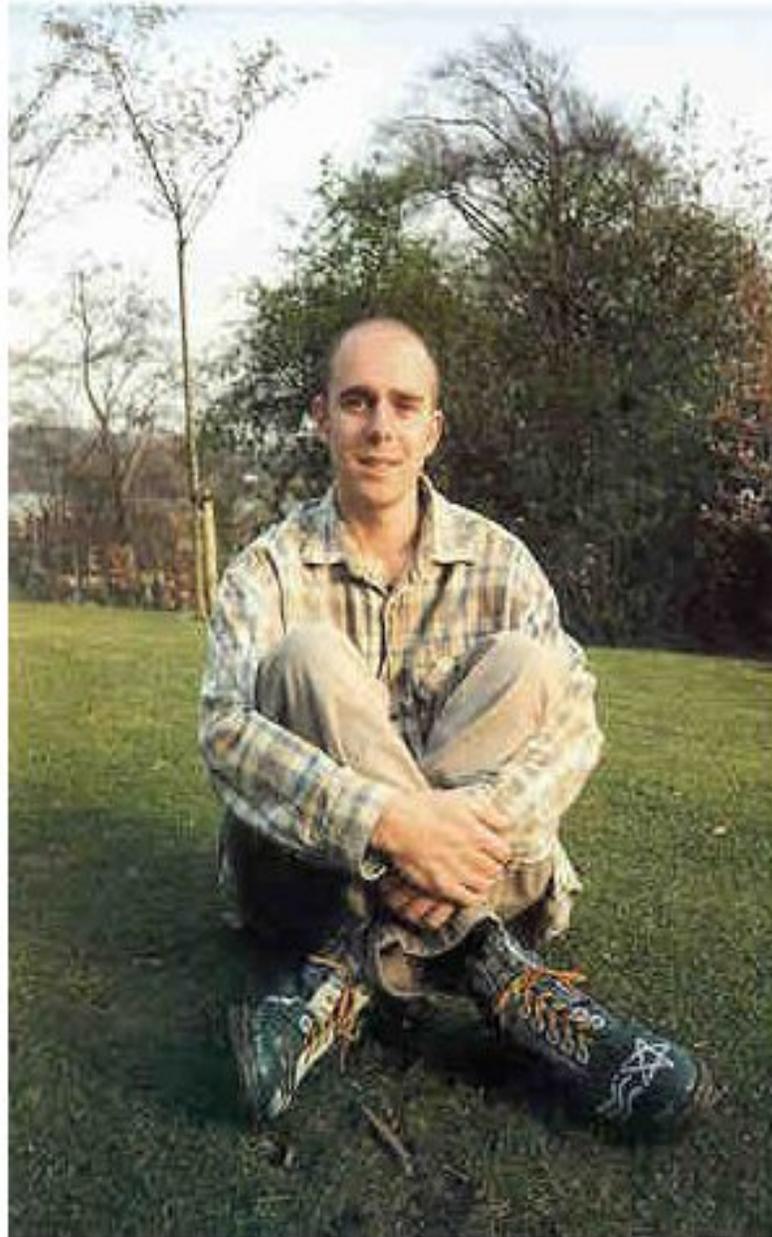


GUIDE DE SURVIE POUR LES ASPERGERS



Marc Segar

Marc Segar est mort tragiquement dans un accident de la circulation sur la M1 vers la fin de 1997. Sa courte vie a été profondément influente, et ce livre est son mémoire.

GUIDE DE SURVIE POUR LES ASPERGERS



Marc Segar

Marc Segar est mort tragiquement dans un accident de la circulation sur la M1 vers la fin de 1997. Sa courte vie a été profondément influente, et ce livre est son mémoire.

Guide de survie pour les Aspergers

par

Marc Segar

Kindle edition: 2015.01.20

Kindle et epub la version de David Deley

This book, *Guide de survie pour les Aspergers* was written by Marc Segar. This is a valuable piece of writing which is worthy of as wide a readership as possible and so was made available on the Web, at <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival>.

There is also a pdf version of this book available on-line at <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival.pdf>.

[Ce livre, *Guide de survie pour les Aspergers* a été écrit par Marc Segar. Ce est un élément précieux de l'écriture qui est digne de la plus large lectorat que possible et ainsi a été mis à disposition sur le Web, au <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival>.

Il ya aussi une version pdf de ce livre disponible en ligne à <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival.pdf>]

Print copies of the book can also be obtained from the address below, to which any enquiries should be directed:

[Des exemplaires imprimés du livre peuvent aussi être obtenus à l'adresse ci-dessous, à laquelle toutes les demandes doivent être adressées:]

The Early Years Diagnostic Centre
272 Longdale Lane
Ravenshead
Nottinghamshire
England
NG15 9AH

Phone: +44 (0) 1623 490879

Fax: +44 (0) 1623 794746

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais, Jils trouvé.

Additional English translated by Google Translate. [Supplémentaires English traduite par Google Translate.]

Préface



"Strange Game" sculpture de Marc Segar

Pour autant que je sache, ce livre est unique. Un certain nombre de personnes qui souffrent du syndrome d'Asperger, notamment Temple Grandin, Donna Williams, David Miedzianik, Therese Joliffe, Kathy Lissner et Darren White nous ont donné un aperçu de leur expérience, à partir d'un point de vue très personnel et parfois même, idiosyncrasique. Mais Marc a franchi une étape supplémentaire en écrivant un guide pratique et terre-à-terre, un guide de la vie quotidienne pour les personnes atteintes.

Marc connaît de l'intérieur ce que les personnes ayant le syndrome d'Asperger ont besoin de comprendre et beaucoup de ses connaissances ont été acquises par des expériences amères. Son souhait est que d'autres ne devraient pas avoir à apprendre en passant par une route aussi difficile, et que certaines de ses propres catastrophes à court terme devraient être évitées par d'autres qui viendront après lui.

Marc a ses propres théories sur la façon dont les problèmes de l'autisme pourraient être interprétés, et celles-ci seront d'intérêt pour quiconque veut saisir "l'énigme", que ce soit depuis l'intérieur ou l'extérieur. Tous ceux avec l'Asperger seraient aidés par l'idée de Marc que "les gens autistes doivent comprendre scientifiquement ce que les personnes non autistes

comprennent déjà instinctivement ». Ses opinions ne sont pas uniquement basées sur son expérience personnelle, et ses suggestions pour faire face s'appuient aussi sur les difficultés expérimentées par d'autres que lui-même.

Ce livre est vraiment plein de conseils utiles, dont certains seraient difficiles pour les professionnels à offrir puisqu'ils ne savent pas ce qui est pertinent. Marc peut attester de sa pertinence, et cela, en soi, lui donne la valeur pour convaincre un jeune homme ou une femme de faire face avec le syndrome d'Asperger, mais elle est aussi extrêmement éclairantes aux familles et aux professionnels qui tentent d'être utiles, et qui se sentent souvent dépassés par la tâche. Et Marc nous rappelle que nous sommes enclins à oublier que des progrès lents sont tout de même des progrès.

En tant que personne qui conseille souvent les gens ayant le syndrome d'Asperger et leur famille, je sais que je vais utiliser ce livre comme ma référence la plus importante. Je crois qu'il pourrait considérablement atténuer la frustration et la dépression subie par tant de jeunes qui essaient de s'intégrer à un monde pas très sympathique. Nous pouvons tous être reconnaissants envers Marc pour sa réalisation. Nous sommes très fiers de publier ce livre.

Elizabeth Newson
1997

Préface traduite de l'anglais par: Serge Gervais.

table des matières

- Préface

- 1. Introduction
- 2. Tirer le meilleur parti de ce livre
- 3. Se faire du souci
- 4. S'attacher aux aspects positifs
- 5. Langage corporel
- 6. Déformation de la vérité
- 7. Conversation
- 8. Humour et conflit
- 9. Problèmes portant sur la sexualité et les sorties
- 10. Trouver les bons amis
- 11. Garder une réputation intacte
- 12. S'afficher
- 13. L'éducation
- 14. Vivre à l'extérieur de la maison
- 15. Le travail et les entrevues
- 16. La conduite automobile
- 17. Les voyages
- 18. Opportunités
- 19. Une analyse approfondie Dans personnelle du problème

- Lectures complémentaires (en anglais)

The Battles of the Autistic Thinker (anglais)

1. Chapter 1
2. Chapter 2
3. Chapter 3
4. Chapter 4
5. Chapter 5
6. Chapter 6
7. Chapter 7
8. Chapter 8

9. Chapter 9
10. Chapter 10

Die Kämpfe des autistischen Denkers (allemand)

1. Kapitel 1
2. Kapitel 2
3. Kapitel 3
4. Kapitel 4
5. Kapitel 5
6. Kapitel 6
7. Kapitel 7
8. Kapitel 8
9. Kapitel 9
10. Kapitel 10

Introduction

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu des pensées et des idées complexes qui me rendaient unique.

Quand j'étais un jeune enfant, dans la petite classe de l'école primaire, j'avais l'habitude de passer mon temps à faire ce qui me plaisait et qui n'avait pas beaucoup de sens pour les autres. Mes pensées et mes idées, toujours intrigantes, étaient enfermées dans ma tête et je ne pouvais pas les communiquer aux autres.

Quand j'ai eu sept ans, j'ai été diagnostiqué autiste, sous une forme qui est maintenant connue sous le nom de Syndrome d'Asperger. Peu de temps après, j'ai été envoyé dans une école spéciale appelée Whitfields à Walthamstow, Londres, où, pour les huit années qui ont suivi j'ai reçu une aide spécialisée, qui venait principalement d'une femme joyeuse et pleine d'entrain nommée Jenny. Peu de temps après mes débuts dans cette école, ma famille et moi-même avons été impliqués dans un groupe de support familial appelé Kith and Kids («Amis et Gosses») dans lequel je suis maintenant un volontaire et animateur d'ateliers régulier, constamment actif et créatif.

À l'âge de quatorze ans, j'ai changé d'école pour un établissement appelé West Lea à Edmonton où j'ai finalement pu passer mon brevet, pour lequel j'ai obtenu de bons résultats. Je dois principalement à mon professeur de français, M. Cole, d'avoir été reconnu capable de passer le brevet et je lui en suis très reconnaissant.

À l'âge de dix-sept ans, j'ai pu commencer ma terminale à Winchmore où j'ai travaillé dur pour mon bac, mais où je suis devenu une véritable cible du harcèlement et des persécutions des autres étudiants. Toutefois, c'est aussi à cette époque que j'ai commencé à apprendre à ne pas me laisser faire, et que j'ai aussi réalisé qu'il y avait plein de règles non écrites qui dictaient le comportement et la conduite à adopter, que tous les autres connaissaient sauf moi.

J'ai alors été admis à l'Université de Manchester pour une licence de biochimie que j'ai maintenant terminée. J'ai commencé l'université avec la même illusion que j'ai eue toute ma vie: que le fait de prendre un nouveau départ signifiait qu'il n'y aurait plus de harcèlement à supporter. Cependant, mon statut social en première année était épouvantable et j'ai passé toute l'année à vivre dans un appartement avec sept autres gars, en étant moi-même dans un isolement pratiquement total.

En seconde année, je suis parti vivre dans une maison à Fallowfield où il y avait trois amis et deux places libres. Je suis arrivé là complètement par hasard. Je suis devenu le meilleur ami de Nick qui a fini par occuper la dernière place. C'est un parfait rebelle et il m'a enseigné la plupart des trucs et des tours dont j'avais besoin dans les rues et les night-clubs fortement matérialistes et parfois hostiles de Manchester. Entre ma seconde et ma troisième année, j'ai pris place de manière plutôt impromptue dans une expédition en Afrique de l'Est où, à mes risques et périls, j'ai passé la plus grande partie de mon temps loin du groupe (car il me rejetait), pour apprendre les coutumes et les modes de vie des gens de la région. Ma pauvre mère ne s'était jamais fait autant de souci. Au cours de ma dernière année, j'ai eu la chance de vivre avec des gens qui étaient extrêmement matures et avaient beaucoup d'esprit, qu'ils utilisaient d'une manière constructive. Depuis mon bac, j'ai fait différents travaux avec des enfants autistes, à la fois ici et à l'étranger. Je travaille actuellement comme animateur et amuseur pour les enfants et je pense sincèrement que c'était un bon choix.

J'ai maintenant décidé d'écrire ce livre avec un but bien défini. Il est destiné à transmettre mes propres expériences de survie en tant que victime d'Asperger dans un monde où chaque situation est légèrement différente, au bénéfice des autres personnes frappées d'Asperger. Je souhaite établir un ensemble de règles et de lignes directrices, dans un style similaire au code de la route, dans un format qui ne varie pas et qui ne cause donc aucune confusion inutile.

Mes idées sont supposées être rédigées de manière non ambiguë, de façon à ce que les gens ne se sentent pas confus et n'appliquent pas les choses hors du contexte.

J'aurai probablement une audience qui comportera à la fois des gens autistes et des gens non autistes.

Je voudrais attirer l'attention sur le fait que nombre des points que je vais présenter ici pourraient paraître complètement évidents à certaines personnes mais totalement étrangers à d'autres personnes, et par conséquent, je voudrais insister sur le fait que je ne veux jamais être condescendant ou pédant.

Je choisis d'écrire ce livre maintenant parce que je pense que les fautes et les leçons significatives de ma vie sont encore claires dans ma tête. Des gens pourraient trouver ce livre un peu trop matérialiste mais je crois personnellement que si une personne à la frontière de l'autisme doit sortir dans ce monde plutôt odieux en ne comptant que sur elle-même, la dernière chose dont elle ait besoin, c'est d'être protégée. J'aimerais beaucoup équiper ces gens avec les "petits trucs" et le savoir dont ils ont besoin pour se défendre, et je ne souhaite pas imposer des opinions ni être hypocrite. J'ai aussi tiré profit des commentaires constructifs venant de parents d'autres personnes autistes pour écrire ce livre. Je ne voudrais pas avoir l'impression que l'un ou l'autre de mes lecteurs autistes est soumis à des pressions inutiles pour démarrer la lecture de ce livre. Pour commencer, le simple fait d'avoir ce livre posé quelque part dans la chambre de quelqu'un peut être suffisant pour attirer son attention et stimuler un intérêt sain.

Je souhaite que ce livre serve seulement à améliorer la qualité de vie des gens et je demande fortement à mon audience autiste de ne pas être trop stressée en tentant d'appliquer ce livre trop rapidement et de se rappeler que Rome ne s'est pas construite en un jour.

Même moi, j'ai encore des difficultés à mettre toutes ces règles en pratique, mais cela aide certainement d'être au courant qu'elles existent.

Introduction traduite de l'anglais par : [Jils trouvé sur le Forum Aspergeraide.](#)

Tirer le meilleur parti de ce livre

- Tout le monde ne comprendra pas au premier abord toutes les idées renfermées dans ce livre. Cependant, si l'une d'entre elles vous semble incompréhensible à première vue, peut-être la comprendrez-vous mieux si vous la laissez de côté et y revenez plus tard.
- Ce livre a pour objectif de vous informer des nombreuses règles non écrites que la plupart des gens connaissent instinctivement et considèrent comme acquises.
- Lorsqu'une personne transige ces règles non écrites, elle s'en sort parfois sans problème, mais, en général, ceux qui enfreignent les règles informelles sont soumis à des sanctions informelles. Parmi ces sanctions figurent les moqueries, la dépréciation ou l'isolation.
- La principale difficulté liée à l'autisme (ou au syndrome d'Asperger) découle du fait que tant de gens s'attendent à ce que vous connaissiez ces règles et les suiviez (tout comme eux le font), alors que personne ne vous les a apprises. Il ne fait aucun doute que c'est extrêmement injuste ; malheureusement, la majorité des gens ne le voient pas de cet œil parce qu'ils ne comprennent pas cette difficulté.
- Si vous-même acceptez difficilement que vous êtes autiste (ou atteint du syndrome d'Asperger), vous risquez de vous compliquer davantage encore la vie. Par contre, si vous acceptez ce fait, non seulement vous tirerez le meilleur parti possible de ce livre, mais encore vous serez peut-être capable de vous pardonner des choses que vous ne faites peut-être pas correctement et d'ôter une partie de la souffrance qui ne peut que vous bloquer.
- Généralement, il existe une règle non écrite qui interdit de parler des règles non écrites en public. Toutefois, il est normalement permis d'en parler en privé avec de la famille, des enseignants, des conseillers ou des amis.

- Il est probable que vous souhaitiez voir nombre de ces règles expliquées. Malheureusement, il n'est pas possible de toutes les expliquer sans dévier des objectifs poursuivis dans ce livre. En outre, bien des personnes sont en mesure de respecter parfaitement les règles mentionnées dans ce livre mais ne sont pas conscientes de l'existence de celles-ci.
- Si vous remettez en question ces règles à tel point que vous soyez incapables de les mettre en pratique, vous risquez de ne pas profiter au maximum de ce livre. Cependant, il n'y a aucun mal à passer quelque temps à les remettre en cause.
- Il existe certaines règles non écrites que je n'ai pas pu inclure, soit parce qu'elles sont trop vagues et dépendent trop de la situation rencontrée, soit parce que je ne les ai pas encore découvertes moi-même.
- Au terme de la lecture de ce livre, vous penserez peut-être que ces règles sont celles d'un jeu plutôt idiot, mais le jeu en question est la vie, et les règles ne peuvent être changées.
- Le jeu de la vie pose le problème suivant : chaque situation varie légèrement. Certaines choses peuvent être convenables dans certaines situations, mais pas dans d'autres. Le présent livre ne peut pas vous indiquer comment réagir dans chaque situation ; il peut uniquement vous proposer des lignes directrices.
- Les personnes autistes ont tendance à se souvenir des détails, tandis que les non-autistes se rappellent généralement l'intrigue. L'intrigue accompagne de près le travail de détective qui permet à la majorité des gens d'apprendre les règles de société non écrites évoquées dans ce livre.
- Il se peut que vous connaissiez déjà certaines ou nombre des règles contenues dans ce livre. Néanmoins, elles doivent malgré tout être mentionnées pour ceux qui ne les connaîtraient pas.

- De temps en temps, il peut arriver que certaines personnes vous donnent des conseils ou vous fassent des critiques que vous trouvez légèrement condescendants, pédants ou sans importance. Cela risque souvent de vous donner l'envie de vous rebeller, mais, en agissant de la sorte, il se pourrait qu'en fait, vous vous rebelliez contre les choses mêmes qui vous seront les plus utiles.
- N'oubliez pas que ce livre a été rédigé partiellement sur la base de mes propres expériences et que ce qui me convient ne convient pas automatiquement à quelqu'un d'autre.

Traduit de l'anglais par : Jils trouvé sur le forum aspergeraide.com.

Se faire du souci

- Many things are easier for intelligent autistic people than they are for non-autistic people.
- Une des choses que les gens autistes font particulièrement bien, c'est se faire du souci.
- Beaucoup de vos efforts dans la vie peuvent être très mal récompensés et vous pourriez avoir l'impression que tous les gens autour de vous parlent librement entre eux d'une façon qui n'a aucun sens pour vous.
- Si vous tentez de vous joindre à eux en parlant aussi de choses qui ont peu de sens, vous allez les agacer.
- Si les autres personnes peuvent se plaindre que ce que vous dites n'a pas de sens, comment se fait-il que vous ne pouvez pas vous plaindre que ce qu'ils disent, eux, n'a pas de sens? Ce n'est pas juste. Êtes-vous contrarié? Si c'est le cas, vous avez tout à fait le droit de l'être, mais vous ne pouvez pas changer la façon dont les choses se passent. Ce livre pourrait peut-être vous aider à mieux comprendre les conversations insignifiantes des autres.
- Le problème, c'est que quand vous vous faites du souci, cela vous distrait souvent des choses sur lesquelles vous avez besoin de vous concentrer pour résoudre le problème.
- Certains problèmes sont plus faciles à gérer si vous voyez le côté drôle de la situation. Si vous pouvez apprendre à rire de vous-même, beaucoup de vos soucis devraient s'en aller.
- Beaucoup de gens gardent tous leurs problèmes enfermés à l'intérieur d'eux-mêmes et regardent le monde comme s'ils se tenaient à sa cime, mais beaucoup de gens ont besoin de parler de leurs difficultés. Le truc, c'est de parler aux bonnes personnes et pas aux mauvaises personnes.

- Ne parlez pas de vos problèmes en public ni avec des gens que vous ne connaissez pas (excepté avec les conseillers et psychologues). Si vous le faites, vous allez rendre publiques vos faiblesses à tous les gens de votre entourage. Et ne pensez surtout pas qu'ils ne vous écouteront pas.
- Parler de vos problèmes en public peut vous attirer de la sympathie à court terme mais va probablement vous isoler à long terme.
- Vous pouvez parler de vos problèmes avec des enseignants, à vos parents ou dans votre famille proche, et parfois avec un ami si vous pouvez lui parler seul à seul.
- Parfois, mais pas toujours, on peut parler de ses problèmes avec des amis en petit groupe, mais cela doit avoir un rapport avec la conversation.
- Quand vous parlez de vos problèmes, essayez de le faire sans trop vous dévaloriser. Les paroles négatives vous font ressentir des sentiments négatifs et les sentiments négatifs vous rendent moins apte à vous défendre. Vous ne voulez pas être enfermés dans ce cercle vicieux.
- En référence à cette dernière phrase, essayez de vous mettre dans un cycle positif. Ceci est appelé AMP (Attitude Mentale Positive), c'est à dire qu'en pensant à ce que vous avez de positif en vous, vous pouvez avoir des sentiments plus positifs vis-à-vis de vous-même et être plus apte à vous défendre contre tout ce qui essaierait de vous diminuer.
- Parfois, vous pourriez bien être considéré comme inutile ou ignorant. Cela pourrait bien être parce que vous n'avez pas eu l'occasion de montrer une quelconque intelligence ET NON PAS parce que c'est vrai.
- La culpabilité est un sentiment auquel il est affreux de faire face. Si vous pensez que vous êtes en faute à propos de quelque chose, vous devez vous demander si vous saviez que vous faisiez quelque chose de mal. Si vous ne le saviez pas ou si vous aviez seulement le sentiment vague que cela pouvait être une faute, alors vous ne devez pas vous le reprocher, même si les autres personnes vous le reprochent. Tout ce que

vous pouvez faire, c'est vous dire que vous essaieriez de ne pas le faire à nouveau.

- Souvent, le fait de faire des excuses à quelqu'un aide à diminuer la culpabilité, mais UNE FOIS c'est suffisant. Si vous vous excusez trop, vous allez commencer à paraître timide ou vulnérable.
- Si vous pensez que le monde entier s'est ligué contre vous, c'est une illusion. Il faut savoir aussi que tout le monde a cette impression de temps en temps.
- Souvenez-vous d'être patient pour ce qui est d'utiliser ce livre. Le développement personnel est un processus long et difficile.
- Un autre problème auquel vous pourriez faire face, c'est que réussir les choses à moitié peut vous paraître insuffisant. Vous pouvez être une personne du genre «tout ou rien» mais dans ce cas, rappelez-vous que c'est peut-être l'autisme qui se manifeste.
- Rappelez-vous que le mot-clé c'est la DÉTERMINATION et si votre cœur vous dit que vous pouvez faire quelque chose, vous devez tenter de le faire.

Traduit de l'anglais par : Jils trouvé sur le forum aspergeraide.com.

