

Rudy Simone

VIVRE

AVEC



une femme Asperger

Préface de Tony Attwood

Révision de Françoise Forin-Mateos

22

choses que son partenaire doit savoir

DBS

VIVRE
AVEC

**une
femme
Asperger**

RUDY SIMONE

Préface de Tony Attwood
Révision de Françoise Forin-Mateos

**22 choses
que son partenaire
doit savoir**

© Rudy Simone 2012
Foreword © Tony Attwood 2012

First published in 2012 by Jessica Kingsley Publishers 116 Pentonville Road,
London N1 9JB, UK and 400 Market Street, Suite 400, Philadelphia,
PA 19106, USA
www.jkp.com

© De Boeck supérieur, s.a., 2023
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire
(notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage,
de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public,
sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2023
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/069
ISBN : 978-2-8073-4773-1

2^e édition

Sommaire

Avertissement de l'éditeur.....	8
Remerciements.....	9
Préface.....	11
Introduction.....	19

1

Alors comme ça, vous voulez sortir avec une femme Asperger ?.....	25
--	-----------

2

Une sensibilité à fleur de peau.....	31
---	-----------

3

Elle n'est pas cassée... Nul besoin de la réparer.....	37
---	-----------

4

« Surtout pas de cintres métalliques ! » Pourquoi elle ne peut s'empêcher de tout contrôler.....	43
---	-----------

5

Tout le monde est critique... Mais elle est plus douée que vous à ce jeu-là.....	51
---	-----------

6

Franchir le mur de verre.....	57
--------------------------------------	-----------

7	
Elle peut donner l'impression d'être nombriliste.....	63
8	
Elle n'a besoin que d'un ami... Et le vainqueur, c'est vous !.....	67
9	
Ne vous montrez pas cruel envers un cœur sincère.....	75
10	
Son cœur appartient à son foyer... Son corps aussi, la plupart du temps.....	81
11	
Même si vous la considérez comme une femme, il se peut qu'elle ne partage pas votre avis.....	87
12	
Ne l'appellez pas maman, quel que soit l'amour qu'elle porte à son enfant.....	93
13	
Comment transformer un nid douillet en lit brûlant d'amour ?.....	101
14	
Pourquoi les comportements répétitifs d'apaisement (ou d'autostimulation) sont bons pour elle... Et pour vous.....	109
15	
Sauter de joie... rebondir, ou tourner.....	115

16	
Langue liée, mais pas tordue... Ce n'est pas parce qu'elle ne peut exprimer verbalement ses émotions qu'elle n'en a pas.....	121
17	
La dépression : l'ennemi à nos portes.....	127
18	
Son humeur varie... Ne faites pas l'autruche !.....	135
19	
Abusez de sa confiance, et c'est fichu !.....	141
20	
Est-ce de l'obsession ou de l'amour ?.....	145
21	
Vous partagerez plus de points communs en vieillissant.....	151
22	
L'Asperger est une raison, pas une étiquette ou une excuse.....	157
Quelques mots pour conclure.....	163
Glossaire.....	165
Bibliographie et ressources documentaires.....	167

« Dans le plus pur style Rudy, M^{me} Simone diffuse dans cet ouvrage, avec sa franchise et son honnêteté coutumières, des connaissances de première main sur les besoins, les désirs et les attentes légitimes (droits ?) des femmes présentant des troubles du spectre autistique. Elle fait toute la lumière sur le mystère des femmes SA et dévoile à ses lecteurs les raisons et les merveilles que recèlent les *Aspergirls*. Grâce à ce livre, je vois les relations entre les *Aspergirls* et leurs partenaires sous un tout nouveau jour ! »

Liane Holliday Willey,
auteur de *Safety Skills for Asperger Women :
How to Save a Perfectly Good Female Life*

« Ce livre, extrêmement bien écrit, a recours un langage auquel les neurotypiques peuvent s'identifier. Ainsi, ces derniers peuvent avoir un accès facile à tout ce que Rudy Simone souhaite transmettre dans son ouvrage. »

Deborah Lipsky,
auteur de *From Anxiety to Meltdown
et Managing Meltdowns*

« Rudy Simone remet le couvert ! Comme dans ses autres ouvrages, Rudy livre l'information sans détour à ceux qui souhaitent mieux comprendre et apprécier les femmes porteuses du SA. Les « mots du partenaire » clôturant chaque chapitre constituent un résumé qui permet de mettre en pratique aisément les 22 conseils dispensés. Je le recommande chaleureusement à toute personne souhaitant approfondir et donner du sens à sa relation avec la femme Asperger de sa vie. »

Stephen M. Shore, EdD,
professeur adjoint en Éducation spécifique à l'Université Adelphi
consultant et conférencier de réputation internationale
sur les questions liées au spectre de l'autisme

« La lecture de cette seconde série des 22 conseils de Rudy était tout aussi instructive et éclairante que son premier opus. Que vous soyez un homme ou une femme, ce livre parlera votre langue.

J'apprécie l'approche pragmatique de Rudy et le langage simple qu'elle utilise pour nous emmener dans l'univers SA. J'aime son approche sans brusquerie, sa volonté d'arrondir les angles, de répondre aux questions difficiles sans tabous. Vivant moi-même une relation amoureuse avec une *Aspergirl*, je reconnais tant de problèmes quotidiens. J'aurais aimé avoir lu ce livre il y a des années. Cela aurait expliqué tellement de choses et nous aurait sauvées de la morosité ambiante. Mais peu importe, il est désormais sorti. Un must ! »

Wendy Lawson,
psychologue, conseillère qualifiée, travailleuse sociale
et défenseur de l'autisme, auteur de nombreux livres
sur les troubles du spectre autistique

« Dans son style unique, chaleureux, plein d'esprit et désarmant, Rudy Simone met en lumière tout ce que vous devez savoir si vous avez une relation amoureuse avec une femme Asperger. L'un des stéréotypes les plus préjudiciables aux personnes autistes est qu'elles sont indifférentes ou incapables d'intimité ; Simone déconstruit ce stéréotype, tout en offrant des conseils de fond qui vous aideront à naviguer dans les nuances de votre petite amie et à forger une relation durable avec votre *Aspergirl*. De la sexualité aux particularités sensorielles en passant par les problèmes émotionnels, la vulnérabilité, les critiques constructives et bienveillantes, Simone vous propose une feuille de route qui vous aidera à éviter les pièges potentiels de votre relation et à construire à deux une vie de proximité, de passion et d'honnêteté. »

Steve Silberman,
rédacteur en chef du magazine *Wired* et blogueur sur le forum
consacré à la neurodiversité (Public Library of Science)

Avertissement de l'éditeur

Actuellement, une polémique existe autour de la personne présentant un profil de type Asperger.

Certains cliniciens remettent en question la déclinaison « Asperger », pour l'englober dans la vaste catégorie des personnes souffrant de troubles divers du spectre autistique ; d'autres utilisent le terme « adulte avec Asperger ».

Au sein même des personnes présentant ces caractéristiques, il existe des divergences : les uns rejetant le terme qu'ils considèrent comme une étiquette dénigrante, alors que d'autres la revendiquent pour se distinguer des personnes dites « autistes ».

Au vu de ces différences d'opinions – opinions à l'égard desquelles nous nourrissons le plus grand respect en tant qu'éditeur –, il nous a fallu opérer un choix afin que les lecteurs bénéficient d'une unicité dans les termes.

Ainsi, la présente traduction utilisera tantôt « adulte/partenaire/conjointe/compagne/petite amie Asperger », tantôt « Asperger », tantôt « SA » (syndrome d'Asperger).

Remerciements

Je voudrais remercier les femmes et les hommes qui ont généreusement partagé leurs expériences et réflexions en toute transparence : Ann Marie, Audra, Brandy, Charlie, Dan, Danielle, Dannye, Donna, Erica, Faye, Fiona, Heather, Hylida, Jennifer, Joanne, Jordan, Karen, Leith, Mike, Natasha, Pam, Sabrina, Sarah, Sean, Sharron, Shyam, Suzanne, Tamora, Tim et Zolf. Que ceux que j'aurais oubliés me pardonnent et ne m'en tiennent pas rigueur. Vous m'avez tous aidée à mettre des mots sur cette condition si complexe et si difficile à décrire ce qui est si difficile à exprimer, particulièrement quand le besoin de l'évoquer est aussi grand. Je tiens à saluer spécialement Jessica, qui a changé ma vie et celle de tant d'autres en donnant la parole aux auteurs.

Préface

Hommes et femmes n'expriment et ne manifestent pas les caractéristiques du syndrome d'Asperger de la même manière. Aujourd'hui, nous en savons beaucoup plus sur le fonctionnement des garçons et des hommes porteurs du SA que sur celui des filles et des femmes. En effet, les garçons sont généralement diagnostiqués plus tôt, car leurs particularités sont visibles en classe et dans la cour de récréation. À l'inverse, les filles sont souvent diagnostiquées plus tardivement, à l'adolescence ou à l'âge adulte. La raison en est que les filles ont une façon plus constructive et plus efficace de gérer leurs difficultés sociales et parviennent ainsi à camoufler leur confusion sociale et leur différence. Elles sont capables d'observer attentivement et donc de décrypter intellectuellement ce qu'il convient de faire dans les différentes situations sociales de la vie quotidienne. Certaines deviennent ainsi de véritables caméléons sociaux. D'autres, en revanche, se réfugient dans leur imagination et créent un monde alternatif. Elles évitent consciencieusement les interactions sociales et les jeux avec les autres enfants, préférant des activités solitaires et créatives, telles que la lecture ou le contact avec les animaux.



Le saviez-vous ?

Les garçons Asperger sont souvent diagnostiqués beaucoup plus tôt que les filles, qui dissimulent plus aisément leurs traits particuliers.

Pour la femme qui présente les caractéristiques du syndrome d'Asperger, il existe plusieurs voies de diagnostic. En tant que partenaire, vous devez en être conscient, car cela aura un impact indéniable sur sa manière de vivre sa différence.

Par exemple, elle a pu être diagnostiquée pendant son enfance ou son adolescence, auquel cas elle aura probablement bénéficié – et peut-être y a-t-elle toujours accès – de la guidance d'un service de soutien pour enfants et adultes Asperger. Il est également possible qu'elle ait reçu le diagnostic à l'âge adulte, au moment où le stress, la pression sociale et l'épuisement résultant d'un besoin constant d'analyse des situations sociales et de l'impossibilité d'agir comme une personne « normale » ont donné lieu à de véritables troubles de l'humeur – dépression, anxiété ou trouble alimentaire – en raison du rejet, de la maltraitance et du harcèlement de la part des autres. Un troisième cas de figure, assez fréquent, est qu'elle se soit toujours sentie différente des autres enfants, qu'elle ait notamment rencontré des difficultés dans ses relations, quelles qu'elles soient, ou encore dans l'obtention d'un emploi ou d'une promotion, et qu'au hasard de ses recherches, elle ait découvert le syndrome d'Asperger et s'y soit reconnue. Quatrième possibilité sur le chemin du diagnostic : un membre de la famille est lui-même diagnostiqué comme présentant un trouble du spectre autistique. La prise de conscience, au sein de la famille, des diverses manifestations de l'autisme incluant les caractéristiques du syndrome d'Asperger, aura permis de mettre en lumière qu'elle-même en était porteuse. Si le diagnostic est posé sur l'un de ses enfants, cela peut lui permettre d'observer des similitudes avec les expériences qu'elle a vécues durant l'enfance. Une dernière possibilité est qu'un membre de l'entourage (parent, conjoint...) ait commencé à identifier dans le couple des difficultés qui pouvaient s'expliquer par le syndrome d'Asperger.



Le saviez-vous ?

Il existe de multiples manières de prendre conscience que l'on est porteur du syndrome d'Asperger.

Préface

Dans toute relation de couple, chacun doit avoir des qualités attirantes aux yeux de l'autre. Cela vaut autant pour une relation classique que pour un couple où la femme est porteuse du SA, qu'elle ait reçu le diagnostic ou non. Cette attirance est nécessaire pour que la relation soit possible et évolue positivement. On distingue généralement deux types d'individus susceptibles d'être attirés par une personne présentant les caractéristiques du SA. Les premiers sont ceux qui disposent d'un profil similaire d'aptitudes, d'expériences et de centres d'intérêt. Par exemple, l'un et l'autre manifestent un profond intérêt pour le bien-être animal et se rencontrent en tant que volontaires dans un refuge ou peut-être sont-ils tous deux bibliothécaires, ingénieurs ou entomologistes ? Qui se ressemble s'assemble, et tous deux auront des besoins sociaux, intellectuels et affectifs similaires. L'autre catégorie d'individus susceptibles de tomber amoureux d'une personne Asperger sont ceux qui présentent une aptitude naturelle à comprendre le point de vue d'autrui, y compris celui de quelqu'un porteur du syndrome d'Asperger. Il n'est pas rare que ces personnes travaillent dans le secteur de la santé et soient de nature empathique et sociable. Ces « neurotypiques extrêmes » peuvent constituer de véritables aimants pour les personnes atteintes du syndrome d'Asperger, qui cherchent à nouer une relation avec quelqu'un qui soit en mesure de comprendre leurs motivations et leur mode de pensée, qui puisse les soutenir, les guider dans leurs interactions sociales et les aider à gérer leurs émotions.

Pendant l'adolescence, certaines filles Asperger se distinguent à l'école par leur conduite exemplaire. Elles ne développent de relations amoureuses que tardivement, adoptant une attitude presque puritaine à l'égard de l'intimité. Leurs premières expériences intimes peuvent se produire plusieurs années après celles de leurs camarades neurotypiques (NT). Quant à leurs premières relations sexuelles, elles se passent bien souvent avec l'homme qu'elles épouseront, lequel peut être séduit par leur innocence et leur candeur.

À l'inverse de ce mode de fonctionnement, certaines adolescentes présentant le syndrome d'Asperger développent une piètre estime d'elles-mêmes suite aux brimades et aux maltraitements qu'elles subissent de la part de leurs camarades. Au lieu de respecter scrupuleusement les conventions sociales et morales, elles les transgressent activement, devenant ainsi vulnérables, à un âge relativement précoce, aux relations et aux prédateurs sexuels. En effet, elles ne disposent pas toujours des capacités intuitives pour identifier les individus malveillants. Elles ont tendance à placer la barre si bas quant à leurs attentes en matière de relations, qu'elles sont souvent victimes de violence conjugale.

Certaines femmes Asperger se définissent comme libérées et trouvent leur compte dans une sexualité dépourvue de tout attachement émotionnel. Cependant, de manière générale, les femmes Asperger s'avèrent être des partenaires loyales et dignes de confiance, dotées d'un sens moral particulièrement aigu. Leurs partenaires apprécient à leur juste valeur les bons côtés qu'offre le syndrome d'Asperger, qu'il s'agisse d'un don pour les sciences, l'art, les langues étrangères ou encore de l'affection qu'elles peuvent porter aux animaux. Toutes ces qualités renforcent l'attrance du partenaire.

Dans les premiers temps d'une relation avec un ou une Aspie, les deux partenaires sont sur un petit nuage. Les débuts sont souvent idylliques mais, comme nous le savons tous, l'amour est aveugle, en tout cas au départ. Au fil du temps, divers problèmes surgissent et amènent le couple à prendre conscience de différences significatives, tant sur le plan des attentes de chacun que sur celui des modes de communication au sein de la relation. La stratégie d'imitation de « l'amoureuse irréprochable » mise en place par la femme Asperger en jouant le rôle d'une femme « culturellement typique » n'est pas tenable indéfiniment. À terme, le partenaire finit par voir sa compagne telle qu'elle est vraiment et prend conscience des difficultés auxquelles elle doit faire face au quotidien. Il mesure alors à quel point il leur faudra faire des efforts en matière de compréhension mutuelle et

Préface

de compromis et réalise que les conseils d'un tiers ne seront pas superflus. Si le couple parvient à surmonter cette étape, il est bien parti pour durer... Cette phase est un excellent test pour évaluer la solidité de la relation.

La communication au sein de ce type de couple se révèle souvent problématique. Pour un individu porteur du SA, la conversation sert davantage à échanger des informations et des faits qu'à évoquer des sentiments ou des ressentis, et la vérité revêt souvent plus d'importance à ses yeux que le compromis ou le fait d'être d'accord sur tel ou tel point. De plus, les personnes Asperger éprouvent souvent de grandes difficultés à révéler et exprimer leurs pensées et leurs émotions. Le simple fait de comprendre le concept du soi est pour elles un combat éprouvant, à tel point qu'elles ont un mal fou à savoir qui elles sont vraiment.

On comprend mieux pourquoi l'introspection et la connaissance de soi, deux facteurs essentiels à une communication de qualité, peuvent leur être inaccessibles. Il n'est donc pas rare, compte tenu des circonstances, que le partenaire NT ne parvienne jamais à connaître les pensées et les sentiments de son ou de sa partenaire. Quand on sait à quel point la communication peut être compliquée au sein d'un couple NT, où les deux partenaires sont censés avoir accès à la compréhension des émotions et des ressentis de l'autre, on peut facilement imaginer l'ampleur du défi pour un couple mixte.

