains hommes éprouvent des difficultés à comprendre que l'idée même de renforcer leur propre ego en recueillant les souvenirs de liaisons avec autant de femmes que possible est insultant ou dégradant à l'ego d'une femme.

- Beaucoup de gens, en toute honnêteté, trouvent leur première expérience sexuelle décevante

Les sorties

- La meilleure raison d'avoir une soirée ou d'une nuit dans un bar ou un club est pour passer un bon moment et pour parler aux gens.
- Vous aurez probablement beaucoup plus de plaisir si vous allez à une soirée avec des amis plutôt que de sortir seul.
- L'or d'une sortie les règles en matière de langage corporel sont plus importantes.
- Soyez prudent avec votre regard (sauf si bien sûr vous parlez avec quelqu'un). Si vous regardez quelqu'un pendant trop longtemps, ils vont probablement vous remarquer du coin de l'oeil. Cela peut leur causer de l'inconfort. Ils peuvent alors en parler à leurs amis et devenir discrètement hostile envers vous. Cela est particulièrement vrai à propos des hommes qui regardent les femmes.
- Certaines personnes peuvent être très polies envers vous, mais être impoli dans votre dos. Si vous voulez une indication quant à savoir si oui ou non ils vous apprécient voyez les règles sur le contact visuel.
- Si vous avez été invité à une fête, il est préférable de se présenter au moins une demi-heure de retard.
- Il est bon d'avoir pris un bain ou une douche avant de sortir.
- Il est préférable de ne pas être le premier sur la piste de danse, même si vous ne voyez rien de mal avec cela. Cela ne signifie pas que vous pouvez tenter de convaincre quelqu'un d'autre d'être le premier.
- Si vous êtes dans une boîte de nuit et il est difficile de se joindre à une conversation avec des gens à cause de la musique trop fort alors vous pourriez être l'une de ces personnes qui est plus confortable dans les pubs ou les fêtes privées dans une maison.
- Si vous aimez boire de l'alcool parce que ça vous rend plus sociables une ou deux pintes suffisent. Essayez de ne pas boire jusqu'à ce que vous fassiez spectacle de vous-même. Ceci pourrait très bien amener les gens à perdre de l'intérêt pour vous ou bien profiter de vous.
- La plupart des gens ne pensent pas que fumer est cool il ne faut donc pas commencer pour cette raison.
- Si vous allez à une fête chez quelqu'un il pourrait y avoir du cannabis passé aux invités. Le cannabis se présente sous différents noms, y compris dope, herbe, pot et marihuana. Il est généralement roulé avec du tabac dans un joint. Si vous vous sentez un besoin d'entreprendre cette démarche garder à l'esprit les nombreux risques et sachez que cela peut vous rendre moins sociable quand vous fumez. La drogue pourrait également avoir une incidence différente sur vous comparativement à d'autres personnes, parce que la chimie de votre cerveau est

légèrement différente.

- Faites très attention quand vous parlez de substances illégales, car elles SONT illégales.
- Ne JAMAIS acheter des substances illégales de la rue, il va presque toujours y avoir une arnaque.

Aborder quelqu'un



- Si vous décidez de demander de sortir quelqu'un, sachez que les conseils suivants peuvent vous aider, mais il est essentiel que vous lisiez d'abord les chapitres sur le langage corporel (en particulier les frontières, le contact visuel et le sens vestimentaire) les distorsions de la Vérité, de conversation, de l'humour et de conflits liés humour et sexe. Il serait préférable d'avoir fait la lecture de tous les points du livre qui ont précédé celui-ci.
- Aborder quelqu'un est traditionnellement dit-on est le travail de l'homme, mais de nos jours il n'est pas rare que la femme joue un rôle actif.
- Si vous souhaitez converser avec quelqu'un d'autre la meilleure chose à faire est juste de parler avec eux sans se tenir trop près au début.
- Les limites convenables peuvent varier d'une personne à l'autre (voir le langage corporel).
- Il est important de ne pas paraître trop impatient.
- Si vous êtes un homme ne portez pas trop d'après rasage.