S'attacher aux aspects positifs

- Les personnes autistes peuvent être particulièrement douées pour apprendre des faits et acquérir des compétences et des talents lorsque (A) elles en ont la volonté et (B) qu'elles disposent des sources adéquates. Cette capacité peut leur garantir de bonnes perspectives professionnelles et suffit parfois à pallier tout handicap.
- Parmi les dons utiles rencontrés éventuellement chez les autistes, citons une mémoire photographique, un talent musical, une perception aiguë de la logique visuelle et un potentiel extraordinaire en programmation informatique.
- Une ponctualité sans faille sur votre lieu de travail et un travail méticuleux, précis et de grande qualité, ainsi qu'un respect constant des délais, vous vaudront peut-être une plus grande estime de la part de votre directeur ou chef d'équipe.
- Certaines personnes affirment que l'honnêteté n'est pas toujours la meilleure attitude à adopter. Toutefois, si vous êtes capable de rapporter précisément la vérité aux bonnes personnes, tout en la taisant lorsque la confidentialité est nécessaire, votre honnêteté inégalable pourrait bien vous valoir un profond respect.
- Si vous êtes habituellement une personne calme qui, souvent, ne parle que lorsque le besoin s'en fait sentir, cet aspect de votre personnalité peut parfois être très apprécié sur votre lieu de travail.
- Étant donné que vous n'avez pas été entravé toute votre vie par les règles de société non écrites, il se pourrait que vous pensiez d'une manière extrêmement originale.
- Dans nombre de situations susceptibles de provoquer une réaction chez des personnes non autistes ou de les intimider, les autistes peuvent ne pas être affectés et garder la tête froide. Il se pourrait que vous soyez complètement indifférent à des atmosphères tendues et à de mauvaises

ondes, et que vous soyez immunisé contre de telles situations, alors que les autres personnes en souffriraient. Cependant, cet aspect a ceci de négatif que vous êtes également immunisé contre les signaux de danger, mais le présent livre peut vous aider à les reconnaître.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez peut-être bénéficier d'allocations et d'avantages légaux pour vous donner un coup de pouce dans la vie. Efforcez-vous de ne pas considérer l'acceptation de cette aide comme de l'escroquerie. Si vous avez eu une vie suffisamment difficile, vous méritez peut-être cette compensation spéciale. Par ailleurs, celle-ci pourrait arriver à point nommé si jamais vous deviez vous présenter devant un tribunal, auquel cas il serait peut-être judicieux de vous assurer le soutien d'un bon psychologue qui comprend le problème.

Traduit de l'anglais par : Jils trouvé sur le [forum aspergeraide.com](http://forum.aspergeraide.com).

Langage corporel

- Le langage corporel ne comporte pas seulement des gestes, il inclut aussi les expressions du visage, le regard, le ton de la voix et il est quelquefois modifié par les vêtements que vous portez.
- Certaines personnes peuvent maîtriser leur langage corporel au point d'en faire un art, mais beaucoup de gens trouvent le langage corporel compliqué.
- Beaucoup de gens peuvent se sentir constamment paranoïaques à propos de leur langage corporel, y compris ceux qui sont très bons dans ce domaine.
- Manifester la mauvaise émotion ou rire au mauvais moment peut s'avérer embarrassant. Cela pourrait vous arriver si vous pensez à quelque chose et que les gens autour de vous parlent d'autre chose. Si quelqu'un réagit à cette situation, dites leur que votre esprit était ailleurs.
- Si quelqu'un vous parle d'un sujet émotionnellement sensible et que vous ne répondez pas à leur langage corporel avec votre propre langage corporel, cette personne peut penser que vous manquez d'empathie ou que vous êtes indifférent à ce qu'elle vous dit.
- Si quelqu'un vous dit que vous n'avez pas assez de langage corporel, vous pourriez avoir à l'exagérer de façon à appuyer ce que vous dites, mais sans en faire trop. Au début, ça peut vous paraître artificiel.
- Une partie du langage corporel consiste en politesses comme "excusez-moi", "s'il vous plaît", "merci", "tchao", "à bientôt" et à être le premier à dire "salut". Il faut souvent faire un effort pour dire ces choses mais peut-être que la politesse est censée être un effort. J'ai cité ici des formules de politesses familières (pas trop formelles, pas excessivement polies) mais le degré de courtoisie de la formule de

politesse que vous devez choisir peut dépendre des gens avec qui vous êtes.

- Nous devons éviter de nous tenir derrière quelqu'un qui ne peut pas nous voir car cette personne peut se retourner et être effrayée. Ceci est particulièrement important si vous êtes imposant ou grand. Dans un bus ou un train surpeuplé, cependant, vous ne pouvez parfois pas faire autrement.
- Vous pourriez être obligé de faire un effort pour prendre une douche ou un bain trois fois par semaine et pour mettre du déodorant, mais il est beaucoup plus facile de parler aux gens si vous sentez que vous êtes propres et qu'ils ne peuvent pas sentir d'odeur sur vous. Rappelez-vous que vous pourriez sentir mauvais sans en être conscient.
- Si vous êtes trop bon en langage corporel ou que vous avez l'air trop cool, les gens seront moins enclins à faire des exceptions pour vous si vous commettez une erreur sans le savoir.
- Si vous êtes un adulte et particulièrement si vous avez une stature imposante, il vaut mieux éviter de courir sauf si la rue est quasi-totalement vide. Vous pouvez courir pour attraper un bus ou un train si cela vous évite d'attendre une demi-heure ou si vous êtes pressé d'aller quelque part. D'un autre côté, si vous voulez faire un footing, portez un short ou un pantalon de sport pour que les gens puissent voir que vous courez pour faire du sport et soyez optimiste, ne vous sentez pas intimidé.
- Quand vous voyez quelqu'un dans la rue qui vous connaît, cela peut parfois être embarrassant, mais un simple échange de regard, un léger sourire, un haussement de sourcil l'un envers l'autre s'avère généralement suffisant.

Frontières

- Connaître les frontières, c'est ne pas se tenir trop près de quelqu'un mais ne pas se tenir trop loin non plus.

- Les bonnes frontières dépendront des gens avec qui vous parlez et aussi de l'heure et du lieu.
- S'il y a une attirance physique entre vous et quelqu'un d'autre, vous aurez besoin d'émettre ET de lire les bons signaux. Pour ce faire, la règle la plus simple est la suivante : les gestes ouverts (comme les mains ouvertes ou les bras ouverts) et les gestes faits en direction de quelqu'un tendent à signifier une attraction, alors que les gestes fermés (les mains crispées en poing, les bras croisés sur la poitrine) et les gestes qui sont tournés à l'opposé de quelqu'un tendent à indiquer l'évitement.
- Il y a une chose dont vous devez être conscient qui s'appelle le piège de l'approche-évitement. Très souvent, vous avez besoin de prendre une décision pour savoir si vous allez approcher de quelqu'un, vous en éloigner ou ne faire aucun des deux.
- Il y a aussi le problème d'identifier le territoire des autres. Si dans une situation exceptionnelle vous empiétez sans le savoir sur quelque chose que quelqu'un d'autre considère comme son territoire, ça peut vous causer beaucoup de problèmes. Par exemple, une fois, je prêtais l'oreille à une femme dans une maison pleine d'enfants. Elle était affolée parce que son petit ami qui sortait juste de prison s'était énervé sans raison. Je n'avais pas réalisé que de son point de vue, c'était son territoire. Heureusement ma sécurité personnelle ne fut pas menacée parce que je ne suis pas revenu jusqu'au lendemain. Si vous faites ce genre d'erreur, et qu'on vous l'explique ensuite, cela peut commencer à vous sembler tout à fait évident.

Contact du regard

- Il est difficile de bien utiliser le contact du regard parce qu'il est difficile de dire si vous regardez trop ou trop peu quelqu'un quand cette personne parle avec vous.
- Quand les gens ne parlent pas et que vous ne parlez pas avec eux, il est souvent mieux de ne pas les regarder. Ceci est dû à ce que les gens

peuvent en général s'apercevoir du coin de l'œil que vous les regardez et que ça les met mal à l'aise, auquel cas ils peuvent dire quelque chose au sujet du fait que vous êtes toujours derrière eux. Contrôler votre regard peut être difficile pour vous mais ça n'est pas du tout impossible.

- Si vous pointez le doigt vers quelqu'un pendant que vous parlez d'eux à quelqu'un d'autre, cela leur semblera grossier s'ils le remarquent. Si vous vous disputez avec quelqu'un tout en maintenant le contact du regard, cela semblera très agressif. Essayez de ne pas montrer les gens du doigt, ça vous aidera à éviter les problèmes.
- Quand vous parlez à quelqu'un et qu'il vous parle, vous êtes supposé le regarder en gardant à l'esprit les directives suivantes :
 - Regarder quelqu'un pendant moins du tiers du temps indique soit que vous êtes timide (si vous gardez les yeux vers le bas) ou que vous êtes malhonnête (si vous regardez de côté).
 - Regarder quelqu'un pendant plus des deux tiers du temps pourrait bien transmettre soit que vous les aimez (si vous regardez leur visage en entier), soit que vous êtes agressif (si vous les regardez droit dans les yeux).
 - Regarder quelqu'un pendant tout le temps en maintenant un contact visuel continu et ininterrompu peut vouloir dire deux choses. Soit vous les défiez (le regard agressif) ou soit la personne vous plaît (le regard intime). Cependant, dans d'autres cultures (par exemple en Europe Méditerranéenne) cela peut aussi symboliser la camaraderie. Pour quelqu'un d'autiste, cela peut être très difficile à utiliser parce que nous avons d'abord à déterminer si c'EST approprié. Et aussi, un regard fixe peut nous distraire fortement quand nous essayons de parler.

Le ton de voix

- Vous pourriez être une de ces personnes qui parle sur un ton monocorde sans le savoir.

- Demandez à une personne de confiance si c'est vrai, auquel cas, vous pourriez devoir exagérer l'intonation de votre voix pour mettre l'accent sur ce que vous dites, mais pas trop. Cela peut sembler artificiel au premier abord.
- Si vous lisez un livre d'histoire à un enfant, plus vous mettez d'intonation et mieux c'est.
- L'intonation dans notre voix est très importante pour déterminer si nous sommes enthousiaste ou sarcastique à propos de quelque chose. Il est aussi important de dire si nous parlons sérieusement de quelque chose ou si c'est juste une blague.
- Parler d'une façon monotone peut laisser entendre que vous êtes déprimé. Quand vous parlez de quelque chose de bon ou d'enthousiasmant vous devez paraître enthousiaste aussi, sinon les gens tendent à penser que ça sonne bizarrement à leurs oreilles.
- Si vous êtes un jeune homme dont la voix mue, vous pourriez trouver plus commode de simplement la laisser muer pour de bon. Cela peut sembler étrange, de l'intérieur, au début, mais cela sonnera plus naturel de l'extérieur. Si vous êtes inquiets de ce que vos amis pourraient penser, ça devrait être un problème de courte durée de toutes façons, mais il peut être bon de saisir l'opportunité de laisser votre voix muer pendant un changement d'école.
- Finalement, rappelez-vous de ne pas parler trop fort ni trop doucement. Cela devrait dépendre de la distance entre vous et l'autre personne, et votre voix devrait être moins forte quand vous avez besoin d'un peu de confidentialité. Murmurez si tous les autres sont en train de murmurer (ou si il y a quelqu'un qui dort à proximité).
- Parfois, vous pourriez avoir besoin de parler particulièrement fort et plus clairement (par exemple sur une scène ou dans une pièce de théâtre) dans ce cas, vous pouvez vouloir projeter votre voix. Pour le faire, tenez-vous droit et détendu et imaginez que votre voix provient de votre estomac, si étrange que cela puisse paraître.

Le sens de l'habillement

- Les habits que vous portez transmettent un message à propos de vous.
- Si vous portez des habits de couleurs vives et discordantes, peut-être pour paraître confiant, beaucoup de gens vont probablement cesser de s'intéresser à vous.
- Si vous portez des bottes de cowboy, des jeans déchirés, un tee-shirt de heavy metal et une veste de cuir rembourrée, les gens seront soit trop effrayés pour vous approcher, ou ils s'attendront à pouvoir discuter avec vous des sons de heavy metal, de la vie dans la rue, ou des différentes boîtes de nuit. C'est une image très difficile à assumer.
- Si vous vous habillez de couleurs naturelles comme le bleu, le gris, le vert sombre, le noir et le blanc, dont les gens ne peuvent pas rire mais qui peuvent paraître à la mode, les gens vous jugeront sur la façon dont vous vous comportez plutôt que sur la façon dont vous êtes habillés, et c'est probablement ce dont vous avez besoin.
- C'est souvent une bonne idée de demander l'opinion de quelqu'un d'autre sur ce que vous devez porter (parlez-en à quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance).

Traduit de l'anglais par : [Jils trouvé sur le forum aspergeraide.com.](#)

Déformation de la vérité

- Une personne use de **sarcasme** lorsqu'elle dit une chose pour signifier le contraire. Par exemple, si quelqu'un rote, quelqu'un d'autre pourrait réagir en disant : « Comme c'est poli ». La meilleure méthode pour reconnaître une remarque sarcastique est de prêter attention au ton de la voix. Vous pourriez avoir besoin de vous défendre contre les sarcasmes de temps à autre ; ce point sera abordé dans les chapitres suivants.
- L'une des raisons courantes pour lesquelles des personnes pourraient déformer la vérité est qu'elles **ne la connaissent pas**.
- L'une des formes particulièrement peu reluisantes de déformation de la vérité consiste à faire de quelqu'un le **bouc émissaire**, c'est-à-dire à monter un complot contre quelqu'un dans l'intention de lui faire porter la responsabilité d'une faute qu'il n'a pas commise. Pire encore : une personne pourrait accomplir une mauvaise action de manière délibérée dans le seul but de vous voir accusé. Si une telle situation se présente, il vous faut tout d'abord déterminer s'il s'agit d'une simple plaisanterie ou d'un véritable coup monté. S'il ne s'agit pas d'une plaisanterie et que vous êtes effectivement tenu responsable de ce qui est arrivé, vous serez peut-être obligé de prouver votre innocence d'une façon ou d'une autre. Dans ce cas, vous devez confier aux bonnes personnes que vous pensez avoir été victime d'un coup monté et vous en tenir à votre parole.
- D'un autre côté, il se pourrait que quelqu'un crée une fausse vérité sans aucune arrière-pensée, pour le seul plaisir de se livrer à un **jeu d'imagination**. C'est ce que font notamment les enfants qui font semblant d'être des héros de bandes dessinées, les adultes déguisés qui jouent au Père Noël ou les comédiens dans une pièce de théâtre.
- Si quelqu'un vous pose une question et qu'une réponse exacte risque de les bouleverser ou de causer de l'embarras ou des ennuis inutiles à d'autres personnes, vous déciderez peut-être de dire un « **pieux mensonge** » afin d'éviter des désagréments pour tout le monde.

- Si vous ne souhaitez pas mentir, vous voudrez peut-être néanmoins **taire la vérité**. Imaginons que quelqu'un vous ait confié un secret ou que vous tentiez de vous éviter des ennuis ou d'en éviter à d'autres personnes. Dans ces cas-là, il serait peut-être sage de ne pas aborder certains sujets de conversation ; autrement, vous vous retrouverez peut-être obligé de prétendre que vous n'étiez pas au courant d'un fait en usant de manœuvres de diversion délicates (qui demandent souvent de l'humour), voire de mensonges. De plus, il se peut qu'on attende de vous que vous sachiez reconnaître automatiquement quand il convient de garder le secret.
- Une personne pourrait essayer de vous faire passer un message sans vous blesser en faisant une **allusion**. Le meilleur exemple d'allusion est le suivant : lorsqu'un homme drague une femme mais que celle-ci n'a pas envie de sortir avec lui, elle pourrait éviter de dire « vous ne m'intéressez pas, laissez-moi tranquille » et préférer glisser les mots « mon petit ami » dans la conversation.
- Il pourrait arriver de temps à autre que vous soyez induit en erreur par des **figures de rhétorique** (c'est-à-dire des métaphores). Par exemple, « je suis aux anges » signifie « je suis très heureux ». Si les figures de rhétorique vous posent problème, vous pouvez chercher leur signification dans certains ouvrages ou demander à quelqu'un de vous en apprendre quelques-unes.
- Il pourrait arriver de temps à autre que quelqu'un vous mente pour vous soutirer quelque chose. Les représentants qui proposent leurs produits de porte en porte et en veulent à votre argent constituent le meilleur exemple de ce genre de personnes. S'ils vous vendent une télévision qui ne fonctionne pas, c'est qu'ils vous **escroquent**.
- Au cours d'une conversation, il n'est pas rare que les gens **exagèrent**. Lorsqu'une personne dit « j'ai bu environ dix bières hier soir », peut-être veut-elle dire, en réalité, qu'elle n'en a bu que cinq. Les propos des personnes qui exagèrent trop peuvent facilement prêter à confusion.

- Si quelqu'un prononce une parole qui, prise au sens littéral, semble injurieuse, par exemple « face de rat », mais qu'il affiche un sourire et qu'il dit cela en riant, c'est qu'il **plaisante**. La plupart du temps, vous devez saisir la plaisanterie assez rapidement.
- La **taquinerie** représente peut-être le type de mensonges le plus difficile à détecter. Une personne vous taquine lorsqu'elle dit une plaisanterie pour juger de votre crédulité. Si ses propos paraissent vraiment incroyables ou que les gens qui vous entourent se retiennent de rire, il est probable qu'elle vous taquine. Vous réagiriez de manière appropriée en répondant « dégage ! » en riant à la personne en question. Si vous montrez que vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse d'une plaisanterie, la personne concernée pourrait considérer votre doute comme un signe de vulnérabilité. Gardez à l'esprit qu'elle n'admettra probablement jamais qu'elle vous taquine, même si vous lui posez la question très sérieusement.
- Il se pourrait que des gens tentent de vous convaincre de vous donner en spectacle d'une manière ou d'une autre. Ils pourraient notamment vous demander de chanter ou de danser. Même si vous-même ne voyez pas où réside le mal dans une telle demande, il est important de ne pas leur céder, peu importe qu'ils deviennent très insistants. La réponse indiquée à apporter est identique à celle qui convient dans le cas de taquineries, si ce n'est que vous devriez peut-être exprimer un soupçon de colère. Si vous cédez à de telles requêtes, vous deviendrez probablement la cible générale des taquineries d'autres gens. Si vous avez déjà accédé à de telles demandes par le passé, ne vous faites pas de souci ; veillez simplement à ne plus le faire.
- S'il vous arrivait de participer à des jeux tels que « action ou vérité » ou le strip-poker, le genre de demandes mentionnées dans le paragraphe précédent pourraient se faire encore plus pressantes. Dans ce cas-ci, il n'y a en général rien de mal à accepter de faire les choses demandées. Toutefois, il se pourrait qu'on vous demande de faire une chose qui est totalement « déplacée », auquel cas, si les demandes se faisaient trop insistantes, vous pourriez tout simplement préférer quitter la pièce. Si

vous êtes en présence de vrais amis, ils ne vous en tiendront pas rigueur plus d'une journée.

- Il ne faut pas oublier que tout le monde n'est pas attaché à la vérité. Par ailleurs, beaucoup de gens sélectionnent certaines parties de la vérité et en rejettent d'autres dans leur propre intérêt (par exemple, lors de procès).
- S'il vous est indispensable de savoir si quelqu'un vous ment ou non, et si vous avez une bonne raison d'agir de la sorte, vous détecterez peut-être des failles dans le raisonnement de cette personne en lui posant des questions.

Les idées fausses que les autres personnes pourraient se faire à votre sujet

- Si le contact visuel ou le langage corporel vous pose problème, certaines personnes pourraient penser que vous êtes sournois ou malhonnête, auquel cas elles seraient probablement dans l'erreur.
- Si vous ne réagissez pas au langage corporel des autres par le vôtre, ceux-ci pourraient avoir l'impression que vous êtes indifférent.
- De nombreuses personnes pourraient commettre l'erreur de vous croire stupide. Si cela vient du fait que vous avez rarement l'occasion de leur montrer des signes d'intelligence, vous ne pouvez peut-être pas y faire grand-chose, si ce n'est, de manière exceptionnelle, les laisser vous découvrir accidentellement en train de faire une chose pour laquelle vous êtes doué, que celle-ci leur plaise ou non. Ils choisiront peut-être de ne pas faire de commentaires, bien qu'ils aient vu votre talent.
- Si vous essayez de vous faire passer pour quelqu'un de plus à l'aise, plus spirituel, plus fort et plus confiant que les autres, dès que vous violerez une règle non écrite, les gens penseront peut-être que vous faites preuve de méchanceté. Dans ce cas, le meilleur comportement à adopter dans votre intérêt serait peut-être de mettre un terme à ce jeu.

Conversation

- Il est reconnu que l'art de la conversation est effectué à l'intérieur d'un ensemble de règles contraignantes.
- Lorsque les gens prennent part à une conversation, ce qu'ils disent est normalement suite à la dernière chose qui a été dite. Vous devez rester pertinents de sorte que le flux de la conversation ne soit pas interrompu.
- Soyez prudent d'énoncer une évidence. Vous pouvez également éviter de poser des questions quand vous pouvez trouver la réponse seule. De cette façon, la conversation reste plus utile.
- Essayez d'éviter de vous répéter ou de reformuler vos phrases lorsque vous avez déjà été compris. Cela peut être assez difficile parce que la répétition de la pensée est tout à fait fondamentale dans l'autisme. La même pensée peut tourner en rond dans votre tête de façon obsessionnelle. Si vous ne pouvez vous empêcher d'en parler, essayez de réfléchir à de nouveaux angles ou à différentes façons de le présenter, mieux encore, cherchez une façon de diriger la conversation vers un autre sujet. Je prends l'approche de toujours chercher de nouvelles choses à penser. Cela semble avoir été une bonne décision pour moi.
- Il peut y avoir des sujets qui vous passionnent et que vous voulez vraiment en parler. Si votre auditeur a le regard vague, ou il regarde au-dessus de votre épaule, il se peut qu'il s'ennuie. Vous pouvez dire: « Désolé, je parle sans arrêt, c'est un de mes sujets de prédilection ».
- Aussi certaines personnes vous répondent avant même de vous donner une chance de finir votre phrase. Toutefois, si elles vous ont anticipé correctement, alors il n'est généralement pas nécessaire pour vous de finir.
- Si vous dites quelque chose qui n'a pas de sens pour les gens autour de vous, ils seront probablement ennuyés, mais ils vous pardonneront.

Après tout, tout le monde le fait parfois, mais ne le faites pas trop souvent.

- S'il y a quelque chose que vous avez besoin de dire qui n'est pas pertinent mais qui est important, par exemple « Bob a téléphoné pour toi aujourd'hui » ou « j'aimerais te parler de quelque chose qui me rend inquiet », il est préférable de trouver la bonne personne lorsqu'ils ne sont pas en train d'avoir une autre conversation. Essayez de trouver le moment opportun. Si vous devez passer un appel téléphonique et que vous pensez que vous pourriez l'oublier si vous attendez trop longtemps, il suffit de l'écrire et de laisser à côté du téléphone.
- Si ce que vous devez leur dire est d'une importance vitale, par exemple « Bob a eu un vilain coup sur la tête et git inconscient », vous DEVEZ interrompre la conversation.
- Pour vous joindre à une conversation que vous devez écouter. Écouter peut être extrêmement difficile, surtout si vous devez garder vos oreilles ouvertes 24 heures par jour, mais vous vous améliorerez avec la pratique. La chose la plus importante est l'écoute du fil de la conversation.
- Soyez à l'affût de tout contact visuel des autres personnes. Il peut souvent signifier qu'elles sont intéressées par votre point de vue.
- Il est plus facile d'écouter si vous n'avez pas de préjugé ou d'idée préconçue sur ce que quelqu'un va dire.
- Certains sujets de conversation sont des sujets tabous et si vous avez un doute, il est parfois préférable de ne pas les aborder.
- Quand une conversation devient émotive, les gens disent souvent des choses comme « lâche pas », « ça va bien aller », « wow! c'est super! », « beau travail! », ou « bravo! ». Lorsque vous essayez de dire ces choses, ça pourrait sembler plutôt ringard et sentimental au premier abord, mais ces expressions servent le même but que de se rappeler d'acheter une carte d'anniversaire à quelqu'un. Ils servent à ouvrir la conversation et inviter l'autre personne à exprimer ses sentiments.

Connaissances générales

- Même s'il est souvent vrai que les personnes autistes sont meilleures pour remarquer les détails. Ce n'est que lorsqu'ils font un effort conscient pour le faire et ils peuvent avoir de gros problèmes trouver les détails qui sont vraiment importants.
- Étant absorbé à l'intérieur de sa propre tête, il peut être extrêmement difficile d'apprendre des choses sur le « tas » ce qui est la manière dont la plupart des gens non-autistes ont l'habitude de le faire.
- Il pourrait être difficile de se joindre à une conversation, si vous n'avez pas les connaissances générales qui sont nécessaires. Le problème avec ce type de connaissances est qu'il n'y a pas une seule source à partir de laquelle vous pouvez trouver l'information sur les lieux, mais voici quelques conseils :
 - Les connaissances générales dans les conversations portent habituellement sur le sport (Hockey au Québec), la musique pop, les films, la politique, les médias, la télévision, les gens, les ordinateurs, les vêtements, les loisirs et les sorties. Il est cependant rare de trouver quelqu'un qui est un expert sur l'ensemble de ces choses.
 - Beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes sont amateurs de musique et mettent davantage l'accent sur les pop stars que sur la musique qu'ils écrivent. Parfois même ils choisissent leurs partenaires en fonction de leur ressemblance avec une vedette du monde de la musique ou du sport. Parfois, avec ce type de personne, il faut accepter que vous pourriez ne pas être compatibles et vous devrez chercher vos amis ailleurs.
 - Se référant sur cette dernière affirmation, le sport (le hockey par exemple) peut également être très sélectif. Le sport est très souvent une occupation très patriotique. Les gens sont amicaux les uns envers les autres s'ils supportent la même équipe, mais argumentent et confrontent ceux qui soutiennent l'équipe adverse.

