

Comment un (e) Partenaire Neurotypique peut-il / elle Soutenir un Conjoint (e) Autiste ?

Par Minni K. Ang, Ph.D. Autistic Self-Advocate

Je parle en tant qu'épouse autiste avec une partenaire non-autiste vraiment solidaire (nous approchons de notre 8e anniversaire très bientôt) qui, néanmoins, ne fait pas toujours bien les choses, je crois être en mesure de répondre à cette question.

Je pense que la principale caractéristique de ma bien-aimée et de la qualité la plus importante qu'un conjoint (e) d'une personne autiste doit avoir pour que le mariage soit un succès, c'est la enseignabilité. Et bien sûr, ils doivent s'aimer suffisamment, cela va sans dire, car les mariages inter-neuraux peuvent être difficiles en raison de l'extrême disparité dans la façon dont l'un ou l'autre des cerveaux fonctionne réellement.

Une personne enseignable est une personne qui fait vraiment un effort pour apprendre lorsqu'elle fait face à un problème - elle cherche à comprendre les problèmes en acquérant des connaissances et en les appliquant pour changer ses propres perceptions et réactions aux circonstances.

Mon épouse m'a exhortée à obtenir un diagnostic officiel, il y a un peu plus de quatre ans lorsque j'ai réagi de façon extraordinairement intense (dans son esprit) à certaines mauvaises nouvelles que j'avais reçues à l'époque. Cette mauvaise nouvelle m'a personnellement causé deux années exceptionnellement difficiles, où mes traits autistes ont dominé mes comportements, et je n'aurais jamais réussi à mener une vie merveilleuse aujourd'hui si ce n'était de ses actions inébranlables et vraiment encourageantes. Ce qui la distingue comme épouse dont une personne autiste a vraiment de besoin, c'est qu'une fois que mon diagnostic a été confirmé, elle a pris la peine de lire toute la littérature qu'elle a pu trouver sur l'autisme, pour m'appuyer, et ne pas s'en tenir à la connaissance, mais à apporter des changements réels dans la façon dont elle se comporte autour de moi, et la façon dont elle me répond lorsque mon comportement ou ma réponse lui semble étrange. Elle est de mieux en mieux placée pour anticiper mes déclencheurs et prévenir mes effondrements (oui, je peux toujours en avoir si je suis submergé.) - la clé que vous devriez retenir en tant que lecteur (rice) non-autiste et conjoint (e) d'une personne autiste est « meilleure et meilleure ». Pas parfait. Mais toujours s'améliorer. Parce qu'elle continue d'apprendre, parce que pour une raison étrange, elle pense que je mérite tous ces efforts. En fin de compte, si vous aimez suffisamment votre conjoint (e), vous POUVEZ le faire. C'est un travail difficile, mais tout ce qu'il faut, c'est de la enseignabilité. Comprenez que lorsque votre conjoint (e) (autiste) se comporte d'une manière qui semble indifférente, tempérée ou dédaigneuse, ou de toute autre façon qui pourrait avoir un effet négatif sur vous, il n'a probablement pas l'intention de communiquer ce message du tout, mais il fait plutôt face à certaines situations (probablement sans lien avec vous) un défi interne qui dépasse leur capacité de répondre « normalement ». N'oubliez pas que nous, les autistes, sommes incapables de porter ces « masques » que possèdent les neurotypiques qui vous permettent de tout gérer et d'interagir de façon acceptable avec les autres même lorsque vous vivez vous-même des troubles intérieurs. Nous ne pouvons pas faire cela. Apprendre. Adapter. C'est un appui sincère !

About the Author

Let me introduce myself - my name is Minni, and I was diagnosed with Level One Autism only a few years ago, although I have of course been autistic all my life - autism is not something you catch or develop: it is rather a non-neurotypical wiring of the human brain that some of us are born with. Today I am employed full-time as a software developer by a great Canadian company, Kinaxis. I love my job - it is interesting, sufficiently challenging, and the company culture is amazing and inclusive; I was hired through their "autism at work" programme, intermediated by another great Canadian non-profit human resource agency that specializes in work placements

My backstory is pretty complex. I emigrated to Canada in 2009, although I was here for several years as a young child when my dad did his doctoral and post-doc studies at the University of Waterloo. I have a Ph.D in Computer Applications, but also have degrees in Music and in Physics. I have worked in exceptionally diverse fields including academia, as a professional musician, in broadcasting, as a youth worker, ran my own music production start-up company, as a freelance iOS developer, as a consultant for academic and research development, and even spent a year driving a big yellow school bus!

I live in Ottawa with my spouse Sofia, our teenage daughter and our three dogs. To relax I love doing puzzles of any sort, playing one of my many musical instruments, reading or watching science fiction or fantasy, and woodworking. I have many special interests, but especially love learning how things work and creating new things for others to enjoy.