- N'abordez pas n'importe qui, assurez-vous que c'est quelqu'un qui vous plait.
- Si un homme séduit une femme qui est en état d'ébriété, aux yeux de tout le monde qu'il est en train de profiter d'elle. Si vous êtes un homme de ne pas laissez pas trop d'indices aussi subtile soit-ils, indiquant que la personne vous plait. Cela ne fera qu'affaiblir vos chances. Si laissez des indices de votre intérêt il vaut mieux que ce soit des notes de sincère admiration.
- Si vous êtes une femme et que vous montrez trop d'intérêt à un homme, il pourrait commencer à s'attendre davantage que ce que vous êtes prête à offrir.
- Si une femme ne veut pas sortir avec un homme, elle va lui faire savoir en glissant des mots comme « mon chum » ou bien « mon petit ami » dans la conversation. Cela pourrait signifier parfois mentir, mais la plupart des gens l'estiment que c'est la façon la plus douce de faire savoir à un homme qu'elle n'est pas intéressée.
- Aborder quelqu'un n'est pas vraiment différent d'une entrevue informelle. N'oubliez pas de regarder leur visage plus de deux tiers du temps (peut-être plus), tandis que vous l'écoutez ou que vous parlez et n'oubliez pas de sourire un peu. S'ils font de même c'est que vous leur plaisez aussi.
- Si vous souhaitez demander à quelqu'un de sortir avec vous, faites le de façon sincère et ou personne d'autre ne peut entendre.
- Le temps qu'il faut entre la rencontre avec quelqu'un pour la première fois et devenir partenaires avec eux peut être n'importe où entre quelques minutes à des heures, des jours, des semaines, des mois ou même des années. Cependant, si tout se passe en seulement quelques secondes, il y a probablement quelque chose qui ne va pas.
- Vous pouvez trouver quelqu'un pour sortir avec vous à TOUT moment, c'est très imprévisible.
- Vous risquez de passer une deux ou trois soirées avec quelqu'un que vous aimez vraiment et qui entretienne vos espoirs, uniquement pour découvrir qu'elle va vous décevoir. Cela peut arriver à tout le monde et il est plus difficile d'y faire face lorsque vous commencer à sortir avec les gens.
- Beaucoup de gens sortent ensemble en secret ou vont passer beaucoup de temps à flirter ensemble sans jamais admettre qu'ils sortent ensemble. C'est souvent la nature d'une relation ouverte.
- Trouver le bon moment pour faire le premier pas est probablement la chose la plus difficile de toutes et vous devrez peut-être rompre quelques-unes des règles que je viens de donner (un peu de triche). Demander de sortir avec quelqu'un, c'est un peu comme parier tout votre estime de soi et de s'en remettre exclusivement à la chance. Mais si ça ne fonctionne pas, cela ne signifie pas que c'était stupide de le demander.
- Soyez Toujours responsable et rappelez-vous de l'importance d'une sexualité sécuritaire.

Invitation

- Il n'est pas poli d'aller chez quelqu'un sans être invité, sauf s'ils ont dit "tu peux venir quand tu veux" dans ce cas ils pourraient dire environ une ou deux fois par mois ou de temps en temps en fonction de beaucoup de choses.
- D'autre part, il peut parfois être difficile de savoir ce qui constitue une invitation.
- Il est souvent préférable d'appeler d'abord, avant d'aller chez quelqu'un.
- Dans certaines situations par exemple une résidence étudiante les règles sont légèrement différentes parce que les gens entrent et sortent des appartements de toute façon. Il n'en reste pas moins que vous devrez toujours être prudent.
- Une invitation à une fête ne signifie pas que vous deviez y aller si vous n'avez pas le goût d'y aller. Si vous vous pointez à une fête sans invitations avec plus de 20 personnes, ne vous faites pas trop remarquer et ça ne devrait pas déranger personne.
- Il est parfois difficile de savoir si oui ou non vous rester trop longtemps chez quelqu'un d'autre ou s'ils aimeraient que vous restiez plus longtemps. S'ils disent qu'ils sont fatigués alors ce serait peut-être une indication polie qu'ils veulent que vous partiez. S'ils sont souriants, ce qu'ils vous donnent beaucoup de contact visuel et en montrent de l'intérêt dans votre conversation, c'est qu'ils veulent que vous restiez.

Sécurité personnelle

Il est préférable pour toute personne, homme ou femme, d'éviter de se promener seul tard la nuit, sur une rue déserté ou mal éclairées, mais voici quelques conseils pour vous protéger :

- Assurez-vous **toujours** que votre portefeuille soit hors de la vue.
- Vous feriez bien de regarder par-dessus votre épaule de temps en temps.
- Ne pas regarder en bas, regarder droit devant vous.
- Ayez l'air de quelqu'un qui sait où il s'en va et ne montrez pas de la peur.
- Suivre ces lignes directrices pourrait vous rendre moins vulnérables et plus capables de vous défendre. Certaines personnes trouvent que des cours en arts martiaux les aides à se sentir et à avoir l'air en confiance.
- Si quelqu'un vous menace et que vous commencez à courir, continuer de courir.
- S'il est trop tard ou que vous ne pouvez pas vous échapper, donnez leur votre portefeuille s'ils le demandent. C'est est un petit prix à payer pour votre sécurité personnelle.
- S'ils prennent votre portefeuille annuler toutes vos cartes de crédit aussitôt que possible et faites les remplacer.
- Ne jamais essayer de négocier ou de raisonner le voleur.
- Enfin, **TOUJOURS** téléphoné à votre mère ou votre père et laissez leur savoir si vous avez décidé de passer la nuit chez quelqu'un d'autre. Autrement ils seront inquiets et ils appelleront la police pour vous chercher. (J'assume ici que vous vous êtes d'abord rappeler de dire à vos parents que vous allez sortir.)

Viol

- Dans l'éventualité malheureuse que vous pourriez être victime d'une agression sexuelle, il est probablement une bonne idée de crier le plus fort possible **avant** que l'attaquant ait la chance de vous faire taire.
- La police conseille aux femmes de porter une alarme antiviol avec elles seulement au cas où.
- La plupart des victimes de viol connaissent leurs agresseurs. Qui plus est, la plupart des viols ne se produisent pas dans la rue.
- N'oubliez pas que les hommes aussi peuvent être violés, même s'ils ont souvent peur de le dénoncer.
- Si vous êtes déjà victime, **vous n'êtes pas** le seul et **ce n'est pas** de votre faute et si vous le dites aux **bonnes** des personnes, elles **vont** vous croire.
- Si un simple « non » ne suffit pas, alors que faut-il dire ?

