

Les quatre types de stratégies de compensation et d'ajustement au fait d'être différent

(Tony Attwood)

Les quatre types de stratégies de compensation et d'ajustement au fait d'être différent

- 1. La dépression réactive**
- 2. Fuite dans l'imaginaire**
- 3. Dénier et arrogance**
- 4. Imitation**

La dépression réactive

- Les aptitudes sociales et les compétences amicales sont hautement valorisées par les pairs.
- Le fait de ne pas avoir de succès à ce chapitre peut amener certains enfants présentant un syndrome d'Asperger à refouler leurs pensées et sentiments, en s'excusant de manière excessive, en étant trop critiques envers eux-mêmes ou de