

Intuition

Par Vicky McGrath

Êtes-vous déjà allé (ée) dans une salle pleine de gens et « senti » que l'humeur était « déplacée »? Ou lorsque vous avez pris (e) une décision, vous avez tout simplement « suivi votre instinct »? Avez-vous déjà eu une intuition soudaine, ou une « image dans votre esprit » de quelque chose avant qu'elle ne se matérialise physiquement? Avez-vous déjà eu une « intuition » au sujet de quelque chose qui s'est produit? Bien sûr, vous l'avez fait! Nous l'avons tous fait. Ce sont des façons communes de décrire notre intuition et c'est pourquoi nous pouvons percevoir, ou ressentir, l'énergie des autres, y compris les sentiments et les pensées. Croyez-le ou non, nous utilisons tous notre intuition pour guider nos décisions quotidiennes.

À ce stade, vous vous demandez peut-être ce que le fait d'être sur le spectre a à voir avec l'intuition! L'autisme se caractérise, entre autres choses, par des difficultés de communication, y compris la difficulté à communiquer de façon « typique » avec les autres. Après avoir passé des années à me procurer de l'information au moyen de photos dans mon esprit, à sentir les choses « dans mes tripes » et à « simplement savoir » de l'information au fur et à mesure que des mots entraient dans mon esprit, j'ai fini par comprendre que les autres ne se fient pas autant que moi à l'intuition. Dans un monde où la communication n'est considérée comme normale que par les sens physiques, l'utilisation de l'intuition n'est pas bien comprise ou acceptée. Quand j'étais enfant, quand on me demandait pourquoi je disais quelque chose et que je ne pouvais pas l'expliquer, je répondais « oh, vous savez », ce qui était une grande frustration pour d'autres qui ne le savaient pas vraiment!

Je suis d'avis que les personnes atteintes d'autisme utilisent leur intuition pour mieux comprendre le monde que les gens typique ce qui rend difficile pour les gens typique de comprendre comment la personne atteinte d'autisme en est venue à une décision, à une solution ou à une idée. Avez-vous trouvé que c'était vrai pour vous ou pour vos proches?

À propos de l'auteure

Vicky McGrath est une épouse, une mère et une propriétaire d'entreprise qui a reçu un diagnostic de TSA en 2019, à l'âge de 50 ans. Vicky est titulaire d'un diplôme de premier cycle de l'Université Trent et d'une maîtrise de l'Université de Cambridge. Vicky a passé 20 ans dans le secteur gouvernemental dans le domaine de l'environnement avant de passer à propriétaire d'entreprise. Actuellement, elle est propriétaire d'une entreprise privée de soins à domicile, s'occupant des aînés (es) dans la sécurité de leur propre maison et elle est aussi une conférencière professionnelle.



Vicky est également coureuse et triathlète, ayant complété plusieurs marathons, demi-marathons et triathlons dont la moitié d'Ironman et trois triathlons Ironman complets. C'est au cours d'un long voyage d'entraînement en 2006, avant son troisième Ironman (à ne pas être) que Vicky s'est écrasée sur sa bicyclette, s'est fracturé des côtes, s'est perforé le poumon et a subi une commotion cérébrale et a amorcé son cheminement vers la découverte de soi, ce qui a mené à son diagnostic d'autisme en 2019.