Chapitre 10 - Trouver les bons amis



- Il est souvent difficile de faire la différence entre un vrai ami et un mauvais ami, mais pour les personnes autistes, c'est probablement beaucoup plus difficile. Regardez le tableau de la page suivante pour vous aider à faire la différence:

- Vous risquez de rencontrer de nombreuses personnes qui ne correspondent pas exactement à une des catégories de cette table, auquel cas vous devez utiliser votre discrétion.
- Ne vivez pas dans l'illusion que tout le monde qui vous connaît se soucie de vous parce que ce n'est pas le cas. Les gens qui se soucient de vous, pourraient entrer dans la catégorie des vrais amis ou autrement c'est probablement de la famille.
- Ne jamais sous-estimer la valeur d'un **véritable ami**.

Vrais amis

- Vous traiter de la même manière qu'ils traitent tous leurs amis.
- Font que vous vous sentiez le bienvenu dans le long terme, comme dans le court terme.
- S'ils vous font des compliments, ils seront sincères et honnêtes.
- Vont vous traiter comme un égal.
- Peuvent vous aider à voir la vérité derrière les taquineries des autres lorsque c'est le bon moment.

Que faire:

- Leur donner la même attention qu'ils vous donnent et écoutez-les.
- Acceptez les compliments qu'ils vous donneront en disant un simple "merci", et vous ne les ferez pas se sentir stupide d'aucune façon de vous avoir complimenté.
- Essayez de montrer que vous les aimez en utilisant les règles relatives au contact visuel ([voir le langage corporel](#)).

Mauvais amis

- Peut vous traiter différemment des autres.
- Peut vous faire sentir le bienvenu dans le court terme et ensuite vous jette comme un vieux chiffon.
- Pourrait vous donner beaucoup de compliments qui ne sont pas authentiques.
- Peut souvent vous faire des demandes injustes.
- Pourrait vouloir que vous fassiez un spectacle de vous-même.
- Peut menacer de ne plus être votre ami ou vous faire sentir coupable si vous ne suivez pas exactement leurs volontés.

Que faire:

- Tenez-vous debout et ne vous sentez pas coupables de leur dire d'aller chi** s'ils ont dit quelque chose qui est manifestement injuste.
- Ils pourraient être le genre de personnes qui ont du plaisir à faire mal aux gens plus vulnérables qu'eux-mêmes parce qu'ils se sentent faibles et inférieur intérieurement.

Ennemis

- Vous ignore la plupart du temps.
- Vous ne vous feront pas sentir le bienvenu et remarqueront toutes vos erreurs et les porteront à l'attention des autres.
- Peut vous donner n'importe quelle réaction allant du sarcasme, l'humiliation, l'accès de colère ou le silence complet.
- Peuvent souvent, vous traiter comme une personne moins importante qu'eux.

Que faire:

- Vous avez peut-être fait quelque chose qui dérange où ils peuvent seulement être jaloux de certaines compétences ou connaissances que vous avez. Si c'est de la jalousie, ils ne l'admettront jamais.
- Si vous les trouvez seul, ils peuvent devenir tranquilles et timide envers vous et vous pourrez peut-être leur poser des questions gênantes sur les raisons pour lesquelles ils se comportent différemment envers vous qu'avec les autres personnes.
- De plus, s'ils peuvent vous donner une bonne raison, ce serait peut-être une chance de s'excuser si vous les avez agacés, en quelque sorte et dire que vous allez essayer de ne pas les ennuyer autant à l'avenir.

Chapitre 11 - Garder une réputation intacte

- Chaque fois que nous entrons dans un environnement complètement nouveau et que personne ne nous connaît, nous commençons alors avec une réputation intacte, c'est ce qu'on appelle une table rase.
- C'est en grande partie en brisant les règles non écrites de la société que les gens teinte leurs réputations.
- Si vous continuez à utiliser ce que vous avez lu dans ce livre, ça devrait être suffisant pour vous permettre de garder un assez table rase, mais ne vous attendez pas à garder votre réputation plus intacte que celles des autres.
- Tout le monde essaient de garder en tête la réputation de tout le monde, dans leur petit groupe. Cela inclut ce que les gens ont dite, ce qu'ils ont faits, ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire et de façon générale l'impression qu'ils laissent..
- C'est le plus souvent sur la base de votre réputation que les gens seront en mesure de se moquer de vous.
- Si votre réputation est déjà teintée, ne désespérez pas, c'est souvent un processus réversible et si vous êtes patient, en arrêtant de faire le mauvais comportement, votre réputation devrait lentement s'améliorer.
- Essayez de ne pas trop parler de vous-même ou de vos points faibles, sauf si vous connaissez assez bien votre interlocuteur parce que le savoir, c'est le pouvoir. Cela ne signifie pas que vous devez mettre un couvercle sur tout. (Voir le chapitre sur s'inquieter).
- Si vous le souhaitez, en gardant les oreilles ouvertes, vous pouvez en apprendre davantage sur l'état de la réputation des autres.
- Certaines personnes aiment se démarquer. Les gens qui se démarquent, mais qui ne peuvent pas respecter les règles non écrites, peuvent très facilement devenir la cible des moqueries des autres.
- Faire un spectacle de vous-même est aussi un moyen facile de devenir une cible, mais si vous avez le syndrome d'Asperger, il est souvent très difficile de savoir exactement ce que cela signifie.
- Faire un spectacle de vous-même porte généralement sur votre façon de faire, en public, quelques choses différemment des autres. Ceci vous démarque et fait de vous quelqu'un de différent et d'étrange.
- Les gens qui sont capables de se démarquer et d'être populaire en même temps auraient du charisme. C'est un don que certaines personnes ont et il peut souvent impliquer une compréhension très précise de ce qui se passe autour de vous. La croyance populaire dit que l'on ne peut acquérir du charisme, vous êtes nés avec. Mais dans le cas du syndrome d'Asperger, la présente déclaration n'est pas applicable.
- Il est habituellement préférable de se démarquer de l'intérieur que de l'extérieur.