- La télévision, la radio, les magazines, les bibliothèques, les vidéothèques et les journaux peuvent vous aider à en apprendre davantage sur ces sujets. Aussi de nombreuses brochures que l'on peut trouver dans les magazines vous donnent une liste de tous les albums les plus populaires, des CD et des films. Cependant, se forcer à en apprendre davantage sur les choses qui ne vous intéressent pas, peut être une perte de temps puisque vous n'aurez pas vraiment envie de participer à des conversations sur le sujet.
- Si vous décidez de vous enseigner vous-même les connaissances générales dont vous avez besoin dans certaines conversations, il est important que vous essayiez d'apprendre en écoutant les conversations elles-mêmes, en accordant une attention particulière aux personnages célèbres quand ils sont mentionnés. Cela peut accélérer le processus d'apprentissage.

Noms

- Apprendre les noms des personnes peut être un problème, mais c'est très important pour les sujets de conversation sur les gens célèbres ou des intrigues de films, de livres et surtout d'histoires de détectives.
- Apprendre les noms des personnes que vous connaissez personnellement, peut aussi être difficile, mais ce n'est pas aussi essentiel que vous ne le pensez. Si vous vous souvenez de ne pas demander à quelqu'un son nom de plus de deux fois et après cela si vous ne parvenez toujours pas à vous souvenir de son nom, écoutez la prochaine fois que quelqu'un l'appelle, vous pouvez généralement vous en sortir en ayant une mauvaise mémoire pour les noms.
- Un truc pratique pour se rappeler des noms consiste à se faire une note mentale pour les relier aux visages; par exemple, pensez des choses comme Sarah, « celle qui a un anneau dans le nez » ou Bob « celui avec la moustache ».

Humour et conflit

- Le sens de l'humour d'une personne autiste se rapporte souvent à des choses qui suggèrent la sottise, le ridicule ou qui apparaissent légèrement folles.
- Il pourrait être nécessaire de garder vos rires pour vous quand ils concernent quelque chose qui est drôle pour vous mais qui n'est pas aussi drôle pour les autres. Le rire est une des meilleures émotions dans le monde et devoir le retenir est regrettable, mais cependant, le fait de rire au mauvais moment peut agacer les autres.
- Le sens de l'humour d'une personne non-autiste consiste souvent à trouver des façons rusées de montrer les défauts des autres gens et de leur causer de l'embarras. Chacun est victime du sens de l'humour de quelqu'un d'autre à un moment ou un autre, mais certaines personnes sont plus faites pour en souffrir que d'autres. Quelquefois les personnes non-autistes peuvent devenir très cruelles avec leur humour. Ceci est particulièrement vrai parmi les adolescents et les jeunes adultes qui auront peut-être moins tendance à s'en soucier que des gens plus vieux.
- Aux yeux de beaucoup de zoologistes, l'humour est le trait humain qui remplace la violence que les animaux utilisent l'un sur l'autre pour établir l'ordre de domination (le "pecking order", expression qui n'a pas encore de traduction en français).
- Nul ne parle de l'ordre de domination dont ils font partie.
- Beaucoup de bandes ou de groupes de gens ne sont pas particulièrement accueillants pour les gens de l'extérieur, mais certains sont plus accueillants que d'autres.
- Souvent, la raison pour laquelle deux personnes ou plus se liguent contre une autre personne, c'est que cela leur donne un sentiment d'union entre eux. Pour des raisons de ce genre, il est souvent plus facile de parler sérieusement aux gens quand ils sont seuls.

- Si vous dites ou faites quelque chose qui peut être mal interprété dans un contexte sexuel, alors cela donnera probablement lieu à une blague, souvent à vos dépens.
- Si vous êtes victimes de l'humour de quelqu'un d'autre, il est souvent possible de le traduire (dans votre propre esprit) en une critique constructive, et alors, cela peut vous aider à construire votre personnalité.
- Si une blague qui vous vise n'est pas trop dure, cela peut être une bonne idée de rire de vous-même.
- Si une blague ou un sarcasme qui vous vise est trop dure, vous pouvez dire 'que voulez vous dire par là?', ou 'pourquoi dites vous ça?', ou 'qu'est ce que c'est supposé signifier?', ou 'ça n'est pas très gentil'. Vous pourriez avoir à choisir une réponse qui vous paraîtra adaptée, mais le fait de mettre l'autre personne sur la sellette peut être une très bonne défense.
- Si une blague ou un sarcasme qui vous vise est carrément blessante, voici le dernier recours que vous pouvez utiliser. Dites calmement que vous avez trouvé la blague blessante et demandez si c'était supposé être blessant. Si l'autre personne dit 'tu ne comprends pas la plaisanterie' ou fait l'imbécile d'une autre façon, restez en à votre réplique et demandez lui calmement à nouveau si c'était supposé être blessant. Si la réponse est 'non' alors vous avez eu ce que vous vouliez. Si la réponse est 'oui' alors éloignez-vous calmement et à l'avenir, faites en sortes que cette personne puisse très difficilement vous parler jusqu'à ce qu'elle s'excuse de sa propre initiative.
- Les questions sont souvent des formes de défense beaucoup plus puissantes que les affirmations.
- Rappelez-vous que les gens qui vous rabaissent injustement et sans raison se sentent souvent faibles eux-mêmes et projettent leurs propres sentiments de faiblesse sur vous.

- Si vous souhaitez vous intégrer et faire des blagues aux dépens d'autres personnes, gardez à l'esprit les choses suivantes :
 - Essayez de ne pas faire de blagues blessantes, même si les autres personnes le font. Les gens qui font cela ont habituellement tort.
 - Essayez de ne pas viser par votre humour des gens qui ont plus d'esprit ou qui sont plus drôles que vous car ils pourraient se venger et ils le feront probablement mieux que vous, ce qui vous fera perdre la face. C'est l'équivalent verbal d'une bagarre pour établir un ordre de domination avec quelqu'un de plus fort que vous.
 - Essayez aussi de ne pas viser par votre humour des gens plus silencieux ou plus timides que vous. C'est l'équivalent verbal d'un harcèlement ou d'une bagarre avec quelqu'un de plus petit que vous.
 - Ne faites pas de blagues à propos des mères ou des pères sauf si tout le monde le fait. Faire de telles blagues au mauvais moment peut rendre les gens violents contre vous.
 - Essayez d'éviter de rire de vos propres blagues.
- La comédie n'est pas seulement une confrontation ludique, c'est aussi une façon très maligne par laquelle les gens arrivent à accepter les tragédies de la vie sans être déprimés. 'Si nous n'en rions pas, nous en pleurerions'.

Traduit de l'anglais par : Jils trouvé sur le forum aspergeraide.com.

Problèmes portant sur la sexualité et les sorties

- Parmi les jeunes, il y a beaucoup plus d'humour et de vantardise sur le sexe qu'il y a de gens qui le font.
- Les règles pour les hommes et les femmes sont différentes.
- Si un homme a eu beaucoup de petites copines alors, il pourrait être appelé un tombeur ou un étalon. Il s'agit d'un compliment.
- La plupart des hommes ont tendance à être attirés par des femmes qui sont belles, solidaires et ayant une forte personnalité, mais cela peut varier d'un homme à un autre.
- Si une femme a eu beaucoup de petits amis alors qu'elle pourrait être appelée Pu*, une sal*. Ceci est une insulte aussi injuste que cette règle puisse sembler. Lorsque quelqu'un appelle une femme avec un de ces noms pour une plaisanterie, il doit faire en sorte que ça sonne comme une plaisanterie et se doit être dit au bon moment. Si vous ne savez pas quand c'est le bon moment, il vaut mieux ne pas appeler une femme avec ces qualificatifs du tout.
- La plupart des femmes ont tendance à être attiré par des hommes qui sont assez beaux, galants, capables de lire leurs signaux sur leurs limites (voir [Le langage corporel](#)), polis, propres et honnêtes, qui ne cherchent pas à impressionner à tout prix, positifs, qui font preuve d'écoute, charismatiques, amusants à fréquenter, belle voix, pas trop roses et pas trop machos et qui montrent l'intérêt pour leurs sentiments. Il est rare de trouver un homme avec toutes ces qualités en même temps et la plupart des femmes ne s'attendent pas à la perfection.
- Par ailleurs, si les règles diffèrent entre les hommes et les femmes il en va de même au sujet des règles régissant les gais et les lesbiennes.
- Connaître les différents jurons et expressions spécifiques est important si vous voulez comprendre l'humour chez les jeunes. Si vous ne

souhaitez pas utiliser ces mots vous n'avez pas à le faire ce qui pourrait être une bonne chose. Toutefois, on peut le consulter dans un dictionnaire s'il est assez moderne.

- Être trop proche d'une personne peut parfois vous causer des problèmes à moins que vous ayez déjà établi une amitié intime avec cette personne. Cependant, vous ne voulez pas nécessairement mettre des barrières non plus. Si vous êtes un homme et que vous permettez à d'autres personnes de flirter avec vous, mais vous n'êtes pas aller jusqu'à flirter avec eux, vous serez probablement dans une position sans problème et c'est sans doute une bonne chose. (Voir limites).
- Si vous êtes une femme soyez vigilante avec ceux avec qui vous flirtez. Si vous flirtez avec un homme qui a un grave manque de respect pour vos limites, il peut devenir une nuisance.
- Quand il s'agit de contacts physiques entre vous et d'autres personnes, essayez de vous développer une idée de ce qui est et ce qui n'est pas « approprié ». Autrement certaines personnes peuvent devenir mystérieusement hostiles envers vous, sans jamais vraiment vous dire pourquoi.
- Si vous avez un coup de coeur pour quelqu'un ne le dites pas en public. Les gens pourraient commencer à s'en moquer et vos chances seront probablement ruinées. Vous pouvez le dire secrètement à un ami en qui vous avez confiance si vous pensez qu'il peut être en mesure de vous aider. Des trucs pour inviter les gens à sortir sont mentionnés dans le présent chapitre.
- Si vous êtes vierge ne le dites à personne et essayer d'éviter les sujets connexes de conversation, surtout si vous êtes un homme. Il y a des tas de vierges qui existent, beaucoup d'entre eux sont dans la trentaine et très peu d'entre eux en parle. Si vous l'avez déjà dit à quelqu'un, ne vous inquiétez pas, simplement ne le dites à personne d'autre.
- Si les gens se moquent de vous parce que vous êtes vierge ne les laissent pas penser que ça vous atteint et essayez de ne pas vous laisser

influencer à devenir quelqu'un avec une seule chose en tête, ce qui vous causera beaucoup de détresse.

- En plus ne vous fixez pas l'objectif de le faire tout prix seulement pour que vous puissiez dire que vous l'avez fait. D'ailleurs lorsqu'on vous demande » l'as-tu fais? », il est en général plus admirable de dire en riant quelque chose comme « en quoi ça t'intéresse », « c'est personnel » ou « mêle toi de tes affaires ». Cela peut facilement tromper l'autre personne que vous l'avez fait de toute façon. Après tout, si quelqu'un vous dit une de ces choses que seriez-vous porté à croire?
- Si vous avez récemment sorti avec quelqu'un où vous avez été au lit avec quelqu'un, vos amis pourraient vous poser des questions plutôt persistantes pour tenter d'en savoir autant que possible, au sujet de votre rencontre. C'est extrêmement gênant. Dans de telles situations, vous pouvez décider de ne rien divulguer du tout, en espérant qu'ils vont perdre intérêt. Alternativement, vous ne pouvez tout simplement pas les prendre au sérieux et leur donner en riant des exagérations ridicules sur ce qui s'est passé.
- Certains hommes éprouvent des difficultés à comprendre que l'idée même de renforcer leur propre ego en recueillant les souvenirs de liaisons avec autant de femmes que possible est insultant ou dégradant à l'ego d'une femme.
- Beaucoup de gens, en toute honnêteté, trouvent leur première expérience sexuelle décevante

Les sorties

- La meilleure raison d'avoir une soirée ou d'une nuit dans un bar ou un club est pour passer un bon moment et pour parler aux gens.
- Vous aurez probablement beaucoup plus de plaisir si vous allez à une soirée avec des amis plutôt que de sortir seul.
- Lors d'une sortie les règles en matière de langage corporel sont plus importantes.

- Soyez prudent avec votre regard (sauf si bien sûr vous parlez avec quelqu'un). Si vous regardez quelqu'un pendant trop longtemps, ils vont probablement vous remarquer du coin de l'oeil. Cela peut leur causer de l'inconfort. Ils peuvent alors en parler à leurs amis et devenir discrètement hostiles envers vous. Cela est particulièrement vrai à propos des hommes qui regardent les femmes.
- Certaines personnes peuvent être très polies envers vous, mais être impolies dans votre dos. Si vous voulez une indication quant à savoir si oui ou non ils vous apprécient voyez les règles sur le contact visuel.
- Si vous avez été invité à une fête, il est préférable de se présenter avec au moins une demi-heure de retard.
- Il est bon d'avoir pris un bain ou une douche avant de sortir.
- Il est préférable de ne pas être le premier sur la piste de danse, même si vous ne voyez rien de mal avec cela. Cela ne signifie pas que vous pouvez tenter de convaincre quelqu'un d'autre d'être le premier.
- Si vous êtes dans une boîte de nuit et qu'il est difficile de se joindre à une conversation avec des gens à cause de la musique trop fort alors vous pourriez être l'une de ces personnes qui est plus confortable dans les pubs ou les fêtes privées dans une maison.
- Si vous aimez boire de l'alcool parce que ça vous rend plus sociable, une ou deux pintes suffisent. Essayez de ne pas boire jusqu'à ce que vous fassiez spectacle de vous-même. Ceci pourrait très bien amener les gens à perdre de l'intérêt pour vous ou bien profiter de vous.
- La plupart des gens ne pensent pas que fumer est cool il ne faut donc pas commencer pour cette raison.
- Si vous allez à une fête chez quelqu'un il pourrait y avoir du cannabis passé aux invités. Le cannabis se présente sous différents noms, y compris dope, herbe, pot et marijuana. Il est généralement roulé avec du tabac dans un joint. Si vous vous sentez un besoin d'entreprendre cette démarche gardez à l'esprit les nombreux risques et sachez que cela peut

vous rendre moins sociable quand vous fumez. La drogue pourrait également avoir une incidence différente sur vous comparativement à d'autres personnes, parce que la chimie de votre cerveau est légèrement différente.

- Faites très attention quand vous parlez de substances illégales, car elles SONT illégales.
- Ne JAMAIS acheter des substances illégales de la rue, il va presque toujours y avoir une arnaque.

Aborder quelqu'un

- Si vous décidez de demander de sortir quelqu'un, sachez que les conseils suivants peuvent vous aider, mais il est essentiel que vous lisiez d'abord les chapitres sur le [langage corporel](#) (en particulier les frontières, le contact visuel et le sens vestimentaire), les [distorsions de la vérité](#), de [conversation](#), de l' [humour et de conflits](#) liés à l'humour et au sexe. Il serait préférable d'avoir fait la lecture de tous les points du livre qui ont précédé celui-ci.
- Aborder quelqu'un est traditionnellement, dit-on, le travail de l'homme, mais de nos jours il n'est pas rare que la femme joue un rôle actif.
- Si vous souhaitez converser avec quelqu'un d'autre la meilleure chose à faire est juste de parler avec elle sans se tenir trop près au début.
- Les limites convenables peuvent varier d'une personne à l'autre (voir le [langage corporel](#)).
- Il est important de ne pas paraître trop impatient.
- Si vous êtes un homme ne portez pas trop d'après rasage.
- N'abordez pas n'importe qui, assurez-vous que c'est quelqu'un qui vous plaît.

- Si un homme séduit une femme qui est en état d'ébriété, aux yeux de tout le monde, il est en train de profiter d'elle. Si vous êtes un homme de ne laissez pas trop d'indices, aussi subtiles soit-ils, indiquant que la personne vous plaît. Cela ne fera qu'affaiblir vos chances. Si vous laissez des indices de votre intérêt il vaut mieux que ce soit des notes de sincère admiration.
- Si vous êtes une femme et que vous montrez trop d'intérêt à un homme, il pourrait commencer à s'attendre davantage que ce que vous êtes prête à offrir.
- Si une femme ne veut pas sortir avec un homme, elle va lui faire savoir en glissant des mots comme « mon chum » ou bien « mon petit ami » dans la conversation. Cela pourrait signifier parfois mentir, mais la plupart des gens l'estiment que c'est la façon la plus douce de faire savoir à un homme qu'elle n'est pas intéressée.
- Aborder quelqu'un n'est pas vraiment différent d'une entrevue informelle. N'oubliez pas de regarder leur visage plus de deux tiers du temps (peut-être plus), tandis que vous l'écoutez ou que vous parlez et n'oubliez pas de sourire un peu. S'ils font de même c'est que vous leur plaisez aussi.
- Si vous souhaitez demander à quelqu'un de sortir avec vous, faites-le de façon sincère et où personne d'autre ne peut entendre.
- Le temps qu'il faut entre la rencontre avec quelqu'un pour la première fois et devenir partenaires avec eux peut être n'importe où entre quelques minutes à des heures, des jours, des semaines, des mois ou même des années. Cependant, si tout se passe en seulement quelques secondes, il y a probablement quelque chose qui ne va pas.
- Vous pouvez trouver quelqu'un pour sortir avec vous à TOUT moment, c'est très imprévisible.
- Vous risquez de passer une, deux ou trois soirées avec quelqu'un que vous aimez vraiment et qui entretienne vos espoirs, uniquement pour découvrir qu'elle va vous décevoir. Cela peut arriver à tout le monde et

il est plus difficile d'y faire face lorsque vous commencez à sortir avec les gens.

- Beaucoup de gens sortent ensemble en secret ou vont passer beaucoup de temps à flirter ensemble sans jamais admettre qu'ils sortent ensemble. C'est souvent la nature d'une relation ouverte.
- Trouver le bon moment pour faire le premier pas est probablement la chose la plus difficile de toutes et vous devrez peut-être rompre quelques-unes des règles que je viens de donner (un peu de triche). Demander de sortir avec quelqu'un, c'est un peu comme parier tout votre estime de soi et de s'en remettre exclusivement à la chance. Mais si ça ne fonctionne pas, cela ne signifie pas que c'était stupide de le demander.
- Soyez toujours responsable et rappelez-vous de l'importance d'une sexualité sécuritaire.

Invitation

- Il n'est pas poli d'aller chez quelqu'un sans être invité, sauf s'ils ont dit "tu peux venir quand tu veux" dans ce cas ils pourraient dire environ une ou deux fois par mois ou de temps en temps en fonction de beaucoup de choses.
- D'autre part, il peut parfois être difficile de savoir ce qui constitue une invitation.
- Il est souvent préférable d'appeler d'abord, avant d'aller chez quelqu'un.
- Dans certaines situations, par exemple une résidence étudiante, les règles sont légèrement différentes parce que les gens entrent et sortent des appartements de toute façon. Il n'en reste pas moins que vous devrez toujours être prudent.
- Une invitation à une fête ne signifie pas que vous deviez y aller si vous n'avez pas le goût d'y aller.

- Si vous vous pointez à une fête sans invitations avec plus de 20 personnes, ne vous faites pas trop remarquer et ça ne devrait pas déranger personne.
- Il est parfois difficile de savoir si oui ou non vous restez trop longtemps chez quelqu'un d'autre ou s'il aimerait que vous restiez plus longtemps. S'il dit qu'il est fatigué alors ce serait peut-être une indication polie qu'il veut que vous partiez. S'il est souriant, qu'il vous donne beaucoup de contact visuel et montre de l'intérêt dans votre conversation, c'est qu'il veut que vous restiez.

Sécurité personnelle

Il est préférable pour toute personne, homme ou femme, d'éviter de se promener seul tard la nuit, sur une rue désertée ou mal éclairée, mais voici quelques conseils pour vous protéger :

- Assurez-vous **toujours** que votre portefeuille soit hors de la vue.
- Vous feriez bien de regarder par-dessus votre épaule de temps en temps.
- Ne pas regarder en bas, regarder droit devant vous.
- Ayez l'air de quelqu'un qui sait où il s'en va et ne montrez pas de la peur.
- Suivre ces lignes directrices pourrait vous rendre moins vulnérables et plus capables de vous défendre. Certaines personnes trouvent que des cours en arts martiaux les aide à se sentir et à avoir l'air en confiance.
- Si quelqu'un vous menace et que vous commencez à courir, continuer de courir.
- S'il est trop tard ou que vous ne pouvez pas vous échapper, donnez leur votre portefeuille s'ils le demandent. C'est est un petit prix à payer pour votre sécurité personnelle.

- S'ils prennent votre portefeuille annuler toutes vos cartes de crédit aussitôt que possible et faites les remplacer.
- Ne jamais essayer de négocier ou de raisonner le voleur.
- Enfin, **TOUJOURS** téléphoner à votre mère ou votre père et laissez leur savoir si vous avez décidé de passer la nuit chez quelqu'un d'autre. Autrement ils seront inquiets et ils appelleront la police pour vous chercher. (J'assume ici que vous vous êtes d'abord rappelé de dire à vos parents que vous allez sortir.)

Viol

- Dans l'éventualité malheureuse que vous pourriez être victime d'une agression sexuelle, il est probablement une bonne idée de crier le plus fort possible **avant** que l'attaquant ait la chance de vous faire taire.
- La police conseille aux femmes de porter une alarme antiviol avec elles seulement au cas où.
- La plupart des victimes de viol connaissent leurs agresseurs. Qui plus est, la plupart des viols ne se produisent pas dans la rue.
- N'oubliez pas que les hommes aussi peuvent être violés, même s'ils ont souvent peur de le dénoncer.
- Si vous êtes victime, **vous n'êtes pas** le seul et **ce n'est pas** de votre faute et si vous le dites aux **bonnes** des personnes, elles **vont** vous croire.
- Si un simple « non » ne suffit pas, alors que faut-il dire?

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Trouver les bons amis

- Il est souvent difficile de faire la différence entre un vrai ami et un mauvais ami, mais pour les personnes autistes, c'est probablement beaucoup plus difficile. Voici un tableau pour vous aider à faire la différence:

Vrai ami

- Vous traite de la même manière qu'ils traitent tous leurs amis.
- Font que vous vous sentiez le bienvenu dans le long terme, comme dans le court terme.
- S'ils vous font des compliments, ils seront sincères et honnêtes.
- Vont vous traiter comme un égal.
- Peuvent vous aider à voir la vérité derrière les taquineries des autres lorsque c'est le bon moment.

Que faire:

- Lui donner la même attention qu'il vous donne et l'écouter.
- Accepter les compliments qu'il vous donnera en disant un simple "merci", et vous ne le ferez pas se sentir stupide d'aucune façon de vous avoir complimenté.
- Essayer de montrer que vous les aimez en utilisant les règles relatives au contact visuel (voir [le langage corporel](#))

Mauvais ami

- Peut vous traiter différemment des autres.

- Peut vous faire sentir le bienvenu dans le court terme et ensuite vous jeter comme un vieux chiffon.
- Pourrait vous donner beaucoup de compliments qui ne sont pas authentiques.
- Peut souvent vous faire des demandes injustes.
- Pourrait vouloir que vous fassiez un spectacle de vous-même.
- Peut menacer de ne plus être votre ami ou vous faire sentir coupable si vous ne suivez pas exactement leurs volontés.

Que faire:

- Tenez-vous debout et ne vous sentez pas coupable de lui dire d'aller chi** s'il a dit quelque chose qui est manifestement injuste.
- Il pourrait être le genre de personne qui a du plaisir à faire mal aux gens plus vulnérables que lui-mêmes parce qu'il se sent faible et inférieur intérieurement.

Ennemi

- Vous ignore la plupart du temps.
- Ne vous fera pas sentir le bienvenue, remarquera toutes vos erreurs et les portera à l'attention des autres.
- Peut vous donner n'importe quelle réaction allant du sarcasme à l'humiliation, l'accès de colère ou le silence complet.
- Peut souvent, vous traiter comme une personne moins importante qu'eux.

Que faire:

- Vous avez peut-être fait quelque chose qui dérange où il peut seulement être jaloux de certaines compétences ou connaissances que vous avez.

