

## **Fonctions exécutives et TOC (trouble obsessionnel-compulsif) : L'humiliation sans fin**

Par "D"

Parmi les problèmes auxquels je suis confronté, rien ne peut contenir l'humiliation écrasante et implacable des déficits de la fonction exécutive. Je vais essayer d'expliquer pourquoi je pense que c'est un facteur important de ma dépression, des problèmes d'emploi et de relations, et comment je pense que c'est lié au trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

Même si vous excellez dans certains domaines, il y a des domaines dans lesquels vous n'avez pas le droit d'être mauvais. On ne peut pas être en retard pour certaines choses. On ne peut pas négliger de prendre soin de soi et de notre hygiène personnelle. Vous ne pouvez pas laisser la porte déverrouillée ou la cuisinière ouverte.

Pour une personne autiste, ces choses peuvent souvent être des défis, non pas parce que nous ne comprenons pas leur importance, mais parce que notre cerveau n'exécute pas parfaitement ces tâches, ce qui fait qu'elles deviennent un stress disproportionné dans nos vies. Inévitablement, cela mènera au TOC et à la dépression, ce qui rendra pratiquement impossible la prospérité. Comme si ce n'était pas assez, la société exerce une discrimination féroce contre ceux qui ont des problèmes dans ce domaine en faisant fi de notre valeur pour nos employeurs et en nous considérant comme des êtres humains indignes.

Les problèmes de fonctionnement exécutif surviennent lorsque les personnes n'ont pas la capacité de former des routines. Pour beaucoup de gens, après avoir maîtrisé une tâche, vous êtes en mesure de l'accomplir de façon fiable après un certain temps sans y penser. Pour bien des gens, y compris les autistes, ce niveau de fiabilité n'est pas atteignable. Bien qu'il soit possible pour la plupart d'entre nous de faire les choses automatiquement si la fiabilité n'est pas là, c'est pire que d'avoir à faire ces choses avec un effort conscient, car on ne sait pas quand on va échouer.

Prenons l'exemple de Sally. Elle a l'habitude de verrouiller sa porte la nuit. Pour la plupart des gens, une fois que vous avez pris cette habitude, vous pouvez être certain que vous verrouillerez la porte tous les soirs sans exception. Pour Sally, cette habitude ne fonctionne que 90 % du temps. Un soir, elle oublie et un intrus entre chez elle. C'est extrêmement traumatisant et déroutant pour elle. Après tout, elle verrouille la porte tous les soirs, pourquoi cette nuit serait-elle différente ? Maintenant, Sally a un TOC, car elle vérifie constamment si sa porte est verrouillée, car elle sait maintenant que son habitude ne fonctionne pas toujours. Finalement, elle passe tellement de temps à vérifier si sa porte est verrouillée, elle a le temps pour rien d'autre et le problème peut devenir aussi dévastateur pour elle que l'invasion à domicile qui a déclenché le problème en premier lieu ! Sally n'aura aucune sympathie de la part d'autres personnes qui la verront comme une personne qui se lamente et ne s'intéresseront pas à son sort. Pour eux, lorsqu'ils prennent l'habitude, la fiabilité est toujours de 99% ou même de 99,9%. Le cerveau de Sally est différent, alors ce n'est pas une option pour elle. Elle perd toute son estime de soi et plonge dans le désespoir.

Jeff est un autre exemple. C'est un programmeur très instruit et intelligent, mais il est mal à l'aise de conduire ou même de faire du vélo sur les grandes routes. Il prend l'autobus pour se rendre au travail, mais en raison de ses problèmes de fonctionnement, il prend le mauvais autobus, ce qui retarde énormément son arrivée au travail à temps. Son employeur n'a aucune sympathie et lui dit qu'ils le congédieront s'il est de nouveau en retard. Leur seul conseil est qu'il doit partir plus tôt pour le travail. Avec une journée de travail de 8 heures, Jeff ne peut pas partir au travail une heure plus tôt sans compromettre quelque chose, alors il arrête de prendre sa douche tous les matins. Au fur et à mesure qu'il s'épuise, il fait de plus en plus de compromis. Peu de temps après, il a un problème d'odeur corporelle et son employeur le congédie – le résultat exact qu'il essayait d'éviter. Vous pouvez probablement deviner que ni Sally ni Jeff ne seraient des partenaires de vie très attrayants. Il faudrait un saint pour rester marié(e) avec eux, car une telle relation deviendrait inévitablement plus parentale de nature que romantique.

Les problèmes de fonctionnement exécutif sont peut-être les plus débilissants pour ceux qui ont le plus à offrir à la société, car bon nombre des personnes les plus intelligentes de notre société sont autisme et ont des problèmes de fonctionnement exécutif. Les personnes qui ne sont pas en mesure de s'acquitter de leurs fonctions dans ces domaines sont écartées pour des rôles de gestion, et leurs idées sont rejetées du revers de la main comme étant sans importance, même si elles sont intelligentes après analyse. Les gens qui ont ce problème sont souvent relégués au système d'aide sociale, ce qui exaspère le stéréotype de la personne apparemment

handicapée qui ne veut tout simplement pas travailler. Le manque d'argent ne fait qu'aggraver le problème, car nous sommes maintenant incapables de nous payer un moyen de transport fiable ou des produits d'hygiène personnelle et le cercle vicieux se poursuit.

J'aimerais terminer sur une note positive, mais il n'y en a pas vraiment. Les déficiences du fonctionnement exécutif sont extrêmement humiliantes et dévastatrices. Ce n'est pas quelque chose qu'on choisirait. Il ne s'agit pas simplement d'être négligent (e), inattentif ou irréfléchi. C'est une maladie physique du cerveau.

---

## About the Author

"D" is one of Autism Canada's newest Autism Ambassadors and Newsletter Contributors. We would like to take this opportunity to welcome D to our team and we look forward to sharing D's perspectives with our community.