Chapitre 12 - S'afficher

- Parmi certains groupes de personnes, vous pouvez décider que vous voulez vous afficher et dire que vous êtes autiste. Ceci est parfaitement votre choix.
- Vous pourriez toutefois ne le dire qu'à une seule personne dans le groupe (de préférence celle qui est la plus amical envers vous) dans ce cas, si vous souhaitez le garder secret, il serait peut-être une bonne idée de ne pas le dire, sinon, le message pourrait se propager Dans votre dos, et il peut être extrêmement difficile de dire si le gens le savent ou non.
- Si vous vous affichez pour la première fois dans votre vie, ça pourrait être très difficile, mais à mesure que les gens le savent, ils pourraient devenir un peu moins hostiles, et un peu plus acceptants.
- D'autre part, vous avez peut-être affiché votre condition à tant de personnes différentes que vous êtes fatigué de le dire.
- Vous trouverez peut-être que s'afficher est une tactique plus efficace à mesure que vous vieillissez. Les gens plus mature peuvent apporter beaucoup de choses à votre attention afin d'être constructif. Toutefois, il vaut mieux que ces gens s'expriment seulement lorsque vous êtes seul dans la salle.
- S'afficher pourrait rendre certaines personnes très intéressées à vous et peuvent vous donner beaucoup de choses à dire.
- Si le message que vous êtes autiste arrive à quelqu'un qui a été dur envers vous, il se peut que cette personne se sente coupable et tente de se racheter, mais pas toujours.
- La pire réaction que vous pouvez obtenir, c'est quand les gens deviennent encore plus hostile envers vous avoir après avoir découvert que vous êtes aspie. Ce sera quasiment toujours de gens qui ne vous aimaient pas beaucoup au début ou qui ont peu ou pas de connaissances sur l'autisme.
- Pour faire face à des gens qui ne vous croient pas quand vous dites que vous êtes autiste peut être difficile, mais d'avoir une compréhension détaillée du problème peut être très utile en brisant les mythes (par exemple, quand les gens disent que vous ne pouvez pas être autiste, parce que vous faites trop de contact visuel).
- Parmi les enfants ou les jeunes adolescents, il serait peut-être une meilleure idée si vous ne vous affichez pas, a moins jusqu'à ce que vous connaissiez très bien les gens à qui vous vous adressez.

Chapitre 13 - L'éducation



- Vous aurez peut-être affaire à des enseignants qui vous retiendront en pensant que vous n'êtes pas assez intelligent pour passer vos examens. Si vous savez intérieurement que vous êtes capable, cela peut être extrêmement frustrant. Essayez d'obtenir de l'aide d'un professeur avec qui vous vous entendez bien.
- Si un enseignant vous retiens parce que vous ne performez pas très bien en français, ce pourrait bien être parce que vous écrivez sur des situations qui sont étranges et peu réaliste. Dans ce cas, la lecture de ce livre peut vous aider. Rappelez-vous, la rédaction du français porte souvent plus sur les émotions que sur les mots.
- Écouter les conseils et les instructions qui vous sont offerts par vos professeurs, même si au début, il semble que ce soit sans importance pour vous. Pour les aider à être sympathique envers vous assurez-vous qu'ils sachent que vous les écoutez par un signe de tête ou dites simplement «d'accord» ou « ok ».
- Lorsque les gens expliquent des choses qui vous intéressent ou si vous êtes dans une leçon, il est important d'avoir l'air intéressés. Sinon, les gens pourraient facilement supposer que vous vous ennuyez. Rappelez-vous que les orateurs regardent l'expression sur les visages de leur public.
- Portez attention à votre bulletin scolaire, parce qu'il est souvent une mine de bonnes critiques constructives.
- L'un des problèmes auxquels vous risquez d'être confrontés en classes ou dans des cours, c'est la concentration. Nul ne peut se concentrer à 100% pour toute une heure. Prenez plutôt des notes qui vont vous permettre de revenir en arrière.
- Si un professeur ou un enseignant pose une question et que personne ne lève la main, c'est souvent parce que les gens ne veulent pas se démarquer non pas parce que personne ne connaît la réponse.