Si c'est de la jalousie, il ne l'admettra jamais.

- Si vous le trouvez seul, il peut devenir tranquille et timide envers vous et vous pourrez peut-être lui poser des questions gênantes sur les raisons pour lesquelles il se comporte différemment envers vous qu'avec les autres personnes.
- De plus, s'il peut vous donner une bonne raison, ce serait peut-être une chance de s'excuser si vous l'avez agacé, en quelque sorte et dire que vous allez essayer de ne pas l'ennuyer autant à l'avenir.

- Vous risquez de rencontrer de nombreuses personnes qui ne correspondent pas exactement à une des catégories de cette table, auquel cas vous devez utiliser votre discrétion.
- Ne vivez pas dans l'illusion que tout le monde qui vous connaît se soucie de vous, parce que ce n'est pas le cas. Les gens qui se soucient de vous, pourraient entrer dans la catégorie des vrais amis ou, autrement, c'est probablement de la famille.
- Ne jamais sous-estimer la valeur d'un **véritable ami**.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Garder une réputation intacte

- Chaque fois que nous entrons dans un environnement complètement nouveau et que personne ne nous connaît, nous commençons alors avec une réputation intacte, c'est ce qu'on appelle une table rase.
- C'est en grande partie en brisant les règles non écrites de la société que les gens teintent leurs réputations.
- Si vous continuez à utiliser ce que vous avez lu dans ce livre, ça devrait être suffisant pour vous permettre de garder une table rase, mais ne vous attendez pas à garder votre réputation plus intacte que celle des autres.
- Tout le monde essaie de garder en tête la réputation de tout le monde, dans son petit groupe. Cela inclut ce que les gens ont dit, ce qu'ils ont fait, ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire et de façon générale ,l'impression qu'ils laissent..
- C'est le plus souvent sur la base de votre réputation que les gens seront en mesure de se moquer de vous.
- Si votre réputation est déjà teintée, ne désespérez pas, c'est souvent un processus réversible et si vous êtes patient, en arrêtant de faire le mauvais comportement, votre réputation devrait lentement s'améliorer.
- Essayez de ne pas trop parler de vous-même ou de vos points faibles, sauf si vous connaissez assez bien votre interlocuteur parce que le savoir, c'est le pouvoir. Cela ne signifie pas que vous devez mettre un couvercle sur tout. (voir le chapitre [Se faire du souci](#)).
- Si vous le souhaitez, en gardant les oreilles ouvertes, vous pouvez en apprendre davantage sur l'état de la réputation des autres.
- Certaines personnes aiment se démarquer. Les gens qui se démarquent, mais qui ne peuvent pas respecter les règles non écrites, peuvent très facilement devenir la cible des moqueries des autres.

- Faire un spectacle de vous-même est aussi un moyen facile de devenir une cible, mais si vous avez le syndrome d'Asperger, il est souvent très difficile de savoir exactement ce que cela signifie.
- Faire un spectacle de vous-même porte généralement sur votre façon de faire, en public, quelques choses différemment des autres. Ceci vous démarque et fait de vous quelqu'un de différent et d'étrange.
- Les gens qui sont capables de se démarquer et d'être populaire en même temps auraient du charisme. C'est un don que certaines personnes ont et il peut souvent impliquer une compréhension très précise de ce qui se passe autour de vous. La croyance populaire dit que l'on ne peut acquérir du charisme, vous êtes nés avec. Mais dans le cas du syndrome d'Asperger, la présente déclaration n'est pas applicable.
- Il est habituellement préférable de se démarquer de l'intérieur que de l'extérieur.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

S'afficher

- Parmi certains groupes de personnes, vous pouvez décider que vous voulez vous afficher et dire que vous êtes autiste. Ceci est parfaitement votre choix.
- Vous pourriez toutefois ne le dire qu'à une seule personne dans le groupe (de préférence celle qui est la plus amical envers vous). Dans ce cas, si vous souhaitez le garder secret, il serait peut-être une bonne idée de ne pas le dire, sinon, le message pourrait se propager dans votre dos et il peut être extrêmement difficile de dire si les gens le savent ou non.
- Si vous vous affichez pour la première fois dans votre vie, ça pourrait être très difficile, mais à mesure que les gens le savent, ils pourraient devenir un peu moins hostiles, et un peu plus acceptants.
- D'autre part, vous avez peut-être affiché votre condition à tant de personnes différentes que vous êtes fatigué de le dire.
- Vous trouverez peut-être que s'afficher est une tactique plus efficace à mesure que vous vieillissez. Les gens plus matures peuvent apporter beaucoup de choses à votre attention afin d'être constructifs. Toutefois, il vaut mieux que ces gens s'expriment seulement lorsque vous êtes seuls dans la salle.
- S'afficher pourrait rendre certaines personnes très intéressées à vous et peuvent vous donner beaucoup de choses à dire.
- Si le message que vous êtes autiste arrive à quelqu'un qui a été dur envers vous, il se peut que cette personne se sente coupable et tente de se racheter, mais pas toujours.
- La pire réaction que vous pouvez obtenir, c'est quand les gens deviennent encore plus hostile envers vous après avoir découvert que vous êtes Asperger. Ce sera quasiment toujours de gens qui ne vous

aimaient pas beaucoup au début ou qui ont peu ou pas de connaissances sur l'autisme.

- Faire face à des gens qui ne vous croient pas quand vous dites que vous êtes autiste peut être difficile, mais d'avoir une compréhension détaillée du problème peut être très utile en brisant les mythes (par exemple, quand les gens disent que vous ne pouvez pas être autiste, parce que vous faites trop de contact visuel).
- Parmi les enfants ou les jeunes adolescents, il serait peut-être une meilleure idée si vous ne vous affichez pas, du moins jusqu'à ce que vous connaissiez très bien les gens à qui vous vous adressez.
- Within the world of autism and Asperger Syndrome, there is quite a demand for 'out of the closet' Asperger sufferers, who are able to explain to parents, teachers and professionals exactly what it feels like to be autistic. There can also be money in it.
[Dans le monde de l'autisme et le syndrome d'Asperger, il est tout à fait la demande pour 'sortir du placard' atteintes d'Asperger, qui sont en mesure d'expliquer aux parents, enseignants et professionnels exactement ce que ce est que d'être autiste. Il peut aussi y avoir de l'argent dedans.]

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

L'éducation

- Vous aurez peut-être affaire à des enseignants qui vous retiendront en pensant que vous n'êtes pas assez intelligent pour passer vos examens. Si vous savez intérieurement que vous êtes capable, cela peut être extrêmement frustrant. Essayez d'obtenir de l'aide d'un professeur avec qui vous vous entendez bien.
- Si un enseignant vous retient parce que vous ne performez pas très bien en français, ce pourrait bien être parce que vous écrivez sur des situations qui sont étranges et peu réalistes. Dans ce cas, la lecture de ce livre peut vous aider. Rappelez-vous, la rédaction du français porte souvent plus sur les émotions que sur les mots.
- Écoutez les conseils et les instructions qui vous sont offerts par vos professeurs, même si au début, il semble que ce soit sans importance pour vous. Pour les aider à être sympathiques envers vous, assurez-vous qu'ils sachent que vous les écoutez par un signe de tête ou dites simplement «d'accord» ou « ok ».
- Lorsque les gens expliquent des choses qui vous intéressent ou si vous êtes dans une leçon, il est important d'avoir l'air intéressé. Sinon, les gens pourraient facilement supposer que vous vous ennuyez. Rappelez-vous que les orateurs regardent l'expression sur les visages de leur public.
- Portez attention à votre bulletin scolaire, parce qu'il est souvent une mine de bonnes critiques constructives.
- L'un des problèmes auquel vous risquez d'être confronté en classes ou dans des cours, c'est la concentration. Nul ne peut se concentrer à 100% pour toute une heure. Prenez plutôt des notes qui vont vous permettre de revenir en arrière.
- Si un professeur ou un enseignant pose une question et que personne ne lève la main, c'est souvent parce que les gens ne veulent pas se

démarquer, et non pas parce que personne ne connaît la réponse.

- Il est parfois un peu difficile de faire la distinction entre les informations essentielles et celles qui sont moins importantes à retenir.
- Si vous essayez de montrer beaucoup de connaissances obscures et théoriques pour obtenir de la reconnaissance publique, alors vous allez probablement dans la mauvaise direction, peu importe l'intelligence des gens avec qui vous parlez.
- Rappelez-vous que la plupart des gens exagèrent sur le peu de travail qu'ils font.
- Essayez de ne pas trop vous comparer aux autres.
- Vous pourriez être particulièrement préoccupé par vos examens, mais rappelez-vous que vous pouvez encore vivre une vie heureuse et satisfaisante, même sans qualifications, beaucoup de gens doivent le faire.
- Vous trouverez peut-être les mathématiques, les sciences, les langues étrangères et l'informatique plus faciles que les choses comme l'anglais et l'histoire, contrairement à la plupart des gens.
- Assurez-vous de choisir un sujet qui conduit à une carrière où vous n'avez pas trop à socialiser et converser avec les gens. Les emplois « d'arrière boutique » comme l'informatique, la recherche ou la pharmacologie sont plus faciles à ce point de vue, que la vente, la gestion, l'enseignement ou le travail social.
- Rappelez-vous qu'il y a des règles et des conventions établies sur la méthode académique et la présentation. Se conformer à ces lignes directrices et suivre de près un programme peut-être très important pour vos notes finales.
- Un des symptômes de l'autisme est que vous vous sentez mal si votre routine quotidienne ou hebdomadaire est perturbée. Vous pourriez être en mesure de structurer votre temps de manière à ce que vous ayez du

temps imparti pour le travail et du temps mis de côté pour d'autres choses, comme regarder la télévision, des films, écouter de la musique ou sortir. Si quelqu'un vous invite à sortir, essayez de ne pas trop vous inquiéter pour votre travail, essayez plutôt de faire preuve de souplesse. Vous aurez sûrement beaucoup de temps pour le travail.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Vivre à l'extérieur de la maison

- Vous pouvez commencer à vivre loin de la maison pour un certain nombre de raisons, que ce soit pour que vous puissiez apprendre à être indépendant ou si vous partez à l'université ou même rester dans une auberge de jeunesse pour une semaine ou deux afin rencontrer des gens.
- Vous commencez avec une table rase. Pour conserver cette perception, consultez le [chapitre pertinent](#).
- Vous devrez probablement devenir assez flexible dans votre routine si vous voulez saisir les occasions de sortir. Par ailleurs, vous pourriez avoir à attendre votre tour pour utiliser la cuisine quand il y a trop de monde, ou compromettre votre émission de télé préféré de temps à autre quand les gens veulent voir un autre programme.
- Votre routine peut être assez compliqué et difficile à gérer si vous faites un stage ou un emploi stressant. Auquel cas, il peut être extrêmement utile pour vous de planifier chaque semaine à l'avance (ce qui peut prendre environ 20 minutes chaque dimanche soir, mais prendre le temps de planifier vos activités vous permettra d'économiser beaucoup plus de temps à long terme). Utilisez un agenda.
- Il est également important de rassembler tout ce dont vous avez besoin le soir avant d'aller travailler, de sorte que vous n'êtes pas pris dans une course effrénée à essayer de vous organiser le matin avant de devoir partir pour le boulot.
- Toujours frapper à la porte et attendre une réponse avant d'entrer dans la chambre ou le bureau de quelqu'un d'autre, sinon vous vous ferez probablement engueuler.
- Toujours laisser savoir à vos colocataires si vous partez pendant plus de 24 heures, sinon ils VONT s'inquiéter, même s'ils ne sont pas les personnes les plus gentilles ou bien les plus faciles à vivre. Si vous êtes

incapable de prévenir pour une raison quelconque, prenez le temps de téléphoner.

- Les gens pourraient s'attendre à ce que vous fassiez la vaisselle ou le nettoyage de la maison de temps en temps. C'est ce qu'on appelle »faire sa part » et c'est censé être équitable pour tout le monde. C'est un effort d'équipe pour garder l'endroit propre et bien rangé. Certaines personnes ne se soucient pas du désordre tant que c'est un désordre hygiénique, mais certaines personnes n'aiment vraiment pas le désordre et pensent que tout le monde devrait faire sa part et ranger régulièrement. Si vous êtes chanceux, vous allez vivre avec d'autres personnes qui ont la même attitude que vous. De plus, les gens qui n'aiment pas le désordre sont plus susceptibles de faire des commentaires s'ils estiment que vous ne prenez pas un bain ou une douche assez souvent.
- Vous pourriez avoir une façon de cuisiner différente des autres. Aux yeux de certaines personnes, c'est bien tant et aussi longtemps que votre tactique culinaire ne laisse pas de gâchis inutile et que vous faites preuve de bonnes manières à table. Cependant, certaines personnes pourraient faire des commentaires à ce sujet et vous demander de faire les choses de la même manière qu'eux. C'est votre choix si vous décidez de rester original ou de vous conformer, mais réfléchissez aux deux options.
- En prenant des notes mentales sur la façon dont les gens font leur cuisine, leur vaisselle, leur nettoyage de maison ou leur magasinage, vous pourriez être en mesure d'apprendre plus rapidement les moyens plus efficaces de faire ces choses vous-même. Vous prenez peut-être déjà de mauvais raccourcis qui, en fait, vous donnent du travail supplémentaire par la suite.
- Si vous avez un peu de temps libre entre les mains, vous pourriez être en mesure de sortir faire des courses aux magasins, acheter les ingrédients dont vous avez besoin et vous préparer un vrai bon repas. Si vous avez accès à une recette ou à un ensemble d'instructions sur le côté d'un pot ou d'une boîte, essayez d'en faire usage plutôt que de vous rebeller contre celui-ci. En outre, il est un peu moins cher de

planifier à l'avance quels sont les ingrédients dont vous avez besoin et de les faire avec le reste de vos courses au supermarché plutôt qu'au dépanneur du coin.

- Les personnes non-autistes sont assez bonnes pour se rappeler à qui sont les assiettes, les tasses, les casseroles ou quelles armoires appartiennent à qui. Des choses comme cela leurs permettent de faire un travail de détective et de remarquer certaines choses.
- Si les gens à votre appartement fument du cannabis ou d'autres substances illicites, n'en parlez pas en dehors de l'appartement (voir [Les sorties](#)).
- Si vous suivez les règles données dans le chapitre portant sur le [langage corporel](#), cela pourrait vous aider à devenir une personne un peu plus facile à vivre.
- Rappelez-vous aussi qu'il pourrait y avoir une « hiérarchie » dans l'appartement, dont tout le monde est assez courant, mais dont personne ne parle jamais.
- Vous vivrez peut-être dans un appartement où tout le monde est méchant envers vous. Auquel cas il serait probablement une bonne idée de partir et de vivre ailleurs, en commençant à nouveau avec de nouvelles personnes et une table rase.
- Si vous êtes en mesure d'obtenir un bail, faites le vérifier par un professionnel avant de le signer et de déménager dans un nouvel appartement.

Utiliser un Téléphone

- Toujours répondre au téléphone d'une voix claire, polie, mais détendue.
- Lorsque l'on parle au téléphone, c'est tout un soulagement de savoir que le langage corporel et le contact visuel ne sont plus importants, mais le ton de la voix et la clarté du discours prennent beaucoup d'importance.

- Si quelqu'un demande à parler à quelqu'un d'autre, demandez poliment « De la part de qui? ». Prendre en note le nom et dire « OK, je vais aller voir s'il est là ». Cela donnera à l'autre personne, la possibilité de demander « Qui est au téléphone? » et peut être dire « Dit lui que je ne suis pas là. » dans le cas où c'est quelqu'un à qui il ne veut pas parler.
- Si la personne demandée n'est pas là, vous pouvez être invité à prendre un message. Dans ce cas, si vous pensez que vous ne serez pas en mesure de vous rappeler de le transmettre, vous DEVEZ l'écrire et laisser le message quelque part près du téléphone.
- Pour appeler d'autres personnes, vous ne voulez pas téléphoner trop tôt ou trop tard dans la journée. Cela peut signifier, pour vous, d'avoir à être très très patient. Si vous désirez appeler quelqu'un que vous avez rencontré lors d'une soirée et qui vous plaît bien, il est important de ne pas lui téléphoner trop tôt après la rencontre. Il est préférable de laisser au moins une journée afin qu'elle ne pense pas que vous êtes désespéré.

Invités

- Lorsque vous recevez un ami ou quand vous allez rendre visite à quelqu'un d'autre ou même si vous vivez avec un ami il y a un certain nombre de points qui sont bons à savoir.
- C'est généralement la responsabilité de l'hôte d'offrir quelque chose à boire. L'invité ne devrait pas avoir à le demander.
- Parfois, il faut mettre un peu d'effort pour que vos invités se sentent les bienvenus.
- Essayez d'éviter les situations dans lesquelles l'autre personne pourrait se sentir un peu "coincée", que ce soit physiquement ou verbalement, du moins jusqu'à ce que vous les connaissiez très bien.
- Essayez d'éviter les situations dans lesquelles vous laissez de façon inattendue un ami ou un invité seul.

- Savoir quand dire aurevoir est un processus difficile qui peut parfois impliquer que les gens nous fassent de petites remarques et des blagues disant qu'il est temps de partir. Ne pas décoder le message assez tôt pourrait parfois créer des tensions. Toutefois, un rire et un sourire peut souvent rendre le processus des aurevoirs beaucoup plus gracieux.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Le travail et les entrevues

- Dans une interview, le langage corporel est très important et vous voulez avoir l'air confiant et détendu. On s'attend à ce que vous restiez assis avec les bras à vos côtés ou sur vos genoux et que vous gardiez une bonne posture, et c'est possiblement quelque chose qui vous demande un effort supplémentaire. Vous êtes censé parler clairement et professionnellement.
- Dans une entrevue, la première impression est très très importante.
- Préparer autant de réponses possibles pour autant de questions possibles que vous pouvez, mais ne pas trop répéter ou rigidifier vos réponses. Il est bon de demander de l'aide à ce stade.
- Il faut savoir quels sont vos talents et vos compétences.
- L'intervieweur laisse souvent quelques indices à la fin de l'interview (en utilisant principalement langage corporel) pour vous permettre de savoir si vous avez des chances ou non de faire le travail.
- Il est possible de suivre des cours dans lesquelles on enseigne les techniques d'entrevue.
- Toutes les mêmes règles s'appliquent dans votre environnement de travail comme elles le sont partout ailleurs mais, la seule différence, c'est qu'il y a quelque chose en jeu: votre travail. Cela signifie qu'il est très important de garder une « table rase » ou vous pourriez être la cible de bouc émissaire qui est une redoutable menace à votre travail (voir [Déformer la vérité](#)).
- En cas de doute, gardez le silence. C'est souvent considéré comme une bonne qualité dans le bureau.
- Qu'on le veuille ou non, en tant que personne autiste ou avec le syndrome d'Asperger, certains emplois seront plus adaptés que d'autres. Les exemples sont les suivants :

Emplois appropriés

- Infographiste
- Programmeur
- Technicien ou opérateur en informatique
- Chercheur scientifique
- Chercheur médical
- Architecte
- Pharmacien

(Ce sont des professions respectées qui ont généralement lieu dans des environnements paisibles avec des gens qui ont tendance à être peut-être juste un peu plus capable d'accepter les besoins des gens anxieux. S'il-vous-plaît noter que j'ai choisi précisément de montrer des carrières très difficiles ici et il y a beaucoup de plus de possibilités de carrières disponibles.)

Emplois inappropriés

- Représentant
- Gestionnaire
- Policier
- **Solicitor or lawyer** [Avocat ou avocate]
- Docteur, Dentiste
- Enseignant
- Pilote de ligne

(Toutes ces professions peuvent être très stressantes et compétitives. Elles impliquent des décisions difficiles et la capacité de faire des compromis sous la pression intense de la part des autres personnes; certains, également, impliquent l'utilisation et l'interprétation du langage corporel d'une manière subtile.)

Le travail

- Dans le monde du travail, tout le monde est généralement en lutte constante pour garder son emploi. Cela implique d'être organisée et méthodique tous le temps. Pour éviter des situations déroutantes, une bonne communication est très importante.
- Aussi triste que cela puisse paraître, des jeux sournois peuvent se produire dans un milieu de travail. Parfois, vous pourriez ressentir beaucoup de compassion pour quelqu'un d'autre qui est sur le point de perdre son emploi de façon injuste. Toutefois, défendre quelqu'un d'autre dans une telle situation veut souvent aussi dire que vous mettez votre propre emploi à risque. Si vous souhaitez défendre quelqu'un contre une autorité supérieure, demandez vous d'abord si le jeu en vaut vraiment la chandelle.
- Soyez à l'affût de la «personnalité autoritaire». Ce sont des gens qui ont tendance à être très attachés aux règles. Ils sont très respectueux de l'autorité supérieure, autoritaires envers le personnel subalterne. Il est aussi assez difficile de raisonner avec eux. Il faut se rappeler que ces personnes peuvent souvent être beaucoup plus futées qu'il n'y paraît.
- Si vous faites vos propres recherches, vous pouvez vous retrouver dans une situation où vous souhaitez réclamer le droit d'auteur, le brevet ou de créer une preuve de propriété du travail que vous avez produit. La meilleure chose à faire est de mettre une copie de votre travail dans une enveloppe scellée et de la poster à votre domicile. Vous obtenez ainsi une enveloppe avec la date estampillée par la poste. Ne pas ouvrir l'enveloppe quand elle arrive. Gardez-la fermée et rangée dans un endroit sûr. Vous pouvez aussi utiliser le courrier recommandé. Ceci rend votre dossier blindé sur le plan légal. Gardez aussi toutes les notes

que vous avez écrites en produisant votre travail. Vous avez maintenant la preuve légale que c'est votre travail et vous ne devriez plus vous faire de soucis à ce sujet.

- Vous aurez tendance à rencontrer trois différents types de personnes dans la vie, **L'Humble**, **Le Confiant** et **L'Agressif**. Visez à devenir le type Confiant.

L'Humble

- Regarde par terre
- **Keeps his fists clenched (a closed signal)** [Garde ses poings serrés (un signal fermé)]
- Parle souvent trop doucement
- Fait un pas en arrière quand on s'adresse à lui
- Sa poignée de main est molle
- Se fait rabaisser par les autres facilement
- Se fâche contre lui-même quand les autres prennent avantage de lui
- Est d'une compagnie gênée et réservée
- Est incapable d'accepter les compliments
- S'excuse trop souvent

Le Confiant

- Il a une posture droite et relax
- Garde le contact visuel quand il écoute ou quand il parle (le truc, c'est de regarder le visage entier les 2 tiers du temps)

- Sa poignée de main est ferme
- Il sait dire NON quand c'est nécessaire
- Il peut exprimer ses vraies émotions
- S'intéresse à l'opinion des autres comme les siennes
- Essaie de traiter tout le monde comme des égaux

L'Agressif

- Se tient toujours avec raideur, garde une posture rigide
- Il garde les bras croisés
- Il crie et il pointe du doigt
- Donne des coups de poing sur la table ou le bureau.
- Il maintient le contact visuel tout le long de la conversation
- Il parle mieux qu'il n'écoute
- Il aime dire aux autres quoi faire
- Il pense que son opinion est la meilleure
- Likes to tell other people they're useless. [Aime dire aux autres qu'ils sont inutiles.]
- Tends to make himself quite lonely because people feel they have to be careful around him. [Tend à se faire assez solitaire parce que les gens sentent qu'ils doivent faire attention autour de lui.]

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Additional English translated by Google Translate. [Supplémentaires English traduite par Google Translate.]

La conduite automobile

- La conduite automobile est une compétence assez bizarre à apprendre. Le temps consacré à la maîtrise de cette compétence n'a souvent rien à voir avec votre intelligence. Certains imbéciles sont capables de conduire en aussi peu que cinq leçons alors que certaines personnes vraiment intelligentes peuvent avoir besoin d'une cinquantaine de leçons.
- I myself went through sheer hell learning to drive. The most difficult thing for me was planning in advance and thinking ahead. I also had a very heavy telling-off from one of my driving instructors.
[Je me suis passé par l'apprentissage de l'enfer pure à conduire. la plupart chose difficile pour moi a été l'intention à l'avance et penser à l'avenir. Je avais aussi un révélateur-off très lourd d'un de mon pilotage instructeurs.]
- Essayez de trouver un instructeur raisonnable, si vous le pouvez. Certains moniteurs de conduite peuvent être dogmatiques, colériques, impulsifs ou impatientes.
- Comme je l'ai déjà souligné, essayez de ne pas vous comparer avec les autres. D'autres personnes pourraient exagérer quand ils se vantent à quel point il a été facile pour eux d'apprendre à conduire. Ils mentent peut-être aussi quand ils disent qu'ils ont passé leur permis de conduire du premier coup.
- Des progrès lents, c'est quand même des progrès.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Additional English translated by Google Translate. [Supplémentaires English traduite par Google Translate.]

