

Le syndrome d'Asperger est une forme d'autisme sans retard de langage, ni déficience intellectuelle.

C'est un trouble neurodéveloppemental présent dès l'enfance avec une forte hétérogénéité entre les individus. Nous sommes tous différents et n'avons pas les mêmes besoins.

LES RELATIONS SOCIALES

Tout ce qui est d'ordre social vous est instinctif, ça ne l'est pas pour moi. Je n'ai pas cette intuition qui fait que pour vous tout est logique et s'enchaîne. J'ai ma propre façon d'aborder la vie.

Ma compréhension des codes sociaux étant différente, je peux avoir des attitudes qui paraîtront « étranges », montrer des émotions qui ne correspondent pas à la situation.

Je fais des efforts permanents pour m'adapter aux situations sociales ce qui peut générer une grande fatigue.

LA COMMUNICATION

Je participe peu aux conversations de groupe, car tout va trop vite, et beaucoup de sous-entendus m'échappent, j'ai besoin de me sentir en confiance pour mieux communiquer.

LES CHANGEMENTS

J'ai du mal à appréhender les changements et les imprévus. Mes rituels et habitudes me rassurent.

LA SENSORIALITÉ

Je peux avoir une hypersensibilité ou à l'inverse une hyposensibilité sensorielles : lumière, bruits, toucher, textures, odeurs...

Quelques pistes pour mieux vivre ensemble :

- ◆ S'informer sur le syndrome d'Asperger,
- ◆ Ne pas sous-estimer nos difficultés : être attentif à nos besoins et limites,
- ◆ Prendre en compte notre fatigabilité,
- ◆ Parler concrètement, sans ambiguïtés, en évitant les sous-entendus,
- ◆ Informer sur les changements afin de pouvoir les anticiper,
- ◆ Utiliser des supports visuels (images, photos, écrits, vidéos, etc.) pouvant, dans certains cas, faciliter la compréhension et aider pour l'organisation,
- ◆ Initier la conversation, car nous avons parfois du mal « à faire le premier pas »,
- ◆ Décrypter les attentes et codes sociaux,
- ◆ Valoriser nos points forts.

LE SOUTIEN DE NOTRE ENTOURAGE EST ÉGALEMENT IMPORTANT.

Vous trouverez des informations
au Centre de documentation du

CRA des Pays-de-la-Loire

4 rue Larrey

49933 ANGERS CEDEX 9

02 41 35 31 21

www.cra-paysdelaloire.fr



J'ai le syndrome d'Asperger

Qu'est-ce que c'est ?

Quelles sont les idées reçues ?

Quelles sont les clés pour mieux vivre ensemble ?

Cette plaquette a été réalisée
par un groupe d'adultes présentant un
syndrome d'Asperger.

Ceci n'est pas un document scientifique ou
didactique mais un support destiné à faciliter
les échanges avec votre entourage.

Avec le soutien du Centre Ressources Autisme
des Pays de la Loire.

BALAYONS LES IDÉES REÇUES !

« Les Aspergers sont asociaux »



Les relations sociales peuvent me rendre très anxieux car je ne maîtrise pas tous les codes pour m'intégrer à un groupe.

Si le « mode d'emploi » pour communiquer et comprendre vos réactions me fait parfois défaut, je peux néanmoins apprendre et m'adapter socialement.

Je peux être surchargé par les stimuli sensoriels que je ne parviens pas à filtrer et j'ai besoin de m'isoler pour me ressourcer.

Même si cela m'est difficile, j'ai envie de me faire des amis.



« Les Aspergers ne ressentent rien »



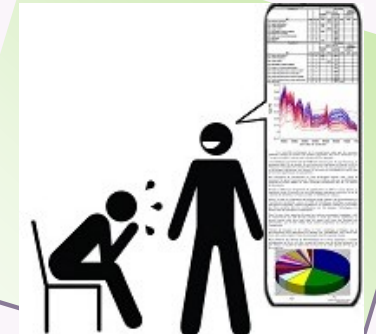
Je ne suis pas dénué de sentiments ni d'empathie, je comprends et exprime les émotions différemment.

Je suis parfois trop direct ou trop franc, je peux être maladroit sans le vouloir.

« Les Aspergers sont des génies »

Je ne suis ni un génie ni un idiot. J'ai ma propre façon de comprendre et d'analyser mon environnement.

Je peux avoir des connaissances et des compétences pointues dans des domaines spécifiques.



Je peux parler pendant des heures d'un sujet qui me passionne.

En revanche, des choses très simples de la vie de tous les jours sont difficiles pour moi, comme répondre au téléphone par exemple.