- Il est parfois un peu difficile de faire la distinction entre les informations essentielles et celles qui sont moins importantes à retenir.
- Si vous essayez de montrer beaucoup de connaissances obscure et théoriques pour obtenir de la reconnaissance publique, alors vous aller probablement dans la mauvaise direction, peu importe l'intelligence des gens avec qui vous parlez.
- Rappelez-vous que la plupart des gens exagèrent sur le peu de travail qu'ils font.
- Essayez de ne pas trop vous comparer aux autres.
- Vous pourriez être particulièrement préoccupé par vos examens mais rappelez-vous que vous pouvez encore vivre une vie heureuse et satisfaisante même sans qualifications, beaucoup de gens doivent le faire.
- Vous trouverez peut-être les mathématiques, les sciences, les langues étrangères et l'informatique plus facile que les choses comme l'anglais et l'histoire, contrairement à la plupart des gens.
- Assurez-vous de choisir un sujet qui conduit à une carrière et où vous n'avez pas trop à socialiser et converser avec les gens. Les emplois « d'arrière boutiques » comme l'informatique, la recherche ou la pharmacologie sont plus faciles à ce point de vue, que la vente, la gestion, l'enseignement ou le travail social.
- Rappelez-vous qu'il y a des règles et des conventions établies sur la méthode académique et la présentation. Se conformer à ces lignes directrices et suivre de près un programme, peut-être très important pour vos notes finales.
- Un des symptômes de l'autisme, est que vous vous sentez mal si votre routine quotidienne ou hebdomadaire est perturbée. Vous pourriez être en mesure de structurer votre temps de manière à ce que vous ayez du temps imparti pour le travail et du temps mis de côté pour d'autres choses, comme regarder la télévision, des films, écouter de la musique ou de sortir. Si quelqu'un vous invite à sortir essayer de ne pas trop vous inquiéter pour votre travail, essayez plutôt de faire preuve de souplesse. Vous aurez surement beaucoup de temps pour le travail.

Chapitre 14 - Vivre à l'extérieur de la maison



- Vous pouvez commencer à vivre loin de la maison pour un certain nombre de raisons, que ce soit pour que vous puissiez apprendre à être indépendants ou si vous partez à l'université ou même rester dans une auberge de jeunesse pour une semaine ou deux afin rencontrer des gens.
- Vous commencez avec une table rase. Pour conserver cette perception, [consulter le chapitre correspondant](#).
- Vous devrez probablement devenir assez flexibles dans votre routine si vous voulez saisir les occasions de sortir. Par ailleurs, vous pourriez avoir à attendre votre tour pour utiliser la cuisine quand il y a trop de monde, ou de compromettre votre émission de télé préféré de temps à autre quand les gens veulent voir un autre programme.
- Votre routine peut être assez compliqué et difficile à gérer si vous faites un stage ou un emploi stressant, auquel cas il peut être extrêmement utile pour vous de planifier chaque semaine à l'avance (ce qui peut prendre environ 20 minutes chaque dimanche soir, mais prendre le temps de planifier vos activités, vous permettras d'économiser beaucoup plus de temps à long terme). Utilisez un agenda.
- Il est également important de rassembler tout ce dont vous avez besoin le soir avant d'aller travailler, de sorte que vous n'êtes pas pris dans une course effrénée à essayer de vous organiser le matin avant de devoir partir pour le boulot.
- Toujours frapper à la porte et attendre une réponse avant d'entrer dans la chambre ou le bureau de quelqu'un d'autre, sinon vous vous ferez probablement engueuler.
- Toujours laisser savoir à votre colocataire si vous partez pendant plus de 24 heures Sinon ils VONT s'inquiéter, même s'ils ne sont pas les personnes les plus gentilles ou bien les plus faciles à vivre. Si vous êtes incapable de prévenir pour une raison quelconque, prenez le temps de téléphoner.

- Les gens pourraient s'attendre à ce que vous fassiez la vaisselle ou le nettoyage de la maison de temps en temps. C'est ce qu'on appelle faire sa part et c'est censé être équitables pour tout le monde. C'est un effort d'équipe pour garder l'endroit propre et bien rangé. Certaines personnes ne se soucient pas du désordre tant que c'est un désordre hygiénique, mais certaines personnes n'aiment vraiment pas le désordre et pensent que tout le monde devrait faire leur part et ranger régulièrement. Si vous êtes chanceux, vous allez vivre avec d'autres personnes qui ont la même attitude que vous. De plus, les gens qui n'aiment pas le désordre sont plus susceptibles de faire des commentaires s'ils estiment que vous ne prenez pas un bain ou une douche assez souvent.
- Vous pourriez avoir une façon de cuisiner différente des autres. Aux yeux de certaines personnes, c'est bien tant et aussi longtemps que votre tactique culinaire ne laisse pas de gâchis inutile et que vous faites preuve de bonnes manières à table. Cependant, certaines personnes pourraient faire des commentaires à ce sujet et vous demander de faire les choses de la même manière qu'eux. C'est votre choix si vous décidez de rester original ou de vous conformer, mais réfléchissez aux deux options.
- En prenant des notes mentales sur la façon dont les gens font leur cuisine, leur vaisselle, leur nettoyage de maison ou leur magasinage, vous pourriez être en mesure d'apprendre plus rapidement les moyens plus efficaces de faire ces choses vous-même. Vous prenez peut-être déjà de mauvais raccourcis qui en fait vous donnent du travail supplémentaire par la suite.
- Si vous avez un peu de temps libre entre les mains, vous pourriez être en mesure de sortir en faire des courses aux magasins, acheter les ingrédients dont vous avez besoin et vous préparer un vrai bon repas. Si vous avez accès à une recette ou un ensemble d'instructions sur le côté d'un pot ou d'une boîte, essayez d'en faire usage plutôt que de vous rebeller contre celle-ci. En outre, il est un peu moins cher de planifier à l'avance quels sont les ingrédients dont vous avez besoin et de les faire avec le reste de vos courses au supermarché plutôt qu'au dépanneur du coin.
- Les personnes non-autistes sont assez bonnes pour se rappeler à qui sont les assiettes, les tasses, les casseroles ou quelles armoires appartiennent à qui. Des choses comme cela leurs permet de faire un travail de détective et remarquer certaines choses.
- Si les gens à votre appartement fument du cannabis ou une d'autres substances illicites, n'en parlez pas en dehors de l'appartement ([voir soirées pour plus d'informations](#)).
- Si vous suivez les règles données dans le chapitre portant sur le [langage corporel](#), Cela pourrait vous aider à devenir une personne un peu plus facile à vivre.
- Rappelez-vous aussi qu'il pourrait y avoir une « hiérarchie » dans l'appartement dont tout le monde est assez courant, mais dont personne ne parle jamais.
- Vous vivrez peut-être dans un appartement où tout le monde est méchant envers vous, auquel cas il serait probablement une bonne idée de partir et de vivre ailleurs, en commençant à nouveau avec de nouvelles personnes et une table rase.
- Si vous êtes en mesure d'obtenir un bail. Faites le vérifier par un professionnel avant de le signer et de déménager dans un nouvel appartement.