Les Voyages

- Si vous voyagez à l'étranger pour une raison quelconque, vous vous rendrez compte que vous avez à vous adapter à un nouveau mode de vie. Cela pourrait être très agréable, ou assez difficile et peu pratique pour vous (choc culturel).
- Chaque fois que vous êtes dans un pays différent, prenez des précautions supplémentaires pour traverser la route parce que dans certains pays, il y a beaucoup de conduite dangereuse, de conduite avec les facultés affaiblies, d'excès de vitesse et de manque de courtoisie.
- Si vous voyagez seul, choisissez prudemment votre destination. Renseignez-vous sur les raisons pour lesquelles la plupart des gens y vont et ne précipitez pas votre décision.
- Si vous décidez de partir en expédition, n'oubliez pas que vous pourriez avoir à voyager et à vivre avec le même groupe de personnes près de 24 heures sur 24. Les règles énoncées dans le chapitre "[vivre loin de la maison](#)", pourraient s'appliquer deux fois plus fort. De plus, vous pourriez être contraint à vivre d'une manière qui est particulièrement inconfortable et gênante.
- Si vous ne vous entendez pas avec le reste du groupe aussi bien que vous le souhaitiez, vous pouvez décider de vous aventurer seul, loin du groupe, et de parler à la population locale. Ceux-ci pourraient vous accueillir à bras ouverts et vous traiter comme un invité d'honneur dans leur maison.
- Le rythme de la vie pourrait être beaucoup plus lent et plus calme que ce dont vous êtes habitué.
- Si vous vous retrouvez invité à la maison d'un étranger avec tous vos bagages, assurez-vous d'écrire leur adresse et/ou leur numéro de téléphone dès que possible. De préférence, faites le en secret, de sorte que si vous êtes perdu (par exemple dans une ville), vous ne serez pas

définitivement séparé d'eux. Avec des gens très amicaux, il est particulièrement facile pour un Asperger de faire confiance trop rapidement, même si au début vous pensez qu'il n'y aura pas de problème.

- D'autre part, dans certains pays, les gens ont tendance à être plus froids et moins intéressés à vous qu'en Occident et il peut être assez gênant de parler avec eux. Il peut également y avoir beaucoup de tension, de préjugés et de racisme dans l'endroit que vous visitez. Donc si vous êtes d'une foi religieuse différente, il sera préférable de garder ça pour vous.
- Dans le tiers monde les gens pourraient bien être cent fois plus pauvres que dans l'ouest, mais cela ne signifie pas que vous leur venez en aide en donnant votre argent. Dans les pays pauvres et corrompus, l'argent a l'habitude de toujours trouver son chemin dans la poche des sans scrupules et des plus riches qui exploitent les gens plus pauvres. Les organismes de bienfaisance comme Oxfam sont hautement qualifiés et expérimentés à acheminer l'argent et les ressources aux bonnes personnes et aux bons endroits.
- Dans de nombreux pays du tiers monde, la police, le système judiciaire et la loi pourraient être extrêmement sévères et corrompus. Donc évitez les ennuis et essayez de ne pas vous faire remarquer. La police pourrait être en mesure d'obtenir beaucoup d'argent en vous prenant en otage, vous utiliser comme un bouc émissaire et vous mettre dans une cellule immonde, surpeuplée et très inconfortable.
- Si vous voyagez à l'étranger de façon indépendante pour la première fois, il est certainement préférable de rester dans le monde occidental. Allez dans des pays comme la France, Hollande, l'Espagne, l'Écosse ou encore en Suisse. Tous ces pays sont magnifiques et agréables à visiter.

Le Troc

- Dans de nombreux pays (partout dans le tiers monde et également la plus grande partie de l'Europe méditerranéenne), vous serez constamment appelé à faire du troc et à négocier à la place du marché. Le prix généralement convenus peut varier d'un huitième à la moitié de ce que vous auriez normalement pu vous attendre à payer dans les magasins en occident.
- Négocier avec un sourire et dans un bon esprit, mais n'oubliez pas que c'est toujours votre responsabilité de vous affirmer et ne pas vous laisser arnaquer. Il est aussi entièrement la responsabilité du commerçant de ne pas vendre à perte. Si vous avez fait une bonne affaire, le commerçant pourrait jouer fortement sur votre culpabilité en disant quelque chose comme «Vous prenez les chaussures des pieds de mes enfants!».
- Rappelez-vous que se faire arnaquer peut vous mettre en colère contre vous-même.
- Ces gens ne vendent pas à perte, certains d'entre eux peuvent avoir des décennies d'expérience en vente.
- Si un marchand essaie de faire un marché qui n'est pas équitable avec vous, il suffit de dire «non merci» et de vous éloigner calmement.
- Il est facile de vous faire arnaquer si vous n'êtes pas familier avec la monnaie.
- Si vous faites un accord informel avec quelqu'un à la maison, vous devez être ni trop généreux, ni trop avare. Trouver l'équilibre peut être difficile.

Traduit de l'anglais par : Serge Gervais.

Opportunities

- Le premier mouvement de se retrouver une vie sociale est souvent de voir une annonce dans votre journal local et décrocher le téléphone. L'étape la plus difficile peut souvent être simplement décrocher le téléphone.
- **Clubs et sociétés** peuvent être un bon moyen de rencontrer des gens, mais souvent besoin que tu sois bon à un passe-temps ou un intérêt particulier si vous êtes à être évalués par le groupe. Cependant, il ya aussi des clubs de rencontres et des lieux qui existent tout simplement dans le but de rencontrer des gens.
- **Le travail bénévole** est annoncé dans les journaux et probablement aussi dans votre bibliothèque locale.
- En outre, il pourrait être une très bonne initiative de se inscrire à un cours du soir. **Classe de Counselling** et des **cours de psychologie** peuvent vous donner beaucoup de perspicacité supplémentaire dans l'interaction sociale. Même si vous ne passez pas fait l'examen, vous pourriez facilement vous retrouver dessin plus d'avantages et de récompense du cours que ne importe quel autre étudiant.

Traduit de l'anglais par : [Google Translate](#).

Une analyse approfondie Dans personnelle du problème

Je crois personnellement que la meilleure clé pour surmonter l'autisme est comprendre. L'autisme est causé par divers procédés biochimiques qui affectent la façon dont le cerveau se développe.

Depuis quelque temps, je ai cru que le cerveau des personnes autistes ont été structurés de façon légèrement différente afin qu'il y ait une plus grande tendance à impulsions neuronales se déplacer de haut en bas (la pensée littérale) et une tendance moindre pour eux de se déplacer latéralement (de la pensée latérale). Ce phénomène serait répandu dans l'ensemble du cerveau plutôt que d'être locale à certaines régions. Des expériences avec des réseaux neuronaux sur des systèmes informatiques ont montré que les filets qui mettent l'accent mouvement ascendant et descendant de l'information (comme dans les cerveaux autistes) donnent une excellente conservation de détail, mais présentent moins de capacité à distinguer les choses. Nets qui mettent l'accent sur le côté circulation de l'information montrent un excellent pouvoir distinctif, mais sont note comme bonne au stockage.

Sur l'échelle beaucoup plus grande et plus complexe du cerveau, ce qui signifie que les personnes non-autistes sont plus conscients de la parcelle, mais les personnes autistes sont plus conscients de détail. Les personnes autistes sont mieux à des problèmes logiques mais moins intuitive. Cela ne signifie pas nécessairement que les personnes autistes doivent avoir des souvenirs brillants, au contraire, ils peuvent souvent être très distrait sur certaines choses. La prise de conscience sensorielle intensifiée et le rappel constant de détails supplémentaires, dont beaucoup sont sans importance peuvent être une source inépuisable de distraction à concentration et d'apprentissage. Il peut être particulièrement difficile de recueillir de l'information au sujet de la culture une vie en particulier dans la société occidentale d'aujourd'hui que je sens souffrant de surcharge culturelle (voir [connaissances générales](#)).

Ce que je crois maintenant est similaire au précédent, mais légèrement modifiée. Je me sens maintenant que peut-être la cause de l'autisme est un biais accru vers la réévaluation des pensées précédentes (d'où les répétitions et les rituels). Par conséquent, la capacité de prise de conscience de l'intuition et le contexte est réduite.

Pour évaluer une situation sociale, il faut revenir sur un maximum d'indices que possible et rapidement reconstituer ensemble. La déduction finale est souvent plus grande que la somme de ses parties.

En outre, une chose difficile pour une personne autiste est «trouver un équilibre», ce qui peut montrer son auto à tous les niveaux de comportement et de raisonnement. La capacité de se adapter à la «continuum de la situation» et se conformer au monde environnant est cependant une très ancienne stratégie de survie qui est le plus reelevant dans le secteur social de la vie.

Si je pouvais expliquer le syndrome d'Asperger en une phrase ce serait comme suit:

Les personnes autistes doivent comprendre scientifiquement ce que les gens non-autistes comprennent déjà instinctivement.

Traduit de l'anglais par : Google Translate.

Lectures complémentaires (en anglais)

- Allan Pease (1997–1984) *Body Language*, Sheldon Press.
- David Cohen (1992) *Body Language in Relationships*, Sheldon Press.
- Ursula Markham (1993) *How to deal with difficult people*, Thorsons.
- Ce Guide de survie est maintenue à titre WikiBook à:
http://en.wikibooks.org/wiki/Autistic_Survival_Guide

The Battles of the Autistic Thinker

By Marc Segar

About Marc Segar

Marc Segar (1974-1997), BSc Hons in Biochemistry, University of Manchester. We are very grateful to Marc's parents for their help and support in getting his work the wider audience it deserves. Marc Segar's tragic death in 1997 at the age of twenty three filled those who knew him and his work with grief and dismay. We felt his death cheated us of the inspiration we had come to expect.

Despite the brevity of his career Marc's thinking was already beginning to play an important part in the development of our understanding. We miss him.

Chapter 1



As far back as I can remember, I have had thoughts and ideas which at the time, seemed to make me unique. In actual fact, many of my earliest memories are theories I had about the world around me. Perhaps my earliest thoughts were about phonetics. Without actually knowing what “phonetics” meant and probably not even knowing the alphabet, I was able to think to myself that "P" was a harder version of "b" as was "T" to "d", "K" to "g" and "S" to "z". This all worked reasonably well inside my own head but at the time I was only 4, an age at which apparently I wasn't even speaking yet except to express basic needs. However, I didn't know I wasn't speaking. I simply assumed I could.

At the same age, I used to wonder about matter, thinking that different colours must have represented different kinds of matter. If you like, I believed in the plasticine principle.

Also, I used to wonder what would happen if I were to travel along the earth or on a road in a straight line for a very great distance. Would I eventually end up against a card-board wall which constituted a small part of the great card-board box which enclosed the universe? And if so, what was beyond it? Perhaps there were more card-board boxes, all stacked up inside an even greater card-board box. When you make a theory that depends on another theory which in turn depends on another, this is the sort of conclusion you may form. It is one of the major pitfalls of linear thinking which can wreak havoc with your interpretation of social situations.

When I started school I had a teacher who took a sympathetic and open minded approach. My classmates would accept me for who I was even though I spent so much time daydreaming and wandering over to the wrong side of the classroom while the teacher was reading a story. Even at that early age the other children could probably tell there was something wrong, despite the fact that I never suspected anything of the sort; and this was to be the case for a long time to come.

Throughout my life people have treated me differently to the way they treat each other and when I ask why, or what is wrong with me, they have never seemed to be able to tell me. They say, it's just a bit of everything.

What really seems to throw people is that they can't seem to understand that a six year old boy who knows all the planets in the solar system and who can already subtract five from three may not yet have worked out that it is inappropriate to climb in the dust-bins during play time or that it is naughty to chew up ones pencil and stare out of the window during a lesson.

In all honesty, many of my skills and snippets of scientific knowledge didn't come from the classroom at all. They were the answers my parents would give me in response to my rather obscure questions. They did actually serve quite a useful purpose in that people could see that I may have been very odd but I wasn't stupid. Also, it has given me a rather scientific outlook on life, without which I probably wouldn't have been able to succeed in the way I have. I have analysed social interaction from a scientific point of view enabling me to participate as an individual within a group.

My mother used to walk me to school and back every day. This was my favourite time for singing Beethoven's violin concerto which my father used to listen to. Emma, my sister, would be in the pram earning motherly attention while I carried on singing Beethoven, completely unaware of the symbolic and emotional value of having a new person in the family. When my sister was approaching the age of two, this was probably when we first began to play together. Our games would usually involve a small number of characters or personas represented by dolls, teddies, other toys or even just objects. We would organise them into lines and bash them about a bit.

After seeing how indifferently I related to action man, my parents introduced me to Lego. Lego was the perfect toy for me. I used to spend whole days just making shapes and structures.

Back at school I had a best friend, Ben, whose work was suffering as a result of his attempts to look after me. On the whole, people in the same class as me would casually defend me and look after me at playtime. However, when I chose to go running off in whatever direction pleased me, I was a sitting duck. I don't really know how the staff interpreted my funny rituals and habits but they would probably have classified me under the heading "attention seeker". It's actually quite strange the way in which I used to think of the staff. Myself, the other children and my parents were all people. However, teachers weren't people they were teachers and dinner ladies weren't people, they were dinner ladies. It is almost as if I thought of them as a separate species in the animal kingdom, beset with the role of looking after people.

When it came to puppet shows I was even more confused. Puppets aren't really alive. However, we're supposed to think they are, well maybe not. We are at least supposed to react towards them AS IF they are real, even though at the back of our minds we know the truth of the situation. Father Christmas had me even more confused than this. I was easily confused by any situation which involved any separation between truth and supposition. For a long period of my life I have been very easily deceived.

To the school tear-aways I was a real object of interest. If they told me to do something, quite often I would do it, thinking I was being good and doing as I was told, not really knowing that it was against the school rules and it would

get me into trouble. When they said “Umm, I’m telling”, I would immediately realise that I was breaking the school rules but that I didn’t know about it at the time and that it was extremely unfair. I would respond to this injustice by saying “No, no, don’t”, making me look like a real attention seeker.

When I wasn’t a target I was a reject. I remember how desperately I used to wish to be part of other children’s games where the grass was always greener. I used to wish I could take a bag of marbles to school, join in with the game and come home with more, instead of always losing them all to little pirates and con-artists.

I may have been unaware that there was anything wrong with me but the feelings of rejection I felt then were to crop up time and time again for years to come.

Dr Elizabeth Newson came to visit us on one occasion when I was in my third year of schooling to try and determine what was wrong. She talked to me for an hour about my favourite thing, the solar system. Impressed with my knowledge of the subject, she suggested autism to my parents but with uncertainty. My parents replied with “now try talking to him about something else”. On this note, my diagnosis was almost certain and my parents were worried at the prospect that I had an incurable social disorder but were at the same time relieved that finally, someone had shed some light on the problem.

My obsessions and interests showed plenty of depth but very little breadth and my behaviour patterns were ritualistic and repetitive. At school I wasn’t coping either with the lessons or with the other children, I was disruptive and day-dreamy and I would usually behave as if no-one was watching me.

At the age of eight I was taken out of mainstream school and placed into Whitefields special school in East London, in a new department known as DNCC, which stood for disabled non-communicating children. This was soon replaced by BCD “behaviour and communication difficulties” which seemed like a much more appropriate description. Here, I was first acquainted with Jenny who was to be my teacher for a long time to come. I was part of a group of five children, all with the same problems as myself, one of whom was another boy called Marc. It was really quite a contrast from the previous classes I had been in where I had been one of 30.

This other Marc had a rather amusing directory of “sillies” in his head. Sillies are little catch phrases which you spurt out and laugh at hysterically, regardless of whether or not it might be appropriate to the situation. They included things like “have a banana” and “sense sense to Marc Segar” as well as including silly sounding words or jingles off the TV. The whole of the class would find it hysterical. Also, making the rest of the class laugh was something I was irritatingly good at. It was always the teacher’s job to put the breaks on.

Together as a class we were all being taught to say hello, goodbye, please and thank you. The emphasis always seemed to be on courtesy and independence and in many ways, I didn’t really feel as if I was at school. I gradually developed this un-informed image in my mind of what it was like in supposedly “normal” schools. In secondary schools the work must have been really advanced. Everyone had to learn French, trigonometry and algebra. I was under the impression that whatever I was doing, people in normal schools of the same age were doing much more difficult work.

Chapter 2

I believe that despite the effect going to special school had on my self image at the time, I was infact happier there. It was a very protected and sheltered environment in which the work would cause me some but not too much anxiety and the other children were not too cunning for me.

In the same class as me there was an older girl called Sammy. Her speech was quick and monosyllabic but she had rituals and noises which were like soothing background music which went on all day. I fell hopelessly in love with her one afternoon when she put her finger on my nose. In later years we used to rub cheeks or squash our noses together under the relentless disapproval of various members of staff.

For much of the time, we would be going on outings which involved shopping, cooking, washing up and various other activities concerned with personal independence. In many ways, I would say I was lucky. I was in a controlled environment where stresses and demands were given to me in just the right amounts and I had plenty of advantage over my classmates.

On the other hand, I would look around me and see all these children who would bite their own hands, bang their heads and make bizarre vocal noises. This always led me to the same question “what the hell am I doing here?”. Some of the staff, but by no means all of them, would treat me as if I was a much younger child. A small number of them might even have thought I was merely pretending to be disabled so that I could take advantage of the system. It’s funny how normal I could appear on the outside, only to say something completely inconsistant and out of context two minutes later.

I used to hang around with my sister’s school friends in the street after school and during the holidays. We would spend most of our time on bykes, riding over ramps at high speed, climbing ontop of walls and talking about how old we were and which schools we went to. I was happy to say the name of the school I went to but to talk about it any further than that was to risk disclosing a deep dark secret. Every time I got onto the minibus in the morning or jumped off in the evening I would worry about my friends finding out that I

was slightly handicapped. What a horrific label that would be to have to endure. This is something which they later found out about through the grape vine, but it seemed to make very little difference.

Looking back on it all, I find myself wondering how on earth I managed to belong to this small group of friends. Perhaps it was because there were usually about five of us, the perfect number. Perhaps I was merely lucky that they were a welcoming group. Then again, it may have been because my mother didn't object to everyone playing in our back garden. Experience tells me that a group of people either accept or reject you but once they have made up their minds, they seem to stick to it. Their attitude towards me, whether positive or negative, seems to have little to do with the general level of intelligence or moral understanding in the group and at certain points in my life, I have been at the fifty-fifty stage in that half of the groups would respond negatively towards me and the other half positively.

My sister was at least as eccentric as myself in that she was very easily annoyed. It was almost as if she had a bright green explode button which everyone could see and which many people were always tempted to press. We were both as targettable as each other. One of our street friends, Bradley, used to come round every day during the holidays and play us off against each other. He was cunning, devious and proud.

When I wasn't involved with friends, I would be doing lots of little projects on my own at home. For about two years I used to draw mazes. I also spent a lot of time making mixtures in coffee jars which included tea-leaves, grass and mud. I would leave them behind my bed and forget about them. When me and my sister were left in the absence of anyone else to play with, we used to string up dolls and teddies to the banisters, stick pencils in them, drown them and spin them round on a piece of string.

I soon became very interested in my new ZX spectrum and began to write programs in basic. It was not long before I was writing my own computer games. Around the same time, I taught myself to play the keyboard. It was perhaps because of skills like these that my sister's school friends continued to be interested in me. One friend in particular, Douglass, was very interested in what I was doing and seemed to be very tolerant of the fact that I

didn't really know how to show an interest in him. Unfortunately, we lost touch when I moved out of the area.

Chapter 3

Emma and I had moved on from torturing dolls and teddies and had begun building lego colonies all over the house. We called our latest game “punishing Hitler”. A lego man with a mostache would represent Hitler and the rather grand and elaborate Lego city around him, with about 20 individual characters in it, would be constantly punishing him whilst having to defend their city against extra-terrestrial attack. They even had a colony in the garden which they would travel to in a small cabin which slid down a taught piece of string which led from the bathroom window to the trunk of the apple tree. The lego game eventually drew to an end when I decided I was too old and grown up for it and this made Emma quite upset.

There were in fact quite a lot of things which I used to opt out of because of feeling too grown up. These involved many kinds of group activities such as singing, drama sessions or joining in with games. Group activities were something which took place quite a lot at a family support group we had joined called Kith and Kids.

It was not long after I had been diagnosed as autistic that we started going to Kith and Kids events. It includes not only the families with at least one disabled member but also the volunteers, work-shop people, program planners and organisers. We always used to have an excellent time as a family at Kith and Kids, always keeping busy, never bored.

Perhaps one of my favorite activities at Kith and Kids as a child was building castles out of boxes for the other children to climb inside and explore. Kith and Kids was one niche of many that I was encouraged to participate in.

During my time at special school I would be integrated part time into other, more mainstream like schools. These included the local primary school and Durants special school in North Enfield. This was a school for children and teenagers with general learning difficulties and behaviour problems, most of whom were able to speak quite well and could read.

There was quite a lot of gang formation at Durants and one gang in particular used to harass and threaten me. However, I was usually able to diffuse the situation because at this school, at least they weren't too quick witted for me. However, it was at times like this when I began to ask myself a very useful question. Why do people choose to be nasty to each other? Why do these bullies harass me when I've done absolutely nothing wrong to them? Given the choice between complementing and insulting someone, why do people so frequently opt for insults? It was as if my mind was now so tuned into logic that I had forgotten my instincts completely.

I now explain negative human behaviour in terms of survival of the fittest. People seek to eliminate others when their natural instincts percieve the threat of competition. It's actually quite funny how every time I've left one place to start with a clean slate in another, I've assumed that this problem would just go away, never to be seen again. Only in recent years have I actually realised that this isn't the case at all.

Chapter 4

During my last two years at Whitefields my teachers were men. This was probably much more valuable than I realised at the time since they have given me quite a good reference point from which I am now able to understand myself as a man. They were sensitive, enthusiastic and wise. To begin with, I would show off to them with silliness and arrogance, seeing them almost as rivals, but in the long term, silliness rarely matches up to wisdom.

Having been prepared in this way for two years I was seen to have out-grown Whitefields and reluctantly, I was transferred to West Lea which was a school which operated like a main-stream school in most ways but with smaller classes. Many of the children at West Lea suffered from physically oppressive disorders such as asthma, some suffered from dyslexia but at West Lea, we were altogether quite a well acquainted little community.

Gradually, but not straight away, I was accepted by my classmates. Perhaps one of my closest friends was Nigel, a boy with similar problems to me. We both enjoyed talking nonsense and singing silly jingles together. However, other class-mates would keep on reminding me that this silliness needed to be discouraged not made worse. This is something I found oppressive and fun-killing. I just thought it was so good to see him enjoying himself. Everyone always seems to have this irrational impulse to stamp out and destroy all nonsense and autistic humour and replace it with hard competitive wit games.

Together, Nigel and I learnt the lyrics to about twenty jingles from adverts on TV, put the first 35 elements of the periodic table into a song and recited PI to 17 decimal places.

During all this, a rather attractive girl who was new to the school took to me, perhaps because of my rather unoppressive persona. She seemed to have problems handling her emotions and her affections. Every day she'd dump me so that she could get back with me afterwards. The larger, more dominant boys in the school used to come up to me and give me arrogant pats on the

back, asking me for manly advice. I would respond with mostly indifference, probably because of not really knowing what to say.

With regard to work, I suddenly became extremely swattish, sometimes working 5 hours a day during holidays and weekends. During my spare time at school I would program myself with foreign languages, memorise the jargon from mini-dictionaries on science and write out long lists of dates and events throughout history. I was suddenly obsessed with being hyper-intelligent, elitist and snobbish. Snobbishness was the stereotype which came free with the persuite and I was constantly amazed at just how un-impressed people could be.

Some people befriended me, some people harassed and bullied me, some people nagged me and some people simply tried to reason with me. It was just extremely fortunate that I happened to be with probably the most diplomatic and agreeable students in the whole of the school's history.

Every day, on the way to school, I used to have to walk past the local ex-grammar school called Latymer which produced the most outstanding exam results in the borough of Enfield second to Southgate. West Lea was at the other end of the scale. Every morning I was surrounded by all these Latymer pupils, quite often talking about their work and asking each other questions which I would sometimes be desperate to answer for them, just to show them that there were brain-boxes at West Lea too.

