



Cinq mythes fréquents sur l'autisme

Par NOÉMIE CUSSON et DOMINIQUE GIRARD

1. Les autistes n'arrivent pas à reconnaître et à exprimer leurs émotions.

Un premier mythe est que tous les autistes ont du mal à reconnaître et à exprimer leurs émotions. Avoir de la difficulté à identifier, à exprimer et à reconnaître ses propres émotions ou celles des autres est une condition qui s'appelle l'alexithymie. Une méta-analyse récente¹ sur l'alexithymie dans l'autisme a démontré que 50% des autistes sont alexithymiques, comparativement à seulement 5% des personnes neurotypiques. Ainsi, bien que la moitié des autistes soient alexithymiques, cette étude montre également qu'environ 50% n'ont pas de problèmes avec le traitement des émotions. De plus, l'alexithymie n'est pas uniquement associée à l'autisme. En effet, elle est associée à d'autres conditions telles que les troubles alimentaires et la schizophrénie et peut également se retrouver chez des personnes sans condition particulière.

2. Les autistes ont des compétences exceptionnelles dans un domaine spécifique.

Plusieurs films et séries de télévision mettant en scène un personnage autiste associent l'autisme au fait d'avoir des compétences extraordinaires. Pensons par exemple au film Rain Man, dans lequel Raymond Babbitt, un homme autiste, a une mémoire exceptionnelle. Cependant, les compétences exceptionnelles ne sont pas toujours aussi impressionnantes. En effet, les compétences des autistes peuvent se manifester

par un écart entre la performance d'une personne dans un domaine particulier et son niveau de fonctionnement global. De plus, les autistes n'ont pas tous des compétences exceptionnelles. Une étude portant sur 254 participants autistes² a en effet montré que 63 % d'entre eux avaient au moins une aptitude significativement au-dessus de leur niveau de compétence dans les autres domaines, la plus fréquente étant au niveau de la mémoire. Finalement, on peut retrouver la présence de compétences extraordinaires dans d'autres conditions et chez les personnes neurotypiques. En bref, il faut garder à l'esprit que ce ne sont pas tous les autistes qui ont des compétences exceptionnelles et que les personnes qui ont des compétences exceptionnelles ne sont pas nécessairement autistes. D'un autre côté, avoir une compétence surdéveloppée dans un certain domaine est fréquent en autisme, sans que cette compétence soit forcément « exceptionnelle ».

3. Les autistes ne sont pas intéressés à entrer en relation avec les autres et à avoir des amis.

Étant donné que des difficultés sociales et de communication sont associées au diagnostic de l'autisme, certaines personnes croient que les autistes ne sont pas intéressés par les relations interpersonnelles. En général, ce n'est pas le cas. En effet, une méta-analyse de 2016³ portant sur l'amitié chez les enfants autistes d'âge scolaire a démontré qu'il y a davantage de similitudes que de différences entre les enfants autistes

Avoir une compétence surdéveloppée dans un certain domaine est fréquent en autisme, sans que cette compétence soit forcément « exceptionnelle ».



Références principales

1. Kinnaird, E., Stewart, C., & Tchanturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 80-89. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.09.004
2. Meilleur, A. A., Jelenic, P., & Mottron, L. (2015). Prevalence of clinically and empirically defined talents and strengths in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(5), 1354-1367. doi: 10.1007/s10803-014-2296-2
3. Mendelson, J. L., Gates, J. A., & Lerner, M. D. (2016). Friendship in school-age boys with autism spectrum disorders: A meta-analytic summary and developmental, process-based model. *Psychological Bulletin*, 142(6), 601-622. doi: 10.1037/bul0000041
4. Cheriyan, C., Long, W., Choudhury, P., Tricarico, N., Rivera, J., Riccio, A., ... Gillespie-Lynch, K. (2019). *Neurodiversity Career Initiatives Should Encompass Diverse Careers: Insights from a Participatory Study with Autistic and Non-Autistic College Students*.
5. Trevisan, D. A., Roberts, N., Lin, C., & Birmingham, E. (2017). How do adults and teens with self-declared Autism Spectrum Disorder experience eye contact? A qualitative analysis of first-hand accounts. *PloS One*, 12(11), e0188446. doi: 10.1371/journal.pone.0188446

et les enfants neurotypiques en ce qui concerne l'amitié. Contrairement à l'idée préconçue que les autistes n'ont pas d'amis, cette étude montre que la majorité des enfants autistes ont au moins un ami. De plus, elle souligne que les autistes ont la volonté d'avoir des amis et la capacité d'avoir des amitiés réciproques. Cela étant dit, les autistes semblent avoir un moins grand nombre d'amis que les neurotypiques et ce qu'ils vont attendre d'une amitié, tout comme la manière dont ils vont la manifester, peut différer des neurotypiques.