Utiliser un Téléphone

- Toujours répondre au téléphone d'une voix claire polie, mais détendue.
- Lorsque l'on parle au téléphone, C'est tout un soulagement de savoir que le langage corporel et le contact visuel ne sont plus importants, mais le ton de la voix et la clarté du discours prennent beaucoup d'importance.
- Si quelqu'un demande à parler à quelqu'un d'autre, demandez poliment « de la part de qui? » Prendre en note le nom et dire « OK, je vais aller voir s'il est là ». Cela donnera à l'autre personne, la possibilité de demander « qui est au téléphone ? » et peut être dire « dit lui que je ne suis pas là. » dans le cas où c'est quelqu'un à qui il ne veut pas parler.
- Si la personne demandée n'est pas là, vous pouvez être invité à prendre un message. Dans ce cas, si vous pensez que vous ne serez pas en mesure de vous rappeler de le transmettre, vous DEVEZ l'écrire et laisser le message quelque part près du téléphone.
- Pour appeler d'autres personnes, vous ne voulez pas téléphoner trop tôt ou trop tard dans la journée. Cela peut signifier pour vous, d'avoir à être très très patient. Si vous désirez appeler quelqu'un que vous avez rencontré lors d'une soirée qui vous plait bien, il est important de ne pas leur téléphoner trop tôt après la rencontre. Il est préférable de laisser au moins une journée afin qu'elle ne pense pas que vous êtes désespéré.

Invités

- Lorsque vous recevez un ami ou quand vous allez rendre visite à quelqu'un d'autre ou même si vous vivez avec un ami il y a un certain nombre de points qui sont bons à savoir.
- C'est généralement la responsabilité de l'hôte d'offrir quelque chose à boire. L'invité ne devrait pas avoir à le demander.
- Parfois, il faut mettre un peu d'effort pour que vos invitées se sentent les bienvenus.
- Essayez d'éviter les situations dans lesquelles l'autre personne pourrait se sentir un peu "coincé" que ce soit physiquement ou verbalement. Du moins jusqu'à ce que vous les connaissiez très bien.
- Essayez d'éviter les situations dans lesquelles vous laissez de façon inattendue un ami ou un invité seul.
- Savoir quand dire au revoir est un processus difficile qui peut parfois impliquer que les gens nous font de petite remarque et des blagues disant qu'il est temps de partir. Ne pas décoder le message assez tôt, pourrait parfois créer des tensions. Toutefois, un rire et un sourire peut souvent rendre le processus des aux revoirs beaucoup plus gracieux.

Chapitre 15 - Le travail et les entrevues



- Dans une interview, le langage corporel est très important et que vous voulez avoir l'air confiant et détendu. On s'attend que vous restiez assis avec les bras à vos côtés ou sur vos genoux et que vous gardiez une bonne posture et c'est possiblement quelque chose qui vous demande un effort supplémentaire. Vous êtes censés parler clairement et professionnellement.
- Dans une entrevue la première impression est très très importante.
- Préparer autant de réponses possibles pour autant de questions possibles que vous pouvez, mais ne pas trop répéter ou rigidifier vos réponses. Il est bon de demander de l'aide à ce stade.
- Il faut savoir quels sont vos talents et vos compétences.
- L'intervieweur laisse souvent quelques indices à la fin de l'interview (en utilisant principalement langage corporel) pour vous permettre de savoir si vous avez des chances ou non de faire le travail.
- Il est possible de suivre des cours dans lesquelles on enseigne les techniques d'entrevue.
- Tous les mêmes règles s'appliquent dans votre environnement de travail comme ils le font partout ailleurs mais, la seule différence, c'est qu'il y a quelque chose en jeu, votre travail. Cela signifie qu'il est très important de garder une « table rase » ou vous pourriez être la cible de bouc émissaire qui est une redoutable menace à votre travail (voir distorsions de la vérité).
- En cas de doute, garder le silence. C'est souvent considéré comme une bonne qualité dans le bureau.