Before long, we were all preparing to take our GCSEs in Maths, English, Science, Home Economics and French (basic level only). This was the entire content of GCSEs the school was able to provide with its limited size. To begin with I was even exluded from the GCSE English course. I felt very resentful at just how limited my options looked at the time. Also, there were various teachers who would constantly try to justify the situation, often by suggesting that I wasn't intelligent enough or efficient enough. It was almost like some kind of a test. The question was, just how strongly did I believe I was capable of taking a larger range of GCSEs.

There was one teacher in particular, the French teacher, who firmly supported my claims and helped me to fight for what I believed in. He and I used to spend many hours of the week conversing in French and he was

certain that I could go in for GCSE French to a higher level than the one provided by the school.

Relentlessly, I carried on the battle, refusing to accept that I was useless until finally, I was permitted to take one year evening courses at my local college. At this same time, the school granted me some free study periods.

I had already revised most of the course before starting at college. I was able to get along quite well with most of the students at evening class, perhaps because my knowledge of the subject compensated for my extreme naiveness and shelteredness. At the end of the year, I came out with five GCSE's of high standard and English. I had to re-sit my English the next year during A-levels.

During my time at West Lea I was a very unusual pupil. Obsessed with cleverness and brain power but at the same time almost completely unaware of social undercurrents or the consequences of things I'd do or say. When people in the dinner queue asked me if they could go in front of me I'd simply let them. Sometimes I'd fall twelve places behind.

Whenever confronted with any kind of aggression I would be thinking the following:

“Wouldn't it be nice if people gave each other compliments instead of insulting each other all the time”.

Such a simple outlook on life is often too simple for most people to understand.

Chapter 5

I went into a sixth form as a completely new student with a clean slate thinking “this is great, and now I have enough experience, no more having to deal with difficult people”.

This was not an arrogant thought, it is what I naturally believed at the time due to my limited experience of people. During the first week I took great care in what I said. The trouble all began the minute I decided I wanted to look as cool and confident as everyone else. Also, the sixth form common room was a jungle for showing off, roudiness and flirting. The game many people were playing was “look what I can get away with”.

On the one hand, I could say I was surrounded by bad examples but on the other hand, there is a certain kind of person who always stands out amongst the rest, not as a target but almost as a representative of everyone else.

In the end, I made such a complete mess of my clean slate that I have to admit, sixth form was nothing more than a social training ground. During these two years I suffered the same kind of rejection and targetting I had previously suffered all those years ago at primary school. What didn't help much was my refusal to admit to myself that I did infact have a disability and that I could perhaps benefit from learning about it.

There were so many things I simply didn't understand. Perhaps one of the key rules to conversation amongst young people is that they like to talk about the forbidden. This includes sex, drugs, driving, provocative films, smoking, drinking and raves. Not very easy topics of conversation for someone like me who didn't even know what a rave was, never mind a spliff or a band like prodigy.

I went out to a few of the sixth form parties and raves which everyone knew about, only to suffer immense feelings of rejection during and afterwards. I began to associate nearly all of the most popular music and especially hardcore with these feelings of worthlessness and futility. It was as if the

base-line of all the songs was saying “Marc this is not your world you cannot win”.

Perhaps one of the most embarrassing things I did in sixth form was to dance solo in the common room under the request of other people. I did it to look cool and confident but maybe also to avoid having to be stubborn. Besides, at the time I couldn't see anything wrong with it. Also, with all the complements they seemed to be giving me about my dancing, I was completely unaware that they were actually being negative towards me.

Everything about me seemed to place me into the category of “sad”, the very thing I least wanted to be. Whenever I asked people to try and help me to understand why I was being treated like this, they would probably either think I was being stupid, awkward or that I knew full well what I'd done wrong and was pretending not to.

In many ways, I felt as if I was being treated like a leppar and this made me paranoid about approaching people, never really knowing how they would respond. Of course, there were people who felt pity for me and people who even tried to help me when it was feasible but ultimately, it was more important for them to look after their own reputations and that normally involved pushing me aside. I got into the habit of escaping from the common room during break-times and going down stairs to play the piano where sometimes, I would unsuspectingly acquire an audience of younger pupils. Sometimes this would annoy the music teacher.

I became involved in the drama group and starred in two school productions. When it came to learning my lines, I was usually quite swift. I also volunteered to participate in the school mock election as the Green Party candidate where my earnest approach won me the votes of many of the more seriously minded pupils but didn't appeal to the saucy, gang-forming, football minded majority.

Public speaking made me a familiar face in the school and for the next few years people would recognise me as I walked past in the street responding with anything from friendly recognition to verbal abuse. However, despite all the anxieties I suffered at sixth form, I gave un-rivalled commitment to my A-

levels and it is perhaps this which kept me sane and gave me the hope I needed to survive these two rather merciless years.

Chapter 6

There is a rather less oppressive corner of the world where I have always had a niche. This is a family support group known as Kith and Kids which is almost like family to me. Early in my childhood I came to this group as one of their disabled members and over the past six years, I have been a regular volunteer, always keeping active and creative.

At the age of seventeen I was already running music and drama workshops and I gradually learnt a repertoire of activities and techniques for keeping people amused. For a long time, I have needed lots of support from the organisers and program planners but gradually, I became more independent and at the same time, more creative.

Recently, I did a project in which I had the group decorate 60 sheets of cardboard, cut out doors and windows and piece them together into a maze. I had already thought up the blueprint and the procedure for constructing the maze and I took on board the task of group motivation very seriously, knowing that enthusiasm was the most important thing. The maze went up in no more than two days.

Within this highly interactive group the other volunteers have always accepted me for what I am. It is a protected environment a world apart from the cunning and brutal outside world in which it survives. Within this group, there is one family with whom I have become particularly well known. They have an autistic daughter with whom I seem to be able to identify without effort. Cartoons seem to be very much her favorite thing.

Chapter 7

When I began at university, yet again I assumed that now, at last, I had enough experience to get by without too many problems. However, the top ten percent of the population for being educated and moralistically aware sure as hell know how to be nasty when they want to be.

As far as my course was concerned things were pretty much ok, even if I was convinced that I had to put in at least five hours of work a day OR ELSE I fail. But by no means did I want my flatmates to think that I was a swat.

I took the social life as seriously as I took my course but unfortunately, I found that the social chemistry was quite a lot harder than the study of biomolecular forces when applied to enzyme kinetics.

It seemed as if everything I did was wrong, or at least someone would have the knack of making it look wrong. There was one lad in particular who decided to make me his hate object for the year, just tutting at everything I did and never talking to me except to say why don't I move out. On heinseit, I would have seen this as a brilliant suggestion and have moved out as soon as I possibly could but at the time, I saw it as nothing more than yet another confrontation.

One weekend I left the flat to go home without thinking to tell anyone. When I got back they made it seem as if I hadn't done anything wrong but I later found out that they had been really worried in my absence, thinking that I may have locked myself in my room and departed in one of life's little escape pods. Having seen the way they were treating me I was quite surprised to find out they had actually been worried about me.

During my first year at University I joined various societies including HARM, the heavy metal and rock society. I bought myself an expensive leather jacket to fit in with the stereotype I was trying to portray but it was not long before it went missing at someones flat-warming party, never to be seen again.

I took up smoking, yet again to fit in with the stereotype. Every day I used to burn about 20 incense sticks in my bedroom, causing certain people to get annoyed with me. In actual fact, I couldn't make up my mind whether I was a hippy or a heavy. It also took me a very long time to find out where any of the night-clubs were.

It was during this year that many things seemed to start falling into place. For example, the way in which people organise themselves into a hierarchy. The fact that the rules concerning social interaction and courtship are in fact different for men and women. The fact that lads always exaggerate about how much beer they consume on a night out, making it sound as if it is normal to make a complete drunken fool of yourself in public.

Eventually, I decided I wasn't going to be cool any longer. Instead I decided to follow the advice people had been giving me for a very long time. I decided to BE MYSELF.

Suddenly, I would walk into the living room every other hour wearing a simple pullover and jeans, showing honesty and sincerity whenever I spoke. I'm not completely sure what kind of an impact this had on other people but during my second year, they would sometimes tell me I was too genuine and that I needed to put on a bit of a mask. I simply couldn't win either way.

It was during the end of the first year that I disclosed to the rest of the flat the truth behind my odd behaviours. I had to get one of the lads to confirm with me that they had in fact chosen a house to live in during the second year but had conspired not to let me in on it. This then prompted me to go and seek out my own accommodation.

Surprisingly, the flat-mate who had showed the most hatred towards me was the one who put me in touch with the people I ended up living with in my second year. Perhaps he was attempting to pay off his conscience in some way. However, it is surprising just how many of these strange little ironies life can throw at you.

Chapter 8

During my second year at university I lived with a completely different group of people. Amongst them was Nick, someone with a very casual outlook on life, a real rock and roll rebel and someone who seemed to be extremely good at bringing women home from night clubs. He had been cut off from his first year flat-mates for different reasons such as incompatibility of attitudes. His rather brutal jokes against the socially inadequate used to make me feel quite paranoid at times but I was to learn later on that he wasn't making them out of spite, it was just an effective way of letting off tension and another of life's strange ironies.

We soon learnt to live with each other as best mates, the two of us pretty much isolated from the rest of the world sitting in front of the TV every evening and being silly. We may have been well acquainted but really, we were like chalk and cheese.

The other three students in our flat were part of larger circles of people. They left Nick and myself pretty much alone. However, there was one thing they really seemed to know a lot about and this was acid. In fact, this was probably just about the only topic of conversation we were all able to talk about. I'd ask the questions and they'd attempt to educate me, inadvertently saying things to try and put me off the idea.

When Nick had enough money, we would go to the local Rock Club and spend the night drinking, smoking, dancing and hoping to cross paths with similar characters of the opposite sex. Nick was better at this than I was and it took me the next two years to learn to accept myself as a thinker and an analyst rather than as a charmer.

On the rather down-beat streets of Manchester, drugs are very common-place and it was during this year that I became acquainted with cannabis. This is something we all enjoyed to while away the hours in front of the telly.

My reaction to cannabis seemed to be stronger than other people's. I would have experiences of time expansion, distortion of consciousness, heightened

perception of sounds, shapes and illusions. Sometimes, it would be spiked with a harder drug, making it hallucinogenic. Quite often I would find these experiences so fascinating that I would go round telling friends on my course. When back in the flat I would leak out signs of indiscretion and people would bring this to my attention, urging me to be quieter.

Cannabis has had a profound effect on the way I perceive life. It has brought to my attention many rather profound philosophical ideas which seem to challenge our very existence and individuals in a physical universe. Whether or not these new perspectives have improved my performance in life I am unable to say but they are not something I regret having acquired

During my second year, I wasn't completely lazy. I did in fact attend a counselling course with Nightline twice a week. This gave me some immense improvements in my listening skills and when it came to the role plays, people seemed to show that they were impressed. However, what I didn't seem to be prepared for was failing the entrance examination.

Perhaps I'm just not the right personality type. Perhaps I was simply unable to council someone whilst under the pressure of guidelines and policy telling me what I can or cannot say. I later decided to retake the same course in the third year but yet again, I couldn't get through. This time, I was able to accept that perhaps, the thing they wanted from me which I seemed unable to provide was intuition.

The third year was generally quite good. My flatmates accepted me most of the time. However, they didn't make any exceptions for me as this would automatically have been treating me differently to the way they treated each other.

Together, all seven of us spent the whole year gently fighting each other with subtle and sometimes brutal witticisms. They were perhaps the most diplomatic and mature lads I had lived with and they seemed instinctively able to find a balance between politeness and vindiction. This is why it was so beneficial for me to be living with them.

Analysing people has finally allowed me to realise just why it is that people prefer to insult each other rather than exchange compliments. It is a very good

means of giving and receiving constructive criticisms in a way which is comical, time efficient and can diffuse any tensions and barriers caused by the trap of over-politeness.

Chapter 9

Not having been abroad very much before, and never having been on an aeroplane, I decided it would be a brilliant idea to jump right in at the deep end and travel somewhere in the world where it was about as different from home as it could possibly be. For some reason, I had set my heart of Africa.

I went to the travel agents and hastily booked myself on a Safari expedition. I turned my attention to all the official details like passports, injections, travellers cheques and the like, having little time to think about whether or not a Safari in Africa was the right holiday for me. I was actually looking forward to meeting the local people and seeing their way of life much more than thinking about the animals or the sites.

The flight to Kenya and the first two days were absolutely fascinating. I was astonished by the way the people were so friendly and forth coming, the way the minicabs all seemed to have broken wind screens and holes in the doors. I was also quite taken aback by the way all the trees and bird songs were different. I then became acquainted with the people on the tour.

Gradually, tension built up from certain people in the group who seemed to take an instant dislike to me. This was to get worse as the tour continued. I was never really able to work out just why certain people were reacting to my presence the way they were. Perhaps it was simply some kind of gut feeling. The real problem was being part of a group who were forced to live in close proximity 24 hours a day for seven weeks.

There were many chores to be done and pulling my weight was a problem. I don't think it was because I was lazy, despite popular belief. I was happy to do any chore that was assigned to me. The problem seemed to be that at a very early stage people had already decided to label me as "incompetant" and had since made it extremely difficult for me to join in with the work.

I didn't protest to them or allow myself to feel enraged because at the time, I was going through a Zen phase, reading parables every day and seeking to cleanse my heart and spirit of all hate and resentfulness.

When they wanted to refuse my offers to help and call me lazy at the same time, I would feel the open-minded and un-spoilt spirit of the local people calling me and I would stroll off and introduce myself to them. My best friend on the tour was probably the driver who was African himself. The rest of the people on the tour were westerners who probably felt that by sneaking off and talking to the locals I was putting us all at risk.

I don't think the feelings of hate towards me were unanimous. They never have been. My enemies have usually been a small minority of people who always just happen to have the gift of dominance. They watch the rest of the group like hawks, just to make sure they don't become too understanding.

Perhaps what most intrigued me about Africa was learning how so many people, at such a young age, could walk such great distances with neither food nor water, balancing something so heavy on their heads in the dry and oppressive heat of the day without even wearing shoes on their hardened feet. And they do it for such small sums of money. As a group, we took upon ourselves a long walk to the top of a small mountain in the hot baking sun with about fifty local people as our porters. My experience was shared not with the other Westerners but with the porters.

When people tell me how fantastic it must have been to have seen the Gorillas in Zaire and rafted the great waters of Victoria falls, when the truth of the matter is that I was much more interested in the local people, who I often conversed with in French, sometimes trying to use Swahili as well, I sometimes feel as if I enjoy all the wrong things.

I quit the tour ten days early in Zimbabwe where I stayed two days with an Indian family who lived in the capital city before finally disembarking for home. It seemed like I had been away for such a long time.

Chapter 10

One year later, I went to France to work with a group of autistic children and adults in the country side around Bleneau. It was quite different from what I'd been expecting. The children were mostly suffering either severe autism, infantile psychosis, post traumatic tension or a combination of these factors. Some of them were completely resistant to any form of discipline or authority and aggression was a serious problem.

During times of very low staff to children ratios, the staff could become aggressive too, simply due to the strain of the demands which were being placed upon us.

This hostel may have been placed in the middle of a very refreshing and beautiful portion of countryside but inside the building its self, conditions were poor. This wasn't really surprising if you bare in mind that one of the older children had broken almost everything in the building which was breakable. During the day there wasn't really anywhere soft enough for the children to lie down comfortably and this is something which angered me somewhat.

Some of the more challanging and aggression seeking children were often on my trail for hours, making me very annoyed. But whenever there was a child with simple, straight forward autism I seemed to be able to identify with them without any problems at all.

I related well to the other staff who were quite intrueged to be working along side an autistic englishman. But gradually, I became more concerned with the children and communicated less with the staff. I had decided that I would spend the best part of the day playing my guitar and singing to the children, telling them what to do in song and rhyme rather than telling them off. For this, I became popular with the residents in the other block who were adults with less severe learning difficulties. I would often be there entertaining them in the evenings. Some of them would laugh so hard they'd cry. I had the perfect audience and I was a master of autistic comedy.

Slowly, my songs became more and more ridiculous. Some of the staff labelled me as mad whilst others who were more open minded would invite round for dinner, so that they could try and learn all about my extraordinary approach.

When I had reached the stage of asking myself if I had seriously regressed, another volunteer came along. He was interested in juggling and clowning and we became best friends. He made me realise that it wasn't me who was mad but it was other people who didn't understand.

I am now in the business of children's entertainment. This is in many ways quite different to entertaining people with severe learning difficulties because I am now having to deal with audiences who can be quite vindictive if you are too nice. However, I would be inclined to say that of all the jobs I could be doing, I think that doing magic shows makes me happiest. It is using almost every skill I have and forever giving me more insight into human nature, even if it is taking place on a children's level.

My social life now entails going to juggling workshops although I also attend an evening class in psychology and regularly attend groups who work with autistic children. To supplement my salary, I have a consultancy service for people who want to find out more about autism in depth.

I may now have social interaction down to a science. However, there is one thing I must make an effort never to forget and that is what it's like to suffer from Asperger syndrome.

articles connexes:

Dinah Murray: Normal and Otherwise

<http://www.autismusundcomputer.de/normal.en.html>

Autism and Computing

<http://www.autismusundcomputer.de/index.en.html>

Die Kämpfe des autistischen Denkers

von Marc Segar

aus dem Englischen von Rainer Döhle

Über Marc Segar

Marc Segar (1974-1997), Bachelor of Science in Biochemie an der Universität Manchester. Wir danken Marcs Eltern sehr für die geleistete Hilfe und Unterstützung, die dazu beigetragen hat, dass seine Arbeit den größeren Leserkreis bekommen hat, den sie verdient. Marc Segars tragischer Tod im Jahr 1997 im Alter von 28 Jahren erfüllt diejenigen, die ihn und seine Arbeit gekannt haben, mit Trauer und Bestürzung. Wir hatten uns Inspiration erhofft und sehen uns nun durch seinen Tod um diese betrogen.

Trotz der Kürze seines Lebensweges hat Marcs Denken bereits eine wichtige Rolle bei der Weiterentwicklung unseres Verständnisses gespielt. Wir vermissen ihn.

Kapitel 1



Solange ich zurückdenken kann, hatte ich immer Gedanken und Vorstellungen, die mich damals offenbar jeweils einmalig gemacht haben. Tatsächlich waren viele meiner frühesten Erinnerungen Theorien, die ich mir über die Welt um mich herum gemacht habe. Vielleicht meine ersten Gedanken überhaupt drehten sich um Phonetik. Ohne wirklich zu wissen, was "Phonetik" wirklich ist und wohl sogar ohne überhaupt das Alphabet zu kennen, hatte ich mir klar gemacht, dass "p" eine härtere Version von "b" ist, "t" eine härtere Version von "d", "k" eine entsprechende von "g" und das scharfe s eine entsprechende Version vom weichen s. Das alles funktionierte in meinem Kopf wunderbar und zwar in einem Alter von nur 4 Jahren, einem Alter also, in dem ich bis auf das Ausdrücken von Grundbedürfnissen noch nicht sprechen konnte. Mir war jedoch nicht bewusst, dass ich nicht sprechen konnte. Ich dachte einfach, dass ich es sehr wohl konnte.

Im selben Alter habe ich mir auch Fragen über Stoffe gestellt und geglaubt, dass unterschiedliche Farben immer auch unterschiedliche Stoffe repräsentieren müssten. Man könnte sagen, dass ich an das Prinzip der Formlosigkeit.

Ich habe mich auch gefragt, was wohl passiert, wenn ich um die Erde oder eine lange Strecke immer geradeaus reisen würde. Käme ich am Ende vielleicht an eine Pappwand, die ein Teil des riesigen Pappkartons wäre, der das Universum umhüllt? Und wenn ja, was wäre dann auf der anderen Seite? Vielleicht gäbe es dort noch mehr Pappkartons, die alle in einem noch größeren Pappkarton steckten. Wenn man eine Theorie aufstellt, die wiederum von einer anderen Theorie abhängt, dann kommt man wohl zu solchen Schlussfolgerungen. Das sind dann die Fallen, die sich aus linearem Denken ergeben und die dazu führen, dass die eigenen Interpretationen sozialer Situationen oft so verheerend falsch sind.

Als ich zuerst in die Schule ging, hatte ich einen Lehrer, der einen einfühlsamen und offenen Ansatz vertrat. Meine Klassenkameraden haben mich so akzeptiert, wie ich war, obwohl ich ständig mit Tagträumereien beschäftigt war und meine Blicke über die falsche Seite des Klassenraums wandern ließ, während vorne der Lehrer eine Geschichte erzählte. Schon in so jungen Jahren haben andere Kinder wohl gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmte, obwohl ich selbst nie etwas Derartiges ahnte; und das blieb noch eine ganze Weile so.

Mein ganzes Leben lang haben mich Menschen anders behandelt als sie sich untereinander behandelt haben und wenn ich gefragt habe, warum sie das tun oder was mit mir nicht stimmte, konnten sie mir das offenbar nie wirklich sagen. Sie sagten, da käme einfach vieles zusammen.

Was die Leute wohl völlig aus dem Konzept bringt, ist, dass sie einfach nicht zu verstehen scheinen, wie ein sechsjähriger Junge, der alle Planeten im Sonnensystem kennt und der fünf minus drei rechnen kann, noch nicht begreift, dass es unpassend ist, wenn er beim Spielen in Mülleimer klettert oder dass es sich nicht gehört, im Unterricht am Stift zu kauen und aus dem Fenster zu starren.

Ich muss gestehen, viele Fähigkeiten und Brocken an wissenschaftlichen Kenntnissen, die ich besaß, kamen nicht vom Lernen in der Klasse. Stattdessen hatte ich sie von den Antworten meiner Eltern auf meine oft recht eigenartigen Fragen. Immerhin hatte das den positiven Effekt, dass die Leute mich zwar wohl für etwas schräg, aber doch nicht für dumm hielten. Außerdem bekam ich dadurch eine eher wissenschaftliche Perspektive auf das Leben, ohne die ich kaum so weit gekommen wäre, wie ich dann gekommen bin. Ich habe also soziale Verhaltensweisen wissenschaftlich analysiert, was es mir ermöglichte, als Mensch an einer Gruppe teilzunehmen.

Meine Mutter hat mich auf dem Schulweg und zurück immer begleitet. Dabei habe ich gerne Beethovens Violinkonzert vor mich hin gesungen, das mein Vater immer gehört hatte. Emma, meine Schwester, war damals im Kinderwagen und bekam die mütterliche Aufmerksamkeit, während ich Beethoven sang, ohne mir über die symbolische und emotionale Bedeutung, die es hat, wenn die Familie Zuwachs bekommt, im Klaren zu sein. Es war wohl, als meine Schwester fast zwei Jahre alt war, als wir anfangen, gemeinsam zu spielen. Dazu gehörten dann einige wenige Figuren oder Personen, die durch Puppen, Teddies, andere Spielsachen oder einfach nur irgendwelche Gegenstände dargestellt wurden. Die haben wir dann in eine Reihe aufgestellt und etwas verprügelt.

Nachdem sie gesehen haben, dass ich mit Action Man wenig anfangen konnte, haben meine Eltern mir Lego gezeigt. Lego war für mich das perfekte Spielzeug. Ich habe dann ganze Tage einfach nur damit verbracht, daraus Formen und Strukturen zusammenzubauen.

In der Schule hatte ich einen besten Freund, Ben, dessen Arbeit darunter litt, dass er sich um mich kümmerte. In der Regel war es so, dass diejenigen, die in der selben Klasse wie ich waren, mich manchmal verteidigten und sich beim Spielen um mich kümmerten. Wenn mir aber danach war, irgendwo anders hinzugehen, war ich ein leichtes Opfer. Ich weiß nicht, wie das Lehrpersonal meine komischen Rituale und Angewohnheiten interpretierte, aber ich schätze, sie haben sich gedacht, ich sei jemand, der penetrant Aufmerksamkeit sucht. Was ich über die Lehrer dachte, war überhaupt eigenartig. Ich, die anderen Kinder, meine Eltern, das waren für mich alles

Menschen. Lehrer dagegen waren für mich nicht Menschen, sondern eben Lehrer und die Kantinenfrauen waren eben Kantinenfrauen. Ein bisschen war das so, als seien sie für mich eine eigene Spezies, deren Aufgabe es war, sich um Menschen zu kümmern.