4. Tous les autistes veulent travailler dans le domaine de l'informatique.

L'esprit autistique est souvent comparé à un ordinateur. En effet, à l'instar d'un ordinateur, les autistes sont souvent décrits comme ayant une façon de penser « *en tout ou rien* ». De plus, l'attention aux détails et la capacité de reconnaître des « *patterns* », deux aptitudes souvent associées à l'autisme, sont très utiles en programmation. Cela pourrait donc mener certaines personnes à croire que tous les autistes sont particulièrement intéressés par l'informatique. Ce n'est cependant pas le cas. En effet, une étude portant sur les intérêts professionnels d'étudiants universitaires autistes⁴ a démontré qu'ils avaient des objectifs de carrière similaires à ceux des neurotypiques. Afin de sonder les intérêts professionnels des participants, cette étude a utilisé une adaptation de l'inventaire des intérêts professionnels de Holland, un outil qui permet d'organiser les intérêts professionnels d'un individu selon 6 grands thèmes. Les chercheurs ont trouvé que moins d'autistes étaient intéressés par le thème *Entreprenant*, lequel est associé à des emplois liés, entre autres, à l'entreprenariat et la politique. Aucune autre différence entre les autistes et les neurotypiques n'a été trouvée. Ainsi, les étudiants autistes étaient aussi susceptibles d'être intéressés par des emplois à vocation sociale ou artistique que les étudiants non autistes. En somme, les buts et les intérêts de carrière des autistes sont loin de se limiter à l'informatique.

5. Les autistes sont incapables de regarder les gens dans les yeux.

En réalité, les autistes sont capables d'établir un contact visuel, mais ils ne le font pas aussi souvent de leur propre initiative. Plusieurs théories ont été avancées afin de trouver des explications. L'une d'elles est le modèle de l'hyperactivation. Selon cette théorie, les yeux sont, pour les autistes, des stimuli désagréables, ce qui va les pousser à éviter le contact

visuel. Les autistes donneraient une valeur négative au contact visuel parce qu'il serait associé à une sensation de stress. Une autre théorie est celle de la sous-activation. Selon ce modèle, les autistes ne montrent pas de préférence pour les yeux des autres personnes parce qu'ils n'associent pas une valeur positive au contact visuel. Ainsi, selon cette théorie, les autistes ne cherchent pas activement à éviter le contact visuel ; leur attention n'est simplement pas dirigée de manière spontanée vers la région des yeux. En comparaison, l'attention des neurotypiques serait capturée par les visages et le contact visuel aurait une valeur positive pour eux. Une étude de 2017⁵ s'est justement intéressée à l'expérience des autistes lorsqu'ils doivent regarder quelqu'un dans les yeux. Pour certains autistes, le contact visuel était associé à des réactions émotionnelles et physiologiques négatives ou était vécu comme étant intrusif et inconfortable. Il était également décrit par certains comme n'étant pas naturel, mais plutôt étrange. De plus, plusieurs autistes éprouvaient de la difficulté à maintenir un contact visuel tout en écoutant ce que leur interlocuteur leur disait. Ainsi, ce n'est pas parce qu'un autiste ne regarde pas son interlocuteur dans les yeux qu'il ne l'écoute pas. Finalement, le dernier thème identifié était lié à la communication non verbale. En effet, plusieurs autistes avaient de la difficulté à interpréter l'information émotionnelle exprimée par la région des yeux. En bref, les autistes peuvent regarder leur interlocuteur dans les yeux, mais ils ne le font pas nécessairement de manière systématique, contrairement aux personnes neurotypiques.

On voit ainsi que plusieurs mythes sur l'autisme sont véhiculés dans la société, que ce soit sur le plan des émotions, des compétences exceptionnelles, de l'amitié, des intérêts professionnels ou du contact visuel. Tous ces mythes peuvent avoir un impact réel sur la façon dont les gens perçoivent l'autisme et interagissent avec les autistes. Par exemple, croire que les autistes ne souhaitent pas avoir des amis peut mener les neurotypiques à leur offrir moins d'occasions pour établir de nouvelles relations sociales, ou à considérer que leurs relations amicales ne sont pas de « vraies relations » amicales. De même, le fait de croire que tous les autistes veulent travailler dans le domaine de l'informatique peut faire en sorte que les entreprises favorisant l'emploi des autistes se spécialisent uniquement dans ce secteur. Ainsi, bien qu'en tant que société, on parle de plus en plus d'autisme, la sensibilisation et l'éducation demeurent importantes afin de réduire la stigmatisation associée à cette condition ! 