Qu'on le veuille ou non, en tant qu'une personne autiste ou avec le syndrome d'Asperger, certains emplois seront plus adaptées que d'autres. Les exemples sont les suivants :

Emplois appropriés

- Infographiste
- Programmeur
- Technicien ou opérateur en informatique
- Chercheur scientifique
- Chercheur médical
- Architecte
- Pharmacien

(ce sont des professions respectés qui ont généralement lieu dans des environnements paisible avec des gens qui ont tendance à être peut-être juste un peu plus capable d'accepter les besoins des gens anxieux. S'il vous plaît noter que j'ai choisi précisément de montrer carrière très difficile ici et il y a beaucoup de plus de possibilité de carrières disponibles.)

Emplois inappropriés

- Représentant
- Gestionnaire
- Policier
- Docteur, Dentiste
- Enseignant
- Pilote de ligne

(Toutes ces professions peuvent être très stressante et compétitive. Elles impliquent des décisions difficiles et la capacité de faire des compromis sous la pression intense de la part des autres personnes; certains également impliquent l'utilisation et l'interprétation du langage corporel d'une manière subtile.)

Le travail

- Dans le monde du travail, tout le monde est généralement en lutte constante pour garder leur emploi. Cela implique d'être organisée et méthodique tous le temps. Pour éviter des situations déroutante, une bonne communication est très importante.
- Aussi triste que cela puisse paraître, des jeux sournois peuvent se produire dans milieu de travail. Parfois vous pourriez ressentir beaucoup de compassion pour quelqu'un d'autre qui est sur le point de perdre son emploi de façon injuste. Toutefois, défendre quelqu'un d'autre dans une telle situation veut souvent aussi dire que vous mettez votre propre emploi à risque. Si vous souhaitez défendre quelqu'un contre une autorité supérieure, demandez-vous d'abord si le jeu en vaut vraiment la chandelle.
- Soyez à l'affût de la «personnalité autoritaire». Ce sont des gens qui ont tendance à être très attaché aux règles. Ils sont très respectueux de l'autorité supérieure, autoritaire envers le personnel subalterne. Il est aussi assez difficile de raisonner avec eux. Il faut se rappeler que ces personnes peuvent souvent beaucoup plus futé qu'il n'y paraît.

- Si vous faites vos propres recherches, vous pouvez vous retrouver dans une situation où vous souhaitez réclamer le droit d'auteur, le brevet ou de créer une preuve de propriété du travail que vous avez produit. La meilleure chose à faire, est de mettre une copie de votre travail dans une enveloppe scellée et de la poster à votre domicile. Vous obtenez ainsi une enveloppe avec la date estampillée par la poste. Ne pas ouvrir l'enveloppe quand elle arrive. Gardez-la fermée et rangée dans un endroit sûr. Vous pouvez aussi utiliser le courrier recommandé. Ceci rend votre dossier blindé sur le plan légal. Gardez aussi toutes les notes que vous avez écrites en produisant votre travail. Vous avez maintenant la preuve légale que c'est votre travail et vous ne devriez plus vous faire de soucis à ce sujet.
- Vous aurez tendance à rencontrer trois différents types de personnes dans la vie, **L'Humble, Le Confiant et L'Aggressif**. Viser à devenir le type Confiant.

L'Humble

- Regarde par terre
- Parle souvent trop doucement
- Fait un pas en arrière quand on s'adresse à lui
- Sa poignée de main est molle
- Se fait rabaisser par les autres facilement
- Se fâche contre lui-même quand les autres prennent avantage de lui
- Est d'une compagnie gêné et réservé
- Est incapable d'accepter les compliments
- s'excuse trop souvent

Le Confiant

- Il a une posture droite et relaxe
- Garde le contact visuel quand il écoute ou quand il parle (le truc, c'est de regarder le visage entier les 2 tiers du temps)
- Sa poignée de main est ferme.
- Il sait dire NON quand c'est nécessaire
- Il peut exprimer ses vraies émotions
- S'intéresse à l'opinion des autres comme les siennes.
- Essaie de traiter tout le monde comme des égaux

L'Aggressif

- Se tient toujours avec raideur, garde une posture rigide
- Il garde les bras croisés
- Il crie et il pointe du doigt
- Donne des coups de poing sur la table ou le bureau.
- Il maintient le contact visuel tout le long de la conversation
- Il parle mieux qu'il n'écoute
- Il aime dire aux autres quoi faire
- Il pense que son opinion est la meilleure

Chapitre 16 - La conduite automobile et les voyages



- La conduite automobile, est une compétence assez bizarre à apprendre. Le temps consacré à la maîtrise de cette compétence n'a souvent rien à voir avec votre intelligence. Certains imbéciles sont capables de conduire en aussi peu que cinq leçons alors que certaines personnes vraiment intelligentes peuvent avoir besoin d'une cinquantaine leçons.
- La conduite automobile, est une compétence assez bizarre à apprendre. Le temps consacré à la maîtrise de cette compétence n'a souvent rien à voir avec votre intelligence. Certains imbéciles sont capables de conduire en aussi peu que cinq leçons alors que certaines personnes vraiment intelligentes peuvent avoir besoin d'une cinquantaine leçons.
- Essayez de trouver un instructeur raisonnable si vous le pouvez. Certains moniteurs de conduite peuvent être dogmatiques, colérique, impulsif ou impatient.
- Comme je l'ai déjà souligné, essayez de ne pas vous comparer avec les autres. D'autres personnes pourraient exagérer quand ils se vantent à quel point il a été facile pour eux d'apprendre à conduire. Ils mentent peut-être aussi quand ils disent qu'ils ont passé leur permis de conduire du premier coup.
- Des progrès lent, c'est quand même des progrès.