Bei Puppen war meine Verwirrung noch größer. Puppen leben nicht wirklich. Trotzdem tut man so, als würden sie es tun, obwohl sie ja tot sind. Jedenfalls soll man auf sie reagieren, ALS OB sie leben würden, obwohl wir insgeheim wissen, wie es wirklich ist. Die Geschichte mit dem Weihnachtsmann hat mich schließlich noch mehr verwirrt. Überhaupt konnte man mich immer dann leicht durcheinanderbringen, wenn Realität und so tun als ob auseinander fallen. Über lange Jahre in meinem Leben war ich da leicht zu täuschen.

Für die Unruhestifter in der Schule war ich etwas wirklich Interessantes. Wenn sie sagten, ich solle das und das tun, dann habe ich es getan und dabei noch gedacht, ein guter Junge zu sein, der tut, was man ihm aufträgt, ohne zu ahnen, dass es gegen die Schulregeln war, sodass ich dadurch immer wieder Ärger bekam. Wenn sie dann sagten: "ich sag's den Lehrern weiter, was du gemacht hast," wurde mir klar, dass ich wieder mal Schulregeln gebrochen hatte und das fand ich natürlich sehr unfair. Ich habe darauf dann reagiert, indem ich gesagt habe: "Nein, bitte nicht," wodurch ich wohl erst recht wie jemand wirkte, der Aufmerksamkeit sucht.

Wenn man mich gerade nicht zum Opfer gemacht hatte, hat man einen Bogen um mich gemacht. Ich weiß noch, wie verzweifelt ich versucht habe, an den Spielen der anderen Kinder teilzunehmen. Dann habe ich mir gewünscht, ich könnte mit einer Tasche voll Murmeln zur Schule kommen, mit den anderen spielen und mehr mit nach Hause nehmen, stattdessen habe ich sie immer wieder an kleine Räuber und Betrüger verloren.

Mir war wohl nicht bewusst, dass etwas nicht mit mir stimmte, aber das Gefühl, zurückgewiesen zu werden tauchte über die Jahre immer wieder auf.

Irgendwann in meinem dritten Schuljahr besuchte uns dann Dr. Elizabeth Newson und versuchte herauszubekommen, was mit mir nicht stimmte. Eine Stunde lang sprach sie mit mir über mein Lieblingsthema, das Sonnensystem. Beeindruckt von meinem Wissen auf diesem Gebiet, sprach sie den Verdacht

aus, ich könnte Autismus haben, war sich aber nicht völlig sicher. Meine Eltern baten sie dann, mit mir über ein anderes Thema zu reden. Daraufhin war die Diagnose eindeutiger und meine Eltern machten sich Sorgen angesichts einer nicht kurierbaren sozialen Störung, waren aber zugleich erleichtert, dass ihnen endlich jemand sagen konnte, was das Problem war.

Meine Obsessionen und Interessen gingen sehr in die Tiefe, aber kaum in die Breite und meine Verhaltensmuster waren sehr ritualisiert und wiederholten sich. In der Schule kam ich weder mit dem Unterricht, noch mit den anderen Kindern klar, ich störte den Unterricht, war ein Tagträumer und benahm mich meist so, als würde mich keiner sehen können.

Mit acht Jahren wurde ich aus der Regelschule herausgenommen und auf der Whitefields Sonderschule im Osten Londons eingeschult und zwar in eine Abteilung namens DNCC, was für "disabled non-communicating children" - "behinderte nicht-kommunizierende Kinder" steht. Das wurde bald ersetzt durch BCD, "behaviour and communication difficulties" - "Verhaltens- und Kommunikationsprobleme", was eine wesentlich passendere Beschreibung war. Hier lernte ich zuerst Jenny kennen, die über lange Zeit meine Lehrerin war. Ich gehörte hier zu einer Gruppe von fünf Kinder, die alle die gleichen Probleme wie ich hatten, einer von ihnen hieß ebenfalls Marc. Das war schon ein ziemlicher Kontrast zu meiner bisherigen Klasse, wo ich einer von 30 Schülern gewesen war.

Dieser andere Marc hatte jede Menge witziger "blöder Bemerkungen" parat; das waren eine Art Schlagwörter, die man anbringt, um hysterisch darüber zu lachen, egal, ob das in der Situation passt oder nicht. Dazu gehörten "eine Banane haben" und "Sinn sinn für Marc Segar" oder auch Wörter, die komisch klangen oder Sachen aus der Fernsehwerbung. Die ganze Klasse fand das irre komisch. Überhaupt war ich verrückterweise besonders gut darin, die übrige Klasse zum Lachen zu bringen. Der Lehrer musste uns dann immer wieder bremsen.

Der Klasse wurde beigebracht, immer artig Guten Tag, Auf Wiedersehen, Danke und Bitte zu sagen. Offenbar legte man besonderen Wert auf Höflichkeit und Unabhängigkeit und in gewissem Sinne kam es mir gar nicht wie ein Schule vor. Nach und nach bildete sich in meinem Kopf dieses uninformierte Bild dessen, wie es in "normalen" Schulen zugehen musste. In

den Oberschulen musste das Lernen wirklich anstrengend sein. Jeder musste da Französisch, Trigonometrie und Algebra lernen. Ich hatte das Gefühl, dass die Kinder in den normalen Schulen, verglichen mit dem, was ich tat, viel härter arbeiten mussten.

Kapitel 2

Ich glaube, dass ich, trotz der Wirkung, die eine Sonderschule auf mein Selbstbild hatte, ich letztlich dort doch glücklicher war. Es war eine geschützte Umgebung, in der ich ohne allzu große Angst arbeiten konnte und in der die anderen Kinder mir gegenüber nicht übermäßig feindselig waren.

In meiner Klasse war ein etwas älteres Mädchen, das Sammy hieß. Sie sprach schnell und einsilbig, hatte aber auch bestimmte Rituale und gab Geräusche von sich, die den ganzen Tag über eine Art beruhigende Hintergrundmusik bildeten. Ich habe mich rettungslos in sie verliebt, als sie einmal ihren Finger auf meine Nase legte. In späteren Jahren haben wir dann unsere Wangen aneinander gerieben und unsere Nasen gegeneinander gedrückt, was die verschiedenen Lehrer meist überhaupt nicht gut fanden.

Die meiste Zeit sind wir rausgegangen, etwa zum Einkaufen, Kochen, Abwaschen und was man sonst braucht, um persönlich selbständig zu werden. Ich denke, ich kann sagen, dass ich damals alles in allem Glück hatte. Ich war in einer kontrollierbaren Umgebung, wo die Belastungen und Anforderungen an mich genau die richtige Stärke hatten und wo ich im Vergleich zu meinen Klassenkameraden einige Vorteile besaß.

Auf der anderen Seite sah ich um mich herum alle diese Kinder, die sich in die Hände bissen, den Kopf gegen Wände schlugen und alle möglichen abseitigen Laute von sich gaben. Dadurch habe ich mich immer wieder gefragt: "Was zum Teufel mache ich hier überhaupt?" Einige der Lehrer, wenn auch längst nicht alle, behandelten mich, als wäre ich wesentlich jünger als ich war. Andere glaubten, ich würde mich nur behindert stellen, um die Vorteile des Systems auszukosten. Es ist schon komisch, wie normal ich manchmal nach außen wirken konnte, nur, um zwei Minuten später völlig wirres Zeug von mir zu geben.

Nach der Schule und in den Ferien war ich meist mit den Klassenkameraden meiner Schwester auf der Straße zusammen. Dann sind wir Fahrrad gefahren, mit Tempo die Abhänge rauf und runter, sind auf Mauern geklettert und haben darüber geplaudert, wie alt wir sind und auf welche Schulen wir gehen. Ich

habe ihnen dann gerne den Namen meiner Schule gesagt, aber keine weiteren Einzelheiten verraten, um nicht sozusagen ein dunkles Geheimnis preiszugeben. Jedesmal, wenn ich morgens in den Kleinbus stieg, der mich zur Schule brachte oder abends wieder aus ihm ausstieg, hatte ich Angst, meine Freunde könnten herausfinden, dass ich leicht behindert war. Das musste ein ziemlich schlimmes Stigma sein. Später haben sie es dann doch übers Hörensagen herausgefunden, ohne, dass sich dadurch offenbar viel geändert hätte.

Wenn ich heute an all das zurückdenke, frage ich mich, wie ich es überhaupt geschafft habe, zu dieser Gruppe von Freunden dazuzugehören. Vielleicht, weil wir in der Regel zu fünft waren, genau die richtige Gruppengröße. Vielleicht hatte ich aber auch einfach das Glück, auf tolerante Kinder gestoßen zu sein. Außerdem kann es sein, dass meine Mutter nichts dagegen hatte, dass die anderen in unserem Garten spielten. Meine Erfahrung war, dass man in einer Gruppe entweder völlig abgelehnt oder aber akzeptiert wird, aber sobald die anderen sich erst einmal eine Meinung über einen gebildet haben, bleiben sie auch dabei. Diese Meinung über mich, egal, ob nun positiv oder negativ, hatte offenbar wenig mit dem Maß an Intelligenz oder an moralischer Reife in der Gruppe zu tun und manchmal war es in meinem Leben so, dass die Hälfte der Gruppen negativ auf mich reagierten und die andere Hälfte positiv.

Meine Schwester war in der Hinsicht ebenso exzentrisch wie ich, dass sie sich leicht aufregte. Man könnte meinen, dass sie einen grünen Explosionsknopf für alle sichtbar an sich trug, sodass viele nicht widerstehen konnten, ihn zu drücken. Damit waren wir beide die idealen Opfer, aber auch untereinander ärgerten wir uns gegenseitig. Bradley, einer unserer Freunde von der Straße, kam in den Ferien jeden Tag vorbei und hetzte uns gegeneinander auf. Der war wirklich gerissen und überheblich.

Wenn ich nicht gerade mit meinen Freunden zu tun hatte, war ich zu Hause, wo ich mich mit jeder Menge kleiner Projekte beschäftigte. So habe ich zum Beispiel zwei Jahre lang immer wieder Labyrinth gezeichnet. Ich habe auch viel Zeit damit verbracht, mich an allerlei Mixturen in Kaffeekannen zu versuchen und habe es mit Teeblättern, Gras und Schlamm versucht. Die habe ich dann hinter meinem Bett verstaut und irgendwann vergessen. Wenn meine

Schwester und ich mal allein zu Haus waren und keinen anderen zum Spielen hatten, haben wir Puppen und Teddies mit Schnüren am Geländer befestigt, Stifte in sie hineingesteckt, sie in Wasser getaucht oder sie an den Schnüren herumgedreht.

Dann faszinierte mich mein neuer ZX Spectrum-Computer und ich habe auf ihm Programme in Basic geschrieben. Bald konnte ich meine eigenen Computerspiele schreiben. Damals war es auch, als ich anfing, mir selbst das Spielen auf dem Keyboard beizubringen. Vielleicht waren es gerade solche Fähigkeiten, die dazu führten, dass die Schulfreunde meiner Schwester weiter an mir interessiert blieben. Besonders ein Freund, Douglass, war sehr interessiert an dem, was ich tat, wobei er darüber hinwegzusehen schien, dass ich selbst nicht wirklich wusste, wie ich mein Interesse an ihm ausdrücken sollte. Leider haben wir uns aus den Augen verloren, nachdem ich aus der Gegend weggezogen bin.

Kapitel 3

Emma und ich waren mittlerweile von der Folterung von Puppen und Teddies zum Bau von Lego-Kolonien im ganzen Haus übergegangen. Das neueste Spiel nannten wir "Hitler bestrafen". Dabei stellte ein Lego-Mann mit Bart Hitler dar, während die große, komplex gebaute Lego-Stadt um ihn herum mit rund 20 individuellen Figuren ihn immer wieder bestrafte, während sie sich zugleich gegen die Angriffe Außerirdischer wehren musste. Es gab sogar eine Kolonie draußen im Garten, zu der die Stadtbewohner über einen Lift gelangen konnten, der an einer Schnur vom Badezimmerfenster hinunter bis in die Äste des Apfelbaums führte. Das Lego-Spielen hörte auf, als ich beschloss, dass ich zu alt für so was war, was Emma ziemlich wütend gemacht hat.

Es gab eine ganze Reihe von Dingen, die ich aufgab, weil ich mich für zu alt dafür hielt. Dazu gehörten alle möglichen Gruppenaktivitäten, wie Singen, Theaterauftritte oder an Spielen teilnehmen. Von diesen Gruppenaktivitäten gab es eine ganze Menge in der Familienhilfegruppe namens "Kith and Kids" ("Bekannte und Kinder"), bei der wir mitmachten.

Nicht lange nachdem ich meine Autismus-Diagnose bekam, gingen wir zum ersten Mal zu Kith and Kids-Veranstaltungen. Daran nahmen nicht nur die Familien mit einem oder mehreren behinderten Kindern teil, sondern auch Freiwillige, Leute aus Workshops, Programmplaner und Organisatoren. Als Familie hatten wir bei Kith and Kids immer viel Spaß, waren dabei immer beschäftigt und nie gelangweilt.

Eine meiner liebsten Aktivitäten bei Kith and Kids war wohl das Zusammenbauen von Burgen aus Kisten, in die dann die anderen Kinder klettern konnten, um sie zu erforschen. Kith und Kids war eine von mehreren Nischen, die mir angeboten wurden, um daran teilzunehmen.

Während meiner Zeit an der Sonderschule wurde ich auf Teilzeitbasis in eine normalere Schule integriert. Dazu gehörte die örtliche Grundschule und die Durants Sonderschule in North Enfield. Das war eine Schule für Kinder und

Jugendliche mit allgemeinen Lernschwierigkeiten und Verhaltensproblemen, von denen die meisten recht gut sprechen und lesen konnten.

An der Durants-Schule gab es eine ziemliche Cliquenbildung und eine der Cliquen hatte mich besonders verfolgt und bedroht. Normalerweise konnte ich solche Situationen aber irgendwie bereinigen, weil an dieser Schule die Kinder zumindest nicht ganz so hinter mir her waren. Trotzdem stellte ich mir bei solchen Gelegenheiten folgende wichtige Frage: Warum sind Menschen zueinander so böse? Warum werde ich von diesen Kerlen geärgert, obwohl ich ihnen überhaupt nichts getan habe? Wenn Menschen vor der Wahl stehen, freundlich zu jemandem zu sein oder ihn zu beleidigen, wieso entscheiden sich die Menschen so oft für die Beleidigung? Mein Kopf war mittlerweile so sehr auf Logik getrimmt, dass ich meine Instinkte offenbar gänzlich vergessen hatte.

Ich will das menschliche Verhalten einmal im Sinne des Überlebens des Stärkeren erklären. Menschen streben danach, sich gegenseitig zu vernichten, wenn sie eine Bedrohung durch Konkurrenz erkennen. Es ist schon komisch, dass ich immer davon ausgegangen bin, dass ich, wenn ich woanders sozusagen mit einer weißen Weste neu anfangen würde, die Dinge sich klären würden. Erst in den letzten Jahren wurde mir allmählich klar, dass das nicht der Fall ist.

Kapitel 4

In meinen letzten zwei Jahren an der Whitefields-Schule waren alle meine Lehrer Männer. Das war wahrscheinlich für mich wichtiger, als ich damals erkannt habe, weil ich so einen guten Vergleichsmaßstab bekam, um mich selbst als Mann zu erkennen. Sie waren einfühlsam, begeisterungsfähig und weise. Am Anfang habe ich es mit Herumblödeln und Arroganz versucht und sie als eine Art Rivalen gesehen, aber auf lange Sicht kommt Herumblödeln gegen Weisheit natürlich nicht an.

Nachdem ich also so zwei Jahre lang an der Whitefields-Schule vorbereitet wurde, wurde ich für reif genug befunden, die Schule zu verlassen und so kam ich, widerstrebend, zur West Lea-Schule, die im wesentlichen wie normale Schulen funktionierte, bis auf die Tatsache, dass es kleinere Klassen gab. Einige an dieser Schule litten unter schweren physischen Beeinträchtigungen, wie etwa Asthma, einige hatten Dyslexie, aber insgesamt waren wir an der West Lea-Schule eine kleine, miteinander gut vertraute Gemeinschaft.

Nach und nach, wenn auch nicht gleich zu Beginn, wurde ich von den Klassenkameraden akzeptiert. Einer meiner engsten Freunde war Nigel, der ähnliche Probleme wie ich hatte. Wir haben gerne viel Blödsinn miteinander geredet und Werbejingles gesungen. Andere Klassenkameraden haben mich dann aber daran erinnert, dass solches Herumblödeln mit dem Alter weniger und nicht mehr werden müsse. Das fand ich aufdringlich und ich sah sie als Spielverderber. Ich wollte schließlich einfach nur, dass Nigel etwas Spaß hatte. Offenbar besteht bei den Mitmenschen dieser irrationale Drang, jede Art von Unsinn zu bekämpfen und auszurotten und mit ihm den autistischen Humor, um ihn durch geistreiche Wettbewerbsspielchen zu ersetzen.

Nigel und ich haben ungefähr zwanzig Werbejingles auswendig gelernt, außerdem haben wir die ersten 35 Elemente der Periodentafel zu einem Liedtext verarbeitet und wir konnten die ersten 17 Stellen von Pi aufsagen.

In dieser Zeit kam ein recht attraktives Mädchen neu an unsere Schule und fand mich sympathisch, wohl, wegen meiner eher unaufdringlichen Art. Sie

hatte offenbar Probleme damit, mit ihren Gefühlen richtig umzugehen. Jeden Tag aufs Neue hat sie mit mir Schluss gemacht, nur, um am nächsten Tag wieder zu mir zurückzukehren. Die größeren, stärkeren Jungs sind immer zu mir gekommen und haben mir gönnerhaft auf die Schulter geklopft und mich um männlichen Rat gefragt. Ich habe darauf ziemlich gleichgültig reagiert, wohl, weil ich nicht wusste, was ich sagen sollte.

Was das Lernen anging, wurde ich ziemlich arbeitswütig und habe manchmal 5 Stunden am Tag, auch am Wochenende und in den Ferien, gelernt. In der Schule habe ich in den Pausen Fremdsprachen gepaukt, mir Fachvokabular aus wissenschaftlichen Mini-Wörterbüchern eingeprägt und lange Listen mit Daten und Ereignissen aus der Geschichte angefertigt. Plötzlich hatte ich die fixe Idee, super intelligent, elitär und abgehoben zu sein. Diese Abgehobenheit kam beim Lernen ganz von selbst und ich war immer wieder überrascht, wie unbeeindruckt Menschen sein können.

Mit einigen Leuten schloss ich Freundschaft, andere haben mich verfolgt und geärgert, manche haben mich genervt und manche wollte einfach nur mit mir diskutieren. Letztlich hatte ich aber einfach das Glück, an die diplomatischsten und angenehmsten Schüler geraten zu sein, die es wohl überhaupt je an dieser Schule gegeben hat.

Ich bin jeden Tag auf meinem Schulweg am alten örtlichen Gymnasium, der Latymer-Schule, vorbeigekommen, das im ganzen Gebiet von Enfield gleich nach der Southgate-Schule die besten Prüfungsergebnisse überhaupt erzielte. Die West Lea-Schule befand sich am anderen Ende der Skala. Jeden Morgen waren also all diese Latymer-Schüler um mich herum, die oft darüber redeten, was sie lernten und die sich gegenseitig abfragten; dann habe ich manchmal selbst Fragen beantwortet, um ihnen zu zeigen, dass es auch an der West Lea-Schule kluge Jungs gab.

Ziemlich bald mussten wir uns auch schon auf unsere Zwischenprüfungen in Mathe, Englisch, Wissenschaft, Hauswirtschaft und Französisch (nur Grundstufe) vorbereiten. Das war alles, was die relativ kleine Schule an Prüfungen anbieten konnte. Dabei wurde ich gleich am Anfang vom Englisch-Prüfungskurs ausgeschlossen. Ich war ziemlich ärgerlich darüber, dass sich für mich nun so begrenzte Möglichkeiten ergeben sollten. Außerdem gab es immer wieder Lehrer, die versuchten, die Situation zu rechtfertigen, oft

indem sie erklärten, ich sei nicht intelligent und effizient genug. Das war fast wie ein Test. Die Frage war, wie stark ich wirklich daran glaubte, eine große Bandbreite an Prüfungsfächern schaffen zu können.

Es gab vor allem einen Lehrer, meinen Französischlehrer, der meine Ansprüche unterstützte und der mir half, für das zu kämpfen, an das ich glaubte. Er und ich haben viele Stunden in der Woche damit verbracht, französische Konversation zu üben und er war sicher, dass ich eine Französischprüfung auch auf einer höheren Stufe schaffen könnte als sie von der Schule angeboten wurde.

Ich habe meine Kampf hartnäckig fortgesetzt und mich geweigert, zu akzeptieren, dass ich zu nichts nütze wäre, bis man mir schließlich erlaubte, für ein Jahr Abendkurse an der örtlichen Hochschule zu nehmen. Gleichzeitig bekam ich von der Schule frei, um mich auf das Lernen konzentrieren zu können.

Als ich an der Hochschule anfang, hatte ich bereits die meisten Kurse an der Schule absolviert. Mit den meisten Schülern an den Abendkursen bin ich ganz gut ausgekommen, vielleicht, weil ich mit meinem Fachwissen meine Naivität und Zurückgezogenheit kompensieren konnte. Am Ende des Jahres hatte ich dann fünf Zwischenprüfungen bestanden. In Englisch musste ich sie im nächsten Jahr wiederholen.

Während meiner Zeit an der West Lea-Schule war ich ein ziemlich ungewöhnlicher Schüler. Ich war fest davon überzeugt, clever und hoch intelligent zu sein, gleichzeitig aber hatte ich überhaupt kein Gefühl vor soziale Zwischentöne oder für die Folgen dessen, was ich sagte und tat. Wenn ich in der Kantine in der Schlange stand und Leute fragten, ob sie sich vor mich anstellen dürften, habe ich sie gelassen. Manchmal haben mich so zwölf Leute überholt.

Immer, wenn ich mit Aggressionen konfrontiert war, habe ich mich gefragt: "Wäre es nicht schön, wenn die Leute freundlich zueinander sein könnten statt sich gegenseitig zu beleidigen?" Aber eine so einfache Denkweise scheint für die meisten Menschen zu schwer zu begreifen zu sein.

Kapitel 5

In die Oberstufe kam ich als jemand mit völlig reiner Weste und dachte "toll, jetzt habe ich genug Erfahrungen gesammelt und muss mich nicht mehr mit schwierigen Leuten herumschlagen."

Das war nicht unbedingt arrogant gedacht, es war einfach, was ich damals, mit meiner begrenzten Erfahrung im Umgang mit anderen Menschen, glaubte. In der ersten Woche achtete ich sehr darauf, was ich sagte. Die Probleme kamen aber, als ich versuchte, genauso cool und selbstbewusst wie alle anderen aufzutreten. Im Gemeinschaftsraum der Oberstufe war ein einziges sich aufspielen, rumpöbeln und flirten. Für die meisten dort ging es um "sieh mal, womit ich alles durchkomme."

Auf der einen Seite kann man sagen, dass ich von lauter schlechten Beispielen umgeben war, aber auf der anderen Seite gibt es immer auch jemanden, der sich vom Rest abhebt, nicht als Opfer, aber sozusagen als eine Art Stellvertreter für alle anderen.

Am Ende habe ich meine reine Weste so sehr beschmutzt, dass ich zugeben muss, dass die Oberstufe für mich ein reines soziales Übungsfeld war. In diesen zwei Jahren habe ich genau dieselbe Zurückweisung und Verfolgung erlebt wie damals in der Grundschule. Dabei war es auch nicht sehr hilfreich, dass ich mir selbst gegenüber nicht zugeben wollte, dass ich eben doch eine Behinderung hatte und ich davon hätte profitieren können, wenn ich mich mit ihr auseinandergesetzt hätte.

Es gab so vieles, was ich einfach nicht verstand. Eine Grundregel bei Gesprächen unter Jugendlichen ist es wohl, dass sie sich gerne über Verbotenes unterhalten. Dazu gehörten Sex, Drogen, Auto fahren, Erwachsenenfilme, Rauchen, Trinken und wilde Parties. Nicht gerade leichte Gesprächsthemen für jemanden wie mich, der noch nie so eine wilde Party erlebt hat und der auch von Joints und Bands wie Prodigy keine Ahnung hatte.

Ich bin dann doch zu der einen oder anderen Party gegangen, nur, um dabei und danach heftige Gefühle des Zurückgewiesenwerdens durchzumachen. Deshalb habe ich damals angefangen, die Pop-Musik überhaupt und vor allem die Hardcore-Richtung mit diesen Gefühlen der Wertlosigkeit und Vergeblichkeit zu verbinden. Mir kam es vor, als wäre der Refrain all dieser Songs: "Marc, das hier ist nicht deine Welt, du hast keine Chance."