Les mécanismes de « réparation émotionnelle » d'une personne présentant le syndrome d'Asperger peuvent se révéler très différents de ceux qu'emploient les NT. Pour les premiers, la solitude est « vitale » pour se ressourcer, « se retaper » et se sentir en sécurité sur le plan émotionnel. Ils trouveront dans la pratique de leurs intérêts spécifiques un moyen de compenser ou d'enrayer leurs émotions négatives. L'individu Asperger choisira, par exemple, de passer du temps avec des animaux pour atténuer sa détresse/sa souffrance. À l'inverse, le partenaire NT privilégiera la conversation, durant laquelle

les sentiments sont révélés et partagés, ou optera pour les marques d'affection apaisantes qui agissent comme un puissant mécanisme de réparation émotionnelle. L'idéal pour chacun des partenaires est de reconnaître et d'accepter le moyen utilisé par l'autre pour se calmer, se ressourcer et s'apaiser.

Les besoins des deux partenaires en matière de vie sociale peuvent également être très différents. Si les deux partenaires présentent le syndrome d'Asperger, il leur suffira de s'entendre sur la fréquence et la durée de leurs sorties entre amis (en se mettant par exemple d'accord à l'avance sur l'heure à laquelle ils s'éclipseront). Là où, dans une même situation, un NT trouve l'échange social particulièrement énergisant et passionnant, la personne Asperger s'ennuiera et s'épuisera très vite. C'est pourquoi il est essentiel pour les deux partenaires de communiquer et d'exprimer leurs besoins. Sans quoi le partenaire NT se sentira incompris, surtout si l'autre ne partage pas son besoin de communiquer ses ressentis et d'échanger avec les autres. À partir du moment où ni pensées, ni émotions ne sont exprimées, où le partenaire Asperger est réticent à l'idée de sortir avec des amis, le partenaire NT se sentira vite seul.

D'autres caractéristiques du syndrome d'Asperger peuvent avoir un impact direct sur la relation. Le quotidien peut être affecté par l'hypersensibilité sensorielle de la personne Asperger. Par exemple, cette dernière pourra réagir de manière inattendue si elle est surprise par un bruit intense et soudain. De même, l'intimité peut se trouver affectée par la sensibilité olfactive et tactile de la femme Asperger, et l'amitié peut se voir compromise par le fait que la femme Asperger soit très sensible aux énergies négatives dégagées par certains au cours d'une soirée. Elle pourrait, par ailleurs, être perçue comme impolie, simplement parce qu'elle ne dispose pas des habiletés sociales de rigueur dans certaines circonstances et peine à cerner les limites de chacun. Elle s'intéresse peu aux conventions sociales en matière de féminité, si bien qu'elle est souvent en décalage par rapport à ce

Les clés pour forger une relation amoureuse durable avec une femme Asperger

Sa sensibilité à fleur de peau et son humeur variable vous désarçonnent ? Vous ne savez quelle attitude adopter face à ses tendances casanières et maniaques, ainsi qu'à son besoin de tout contrôler ? Vous avez l'impression de ne pas parler le même langage malgré tous vos efforts ? Ce n'est pas qu'une impression ! **Vivre avec une femme porteuse du syndrome d'Asperger est un vrai défi.**

Véritable décrypteur des différentes facettes de la personnalité Asperger, ce livre vous aidera à mieux comprendre votre partenaire et à créer une relation de couple plus profonde et respectueuse.

Des questions sensorielles aux relations sexuelles, de la vulnérabilité émotionnelle à l'attitude face à la critique, sans oublier la confiance en soi, le rapport à la maternité et la fidélité, Rudy Simone aborde tous les sujets qui peuvent être source d'incompréhension dans une relation entre une femme Asperger et son partenaire neurotypique.

22 CHOSES À SAVOIR ET DES SOLUTIONS POUR CHAQUE PROBLÈME !

Découvrez :

- > De nombreuses astuces pour mieux faire face aux difficultés du quotidien ;
- > Différents témoignages ;
- > Les beaux côtés de cette relation atypique.

RUDY SIMONE

est porteuse du syndrome d'Asperger. Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, elle s'est également spécialisée en tant que consultante dans la transmission de son savoir sur le syndrome.

TONY ATTWOOD

est docteur en psychologie. Expert de renommée internationale dans le domaine des troubles du spectre autistique, il dirige un établissement à Brisbane (Australie) pour diagnostiquer et traiter les enfants et adultes atteints du syndrome d'Asperger.

FRANÇOISE FORIN-MATEOS

est professeure d'anglais certifiée à l'Université de Lorraine ainsi que titulaire d'une licence en psychologie.

19,95 €

ISBN : 978-2-8073-4773-1



9 782807 347731

www.deboecksuperieur.com