Les Voyages



- Si vous voyagez à l'étranger pour une raison quelconque, vous vous rendrez compte que vous avez à vous adapter à un nouveau mode de vie. Cela pourrait être très agréable, ou assez difficile et peu pratique pour vous (choc culturel).
- Chaque fois que vous êtes dans un pays différent, prenez des précautions supplémentaires pour traverser la route parce que dans certains pays, il y a beaucoup de conduite dangereuse, de conduite avec les facultés affaiblies, des excès de vitesse et du manque de courtoisie.
- Si vous voyagez seul, choisissez prudemment votre destination. Renseignez-vous sur les raisons pour lesquelles la plupart des gens y vont et ne précipitez pas votre décision.
- Si vous décidez de partir en expédition, n'oubliez pas que vous pourriez avoir à voyager et à vivre avec le même groupe de personnes près de 24 heures sur 24. Les règles énoncées dans le chapitre "vivre loin de la maison", pourrait s'appliquer deux fois plus fort. De plus, vous pourriez être contraint à vivre d'une manière qui est particulièrement inconfortable et gênante.
- Si vous ne vous entendez pas avec le reste du groupe aussi bien que vous le souhaitez, vous pouvez décider de vous aventurer seul loin du groupe et de parler à la population locale. Ceux-ci pourraient vous accueillir à bras ouverts et vous traitent comme un invité d'honneur dans leur maison.
- Le rythme de la vie pourrait être beaucoup plus lent et plus calme que ce dont vous êtes habitués.

- Si vous vous retrouvez invité à la maison d'un étranger avec tous vos bagages, assurez-vous d'écrire leur adresse et / ou leur numéro de téléphone dès que possible. De préférence, faite le en secret, de sorte que si vous êtes perdu (par exemple dans une ville), vous ne serez pas définitivement séparé d'eux. Avec des gens très amicaux, il est particulièrement facile pour un aspie de faire confiance trop rapidement, même si au début vous pensez qu'il n'y aura pas de problème.
- D'autre part, dans certains pays les gens ont tendance à être plus froide et moins intéressés à vous qu'en occident et il peut être assez gênant de parler avec eux. Il peut également y avoir beaucoup de tensions de préjugés et du racisme dans l'endroit que vous visitez. Donc si vous êtes d'une foi religieuse différente, il sera préférable de garder ça pour vous.
- D'autre part, dans certains pays les gens ont tendance à être plus froide et moins intéressés à vous qu'en occident et il peut être assez gênant de parler avec eux. Il peut également y avoir beaucoup de tensions de préjugés et du racisme dans l'endroit que vous visitez. Donc si vous êtes d'une foi religieuse différente, il sera préférable de garder ça pour vous.
- Dans le tiers monde les gens pourraient bien être cent fois plus pauvres que dans l'ouest, mais cela ne signifie pas que vous leur venez en aide en donnant votre argent. Dans les pays pauvres et corrompus, l'argent, a l'habitude de toujours trouver son chemin dans la poche des sans scrupules et des plus riches qui exploitent les gens plus pauvres. Les organismes de bienfaisance comme Oxfam et sont hautement qualifiés et expérimentés à acheminer l'argent et les ressources aux bonnes personnes et aux bons endroits.
- Dans de nombreux pays du tiers monde, la police, le système judiciaire et la loi pourrait être extrêmement sévère et corrompu. Donc évitez les ennuis et d'essayer de ne pas vous faire remarquer. La police pourrait être en mesure d'obtenir beaucoup d'argent en vous prenant en otage et vous utiliser comme un bouc émissaire et vous mettre dans une cellule immonde, surpeuplée et très inconfortable.
- Si vous voyagez à l'étranger de façon indépendante pour la première fois, il est certainement préférable de rester dans le monde occidental. Allez dans des pays comme la France, Hollande, l'Espagne, l'Écosse ou encore en Suisse. Tous ces pays sont magnifiques et agréables à visiter.

Le Troc



- Dans de nombreux pays (partout dans le tiers monde et également la plus grande partie de l'Europe méditerranéenne), vous serez constamment appelé à faire du troc et à négocier à la place du marché. Le prix généralement convenu peut varier d'un huitième à la moitié de ce que vous auriez normalement pu vous attendre à payer dans les magasins en occident.
- Négocier avec un sourire et dans un bon esprit, mais n'oubliez pas que c'est toujours votre responsabilité de vous s'affirmer et ne pas vous laisser arnaquer. Il est aussi entièrement la responsabilité du commerçant de ne pas vendre à perte. Si vous avez fait une bonne affaire, Le commerçant pourrait jouer fortement sur votre culpabilité en disant quelque chose comme «vous prenez les chaussures des pieds de mes enfants!»
- Rappelez-vous que se faire arnaquer peut vous mettre en colère contre vous-même.
- Ces gens ne vendent pas à perte, certains d'entre eux peuvent avoir des décennies d'expérience en vente.
- Si un marchand essaye de faire un marché qui n'est pas équitable avec vous ce, il suffit de dire «non merci» et éloignez vous calmement.
- Il est facile de vous faire arnaquer si vous n'êtes pas familier avec la monnaie.
- Si vous faites un accord informel avec quelqu'un à la maison, vous voulez être ni trop généreux, ni trop avare. Trouver l'équilibre peut être difficile.