Das Peinlichste, was ich in dieser Zeit erlebt hatte, war wohl, als ich, nachdem mich einige Andere dazu aufgefordert hatten, im Gemeinschaftsraum einen Solo-Tanz versuchte. Ich wollte damit cool und selbstbewusst wirken und wohl auch den Eindruck vermeiden, ich sei stur. Damals war das okay für mich. Außerdem war mir bei all den Komplimenten, die sie mir wegen meines Tanzens zu geben schienen, nicht klar, dass sie mir in Wahrheit feindselig gesonnen waren.

Alles an mir schien mir das Etikett "traurig" zu verpassen, etwas, was ich nun überhaupt nicht sein wollte. Immer, wenn ich dann Leute fragte, warum man mich so behandelte, haben sie wohl entweder gedacht, ich sei blöd und ungeschickt oder aber dass ich meine Fehler sehr genau kennen würde und es bloß nicht zugeben wolle.

Ich kam mir fast wie ein Leprakranker vor und entwickelte beinahe eine Paranoia, wenn es um den Kontakt zu anderen ging, weil ich nie wusste, wie sie reagieren würden. Natürlich gab es auch Leute, die Mitleid mit mir hatten und die sogar versucht haben, mir zu helfen, wenn das ging, aber am Ende haben auch die auf ihren eigenen Ruf geachtet und dazu gehörte in der Regel, dass es besser war, nichts mit mir zu tun zu haben. Daher habe ich es möglichst vermieden, in den Pausen in den Gemeinschaftsraum zu gehen und bin lieber nach unten gegangen, wo ich Klavier spielte, wobei mir manchmal ein paar von den jüngeren Schülern zuhörten. Der Musiklehrer hatte aber manchmal etwas dagegen.

Ich war auch in der Theatergruppe und habe bei zwei Aufführungen mitgemacht. Wenn es darum ging, Texte auswendig zu lernen, war ich immer ziemlich gut. Ich habe mich auch bei schulinternen Wahlen als Kandidat für die Grüne Partei zur Verfügung gestellt und meine aufrichtige Haltung hat mir wohl auch die Stimmen von vielen der ernsthafteren Schüler eingebracht,

aber bei der frecheren Mehrheit, die eher an der Bildung von Cliques und an Fußball interessiert war, kam ich damit nicht an.

Durch meine öffentlichen Auftritte wurde ich bald in der Schule bekannt und wenn man mir auf der Straße begegnete, reichten die Reaktionen von freundlicher Anerkennung bis zu Schimpfwörtern. Trotz all der Ängste, die ich in der Oberstufe durchgemacht habe, habe ich mich um meine Abschlussprüfungen gekümmert und das war es wohl auch, was mich vorm Durchdrehen bewahrt und mir die Hoffnung gegeben hat, die ich brauchte, um diese zwei schlimmen Jahre zu überstehen.

Kapitel 6

Es gab aber auch eine weniger aufdringliche Umgebung in der Welt, eine Nische, in die ich mich immer zurückziehen konnte. Das war die Familienhilfegruppe Kith and Kids, die für mich fast wie eine Familie war. Ich bin in diese Gruppe schon als kleines Kind gekommen und in den letzten sechs Jahren war ich dort regelmäßig als Freiwilliger tätig und dabei immer aktiv und kreativ.

Mit siebzehn habe ich dort schon Musik- und Theater-Workshops geleitet und nach und nach gelernt, mit welchen Aktivitäten und Techniken man die Leute bei Laune halten konnte. Eine ganze Weile brauchte ich dabei noch die Hilfe der Organisatoren und Programmplaner, aber nach und nach bin ich doch unabhängiger und zugleich auch kreativer geworden.

Neulich habe ich ein Projekt gemacht, bei dem eine Gruppe 60 Stück Pappe dekorieren, dabei Fenster und Türen ausschneiden und schließlich alles zu einem Labyrinth zusammenstellen musste. Ich hatte dazu den Grundriss gemacht und mir ein Verfahren zum Aufbau des Labyrinths überlegt und ich habe die Aufgabe der Motivation der Gruppe sehr ernst genommen, denn ich wusste, dass die Begeisterung das Wichtigste überhaupt war. Wir haben das Labyrinth in nur zwei Tagen aufgebaut.

In dieser hochgradig interaktiven Gruppe haben mich die anderen Freiwilligen so akzeptiert wie ich bin. Es ist eine geschützte Umgebung, getrennt von der durchtriebenen und brutalen Welt draußen, in der sie fortbestand. In dieser Gruppe gibt es eine Familie, mit der ich näher bekannt wurde. Sie haben eine autistische Tochter, mit der ich mich ohne Probleme identifizieren konnte. Besonders mochte sie Cartoons.

Kapitel 7

Als ich dann an der Universität anfang, habe ich wieder geglaubt, dass ich nun endlich genug Erfahrung hätte, um ohne allzu viele Probleme durchzukommen. Die oberen zehn Prozent der intelligenten und moralisch bewussten Menschen wissen verdammt genau, wie sie frech sein können, wenn sie wollen.

Was meinen eigenen Uni-Lehrgang anging, waren die Dinge im Wesentlichen okay, auch wenn ich sicher war, mindestens fünf Stunden am Tag lernen zu müssen, wenn ich bestehen wollte. Zugleich wollte ich nicht, dass meine Mitbewohner in der WG den Eindruck bekamen, dass ich arbeitswütig sei.

Das soziale Leben nahm ich genauso ernst wie meinen Lehrgang, aber leider war die zwischenmenschliche Chemie für mich schwieriger zu verstehen als die Chemie biomolekularer Kräfte bei der enzymatischen Kinetik.

Es schien, dass alles, was ich tat, verkehrt war oder dass zumindest irgendjemand den Nerv hatte, es als verkehrt darzustellen. Besonders für einen Kerl wurde ich zu so etwas wie seinem Lieblingshassobjekt, der alles, was ich tat, heruntermachte und nur mit mir sprach, um mir zu sagen, ich möge doch ausziehen. Im Nachhinein betrachtet wäre das wohl eine gute Idee gewesen, sobald wie möglich wegzuziehen, aber damals habe ich nur als eine weitere Konfrontation gesehen.

An einem Wochenende bin ich zu meinen Eltern gefahren, ohne jemandem Bescheid zu sagen. Als ich zurück kam, taten die anderen so, als sei nichts weiter gewesen, aber später fand ich heraus, dass sie sich in meiner Abwesenheit wirklich Sorgen um mich gemacht und geglaubt haben, dass ich mich in mein Zimmer eingeschlossen hätte, um wieder einmal vor der Welt zu flüchten. Nach allem, wie sie mich sonst behandelt hatten, war ich doch sehr überrascht, dass sie sich tatsächlich um mich gesorgt hatten.

Im ersten Jahr an der Universität habe ich an verschiedenen Gemeinschaften teilgenommen, darunter "HARM", die "heavy metal hard rock society". Dafür habe ich mir eine teure Lederjacke besorgt, um dem Bild zu

entsprechen, das ich von mir geben wollte, aber bei irgendeiner Wohnungseinweihungs-Party ist sie verloren gegangen und nie wieder aufgetaucht.

Dann habe ich mit dem Rauchen angefangen, auch wieder um dem Bild zu entsprechen. Ich habe auch jeden Tag 20 Raucherstäbchen in meinem Schlafzimmer angesteckt, was manche ziemlich genervt hat. Tatsächlich wusste ich nicht wirklich, ob ich mich zu den Hippies oder den Heavy Metal-Fans zählen sollte. Außerdem brauchte ich ziemlich lange, um herauszufinden, wo die entsprechenden Clubs und Discos waren.

In dem Jahr schienen für mich auch die üblichen sozialen Regeln durcheinander zu geraten. Etwa die Art und Weise, wie Menschen sich in einer Hierarchie organisieren; oder die Regeln der sozialen Interaktion und Höflichkeit, die in Wahrheit für Männer andere sind als für Frauen; oder, dass manche Kerle gerne übertreiben, wenn es darum geht, wie viel Bier sie in einer Nacht vertragen, sodass es sich anhört, als sei es völlig normal, wenn man sich in der Öffentlichkeit zu einem besoffenen Dummkopf macht.

Also habe ich für mich beschlossen, nicht länger cool sein zu wollen. Stattdessen folgte ich dem Rat, den mir einige Leute immer schon gegeben hatten, nämlich ICH SELBST zu sein.

Daraufhin bin ich ins Wohnzimmer immer nur in einem einfachen Pullover und in Jeans gegangen, und wenn ich redete, war ich dabei einfach offen und ehrlich. Ich weiß nicht genau, was das für einen Eindruck auf die anderen Leute gemacht hat, aber in meinem zweiten Jahr an der Uni haben sie mir manchmal gesagt, ich sei zu authentisch und es wäre doch besser, manchmal eine Maske aufzusetzen. Egal, was ich tat, es war falsch.

Am Ende des ersten Jahres habe ich den anderen die Wahrheit gesagt, die hinter meinem merkwürdigen Verhalten steckte. Von einem der Mitbewohner habe ich dann herausgefunden, dass die anderen insgeheim daran dachten, sich eine andere Wohnung ohne mich zu suchen, wo sie im zweiten Jahr leben wollten. Das war dann für mich Anlass, selbst ausziehen und mich nach einer eigenen Unterkunft umzuschauen.

Überraschenderweise war es genau der Mitbewohner, der sich sonst mir gegenüber am feindseligsten gezeigt hat, durch den ich die Leute kennen lernte, bei denen ich im zweiten Jahr wohnte. Vielleicht wollte er so sein schlechtes Gewissen mir gegenüber beruhigen. Aber es ist schon komisch, wie oft das Leben so ironisch spielt.

Kapitel 8

Während meines zweiten Jahres an der Universität wohnte ich bei völlig anderen Leuten. Unter ihnen war Nick, der das Leben sehr leicht nahm, ein echter Rock'n'Roll-Rebell, der besonderes Talent darin zu haben schien, Frauen aus den Discos mit nach Hause zu bringen. Er hatte sich von seinen Mitbewohnern aus dem ersten Jahr aus verschiedenen Gründen getrennt, unter anderem wegen unterschiedlichen Lebenseinstellungen. Ich entwickelte eine leichte Paranoia angesichts seiner manchmal etwas brutalen Witze über soziale Außenseiter, habe aber dann begriffen, dass er sie nicht böse meint, sondern einfach als eine effektive Art, Druck abzubauen und eine der verrückten Ironien des Lebens.

Bald wurden wir die besten Freunde und lebten vom Rest der Welt ziemlich isoliert, jeden Abend vor dem Fernseher sitzend und Blödsinn redend. Wir waren wohl Freunde, zugleich aber auch völlig gegensätzlich.

Die anderen drei Studenten, mit denen wir zusammen lebten, gehörten zu größeren Gruppen. Sie haben mich und Nick weitgehend in Ruhe gelassen. Eins gab es aber, wo sie sich besonders gut auszukennen schienen und das war Acid. Wahrscheinlich war das überhaupt das einzige Thema, über das wir alle gemeinsam miteinander reden konnten. Ich war neugierig und habe gefragt und sie haben mir alles darüber erzählt und mir dabei, wohl ohne es zu wollen, Sachen erzählt, die mir den Geschmack an der Idee ganz verleideten.

Wenn Nick genug Geld übrig hatte, gingen wir in den örtlichen Rock-Club und verbrachten die Nacht damit, zu trinken, zu rauchen, zu tanzen und darauf zu hoffen, dass uns ein seelenverwandter Mensch des anderen Geschlechts über den Weg läuft. Nick war in diesen Dingen deutlich besser als ich und ich habe zwei Jahre gebraucht, um für mich zu akzeptieren, dass ich wohl mehr ein denkender und analysierender Mensch bin als einer, der mit Charme bezaubern kann.

In den etwas heruntergekommenen Vierteln von Manchester sind Drogen alltäglich und in jenem Jahr lernte ich Haschisch kennen. Damit hatten wir

dann die Zeit totgeschlagen, während wir vor dem Fernseher saßen.

Ich reagierte auf Haschisch wohl heftiger als die meisten Menschen. Ich erlebte eine Ausdehnung der Zeit, ein verzerrtes Bewusstsein, eine verschärfte Wahrnehmung für Geräusche, Formen und Sinnestäuschungen. Manchmal waren auch härtere Drogen mit dabei, sodass sich halluzinogene Wirkungen ergaben. Diese Erlebnisse waren für mich so faszinierend, dass ich rumgehen und den Leuten das erzählen musste. Wenn ich dann wieder zurück in der Wohnung war und meine Mitbewohner von meinen Indiskretionen erfuhren, baten sie mich, darüber mehr Stillschweigen zu bewahren.

Das Haschisch hatte eine tief greifende Wirkung darauf, wie ich das Leben sehe. Es hat mein Interesse auf ziemlich tiefgründige philosophische Ideen gelenkt, die sich mit unserer Existenz als Individuen im physischen Universum beschäftigten. Ob diese neuen Perspektiven meine Lebenstüchtigkeit verbessert haben, weiß ich nicht, aber ich bedaure nicht, sie erlebt zu haben.

In meinem zweiten Jahr war ich nicht völlig faul. Ich habe sogar zweimal die Woche einen Berater-Kurs bei Nightline. Das hat mir bei meinen Hörfähigkeiten sehr geholfen und wenn ich Rollenspiele mitgemacht habe, schienen die Leute von mir beeindruckt gewesen zu sein. Worauf ich aber nicht vorbereitet war, war, dass ich durch die Vorprüfung des Kurses fiel.

Vielleicht gehöre ich einfach nicht zu der richtigen Sorte Mensch, die für so was nötig ist. Vielleicht konnte ich einfach niemanden beraten, wenn ich zugleich unter dem Druck von Richtlinien und Anweisungen stehe, die mir vorschreiben, was ich sagen darf und was nicht. Ich habe mich später entschlossen, diesen Kurs noch einmal im dritten Jahr zu versuchen, aber auch dann habe ich es nicht geschafft. Zu der Zeit habe ich wohl akzeptiert, dass ich das, was sie von mir verlangten, nämlich Intuition, nicht besaß.

Das dritte Jahr verlief insgesamt recht gut. Meine Mitbewohner haben mich die meiste Zeit akzeptiert. Sie haben aber auch keine Ausnahmen für mich zugelassen, damit ich genauso behandelt würde, wie alle anderen in der Wohnung auch.

Wir sieben haben uns immer wieder mit manchmal subtilen, manchmal heftigen Witzen gegenseitig auf den Arm genommen. Es waren vielleicht die diplomatischsten und reifsten Typen, mit denen ich je zusammen war und sie schienen instinktiv immer das richtige Gleichgewicht zwischen Höflichkeit und Selbstverteidigung. Deshalb war es für mich gut, mit ihnen gelebt zu haben.

Indem ich die Menschen analysierte, begriff ich schließlich, warum die Menschen sich lieber gegenseitig beleidigten statt freundlich zueinander zu sein. So gibt und bekommt man einfach auf witzige und Zeit sparende Art konstruktive Kritik und man kann Spannungen und Hindernisse, die durch übertriebene Höflichkeit entstehen, abbauen.

Kapitel 9

Nachdem ich im Leben bis dahin nicht viel rumgekommen und auch nie mit dem Flugzeug geflogen bin, dachte ich, es wäre eine geniale Idee, einmal sozusagen ins kalte Wasser zu springen und dorthin zu reisen, wo es so verschieden von zu Hause wie nur irgend möglich war. Aus irgendeinem Grund entschied ich mich für Afrika.

Ich ging ins Reisebüro und buchte eilig eine Safari. Dann habe ich mich vor allem mit den offiziellen Details, wie Pässen, Impfungen, Reiseschecks, etcetera beschäftigt, sodass mir kaum Zeit blieb, mich zu fragen, ob so eine Safari in Afrika überhaupt der richtige Urlaub für mich wäre. Ich freute mich vor allem darauf, mit den Einheimischen dort zusammenzukommen und ihre Lebensweise kennen zu lernen und dachte weniger an die Tiere oder die landschaftlichen Sehenswürdigkeiten.

Der Flug nach Kenia und die ersten zwei Tage waren absolut faszinierend. Ich war erstaunt darüber, wie freundlich und zuvorkommend die Leute waren und dass alle Kleinbusse dort kaputte Windschutzscheiben und Löcher in den Türen zu haben schienen. Auch war ich überrascht, wie unterschiedlich die Bäume aussahen und die Vögel sangen, verglichen mit denen bei uns zu Hause. Schließlich lernte ich auch die Menschen auf der Tour kennen.

Allmählich baute sich eine Spannung zwischen bestimmten Leuten in unserer Gruppe und mir auf und sie schienen sofort eine gewisse Abneigung gegen mich zu entwickeln. Das wurde schlimmer, je länger die Tour dauerte. Ich habe nie herausgefunden, warum die Menschen eigentlich jeweils so auf meine Gegenwart reagierten, wie sie es taten. Vielleicht ist es einfach eine Art Bauchgefühl. Das eigentliche Problem war jedenfalls, dass wir als Gruppe sieben Wochen lang 24 Stunden am Tag zusammenleben mussten.

Es gab genug zu tun und mich in Bewegung zu setzen war eines der Probleme. Das lag nicht daran, dass ich faul war, wie man glauben könnte. Ich war froh, wenn ich etwas erledigen konnte, das man mir aufgetragen hat. Aber das Problem war wohl, dass mich die Leute frühzeitig als unfähig, bestimmte

Sachen zu erledigen, angesehen haben, sodass es mir dann sehr schwer fiel, mich bei der Arbeit mit einzuschalten.

Ich habe allerdings nicht groß protestiert und regte mich auch nicht auf, weil ich mich gerade in einer Zen-Phase befand, wobei ich jeden Tag entsprechende Sprichwörter las und meinen Geist von allem Hass und allen negativen Gefühlen reinigen wollte.

Als man dann meine Angebote, zu helfen, ablehnte und mich gleichzeitig als faul beschimpfte, habe ich lieber auf die unverdorbene und offene Art der Einheimischen gehört und ich bin losgezogen und habe mich ihnen vorgestellt. Mein bester Freund auf der Tour war wohl der Fahrer, der selbst Afrikaner war. Die übrigen Leute aus der Gruppe waren alle Westler, die wohl glaubten, dass ich sie alle, indem ich mich umschaute und den Einheimischen sprach, in Gefahr bringen würde.

Ich glaube aber nicht, dass wirklich alle mich hassten. Das war sowieso nie der Fall. Meine Gegner waren immer eher eine Minderheit, die aber die anderen einfach meistens durch ihre Art dominierten. Sie wachten mit Adleraugen auf das Verhalten der anderen, damit die auch ja nicht zu verständnisvoll auf mich reagierten.

Was mich an Afrika am meisten faszinierte, war wohl, wie so viele, und oft so junge, Menschen dort so lange Strecken laufen konnten, ohne Essen und Trinken, die dabei noch schwere Gegenstände auf dem Kopf balancierten und der brütenden Hitze ausgesetzt waren und nicht einmal Schuhe an ihren abgehärteten Füßen trugen. Und das alles taten sie für so wenig Geld. Wir sind einmal als Gruppe in brütender Hitze einen langen Weg einen Hügel hinaufgegangen, zusammen mit rund fünfzig Einheimischen als unseren Trägern. Ich habe meine Erlebnisse dabei nicht mit den anderen Westlern, sondern mit den Trägern geteilt.

Wenn die Leute mir sagen, dass es ja wohl fantastisch gewesen sein müsse, die Gorillas in Zaire zu sehen oder an den mächtigen Victoria-Fällen mit einem Floß zu fahren, während ich mich selbst am liebsten an die Einheimischen erinnere, mit denen ich meist auf Französisch geredet habe – manchmal habe ich es auch mit ein paar Brocken Suaheli versucht -, dann denke ich, dass ich wohl die falschen Sachen genossen haben muss.

Ich habe die Tour zehn Tage vor dem eigentlichen Ende in Simbabwe verlassen, wo ich noch zwei Tage bei einer indischen Familie in der Hauptstadt gewohnt habe, und bin dann schließlich wieder nach Hause geflogen. Mir kam es vor, als sei ich eine Ewigkeit weg gewesen.

Kapitel 10

Ein Jahr darauf bin ich dann mit einer Gruppe autistischer Kinder und Erwachsener nach Frankreich aufs Land in die Gegend von Bleneau gefahren. Das war ganz anders als ich es erwartet hatte. Die Kinder litten entweder an schwerem Autismus, an Psychosen, posttraumatischen Störungen oder einer Kombination aus allem. Einige von ihnen reagierten überhaupt nicht auf Disziplin und Autorität und Aggressionen waren ständig ein ernsthaftes Problem.

Wenn dann einmal wenige Aufseher auf viele Kinder kamen, lagen auch bei uns Aufsehern manchmal die Nerven blank, einfach, weil die Belastungen, denen wir ausgesetzt waren, so groß waren.

Die Herberge selbst lag zwar in einer wirklich erholsamen und schönen Gegend, aber innen sah es in dem Haus schlecht bestellt aus. Das verwundert auch nicht, wenn man daran denkt, dass eins der älteren Kinder so ziemlich alles kaputt bekommen hat, was nur kaputt zu bekommen war. Tagsüber gab es auch keinen Platz, wo sich die Kinder einmal hätten ausruhen können und das ärgerte mich auch etwas.

Einige der anstrengenderen und aggressiveren Kinder waren immer hinter mir her, was mich ziemlich aufregte. Aber immer, wenn ich es mit einem Kind mit einfachem, echtem Autismus zu tun hatte, konnte ich mich oft problemlos mit ihm identifizieren.

Mit den anderen Aufsehern kam ich gut aus, die es wohl spannend fanden, mit einem autistischen Engländer zusammenzuarbeiten. Nach und nach aber kümmerte ich mich mehr um die Kinder und hatte weniger Kontakt zu den anderen Aufsehern. Ich entschloss mich, die meiste Zeit des Tages einfach meine Gitarre zu spielen und den Kindern etwas vorzusingen und ihnen zu sagen, wie sie mitsingen konnten statt ihnen zu sagen, sie sollten still sein. Dadurch wurde ich auch im Nachbarhaus bekannt, wo Erwachsene mit weniger starken Lernschwierigkeiten wohnten. Abends bin ich oft zu ihnen übergegangen, um sie zu unterhalten. Manche von ihnen haben dann so laut

gelacht, dass sie fast weinen mussten. Es war einfach das perfekte Publikum und ich war der Meister der autistischen Comedy.

Schließlich gerieten meine Songs immer alberner. Einige der Aufseher sahen mich als etwas verrückt an, während andere, tolerantere mich zum Essen einluden, sodass sie alles über meinen besonderen Ansatz im Umgang mit den Betroffenen erfahren konnten.

Als ich mich schließlich irgendwann fragte, ob ich mich nicht wieder ernsthaft zurückentwickelte, kam ein anderer Freiwilliger zu mir. Er wollte auch gerne rumblödeln und jonglieren und wir wurden die besten Freunde. Er machte mir klar, dass nicht ich es war, der verrückt war, sondern die anderen, die mich nicht verstehen wollten.

Heute bin ich im Bereich Kinderunterhaltung beschäftigt. Das ist schon etwas ziemlich Anderes als Leute mit schweren Lernstörungen zu unterhalten, denn jetzt habe ich es mit einem Publikum zu tun, das auch sehr abweisend reagieren kann, wenn man zu nett ist. Trotzdem kann ich wohl sagen, das von allen Berufen, die für mich in Frage kämen, die Zaubershow mich am glücklichsten machen. Ich kann dabei all meine Fähigkeiten einsetzen und es gibt mir neue Einblicke in das Wesen der Menschen, selbst, wenn es nur auf einer kindlichen Ebene geschieht.

Zu meinem Sozialleben heute gehört der Besuch eines Jongleur-Workshops, aber ich gehe auch zu Abendkursen für Psychologie und mache regelmäßig bei Gruppen mit, die mit autistischen Kindern arbeiten. Um mein Gehalt darüber hinaus aufzubessern, berate ich auch Menschen, die mehr über Autismus herausfinden wollen.

Inzwischen habe ich für mich die soziale Interaktion zu einer Wissenschaft entwickelt. Aber bei all dem vergesse ich nicht, was es bedeutet, unter dem Asperger-Syndrom zu leiden.

Verwandte Artikel:

Dinah Murray: Normal und anders

<http://www.autismusundcomputer.de/normal.de.html>

Autismus und Computer

<http://www.autismusundcomputer.de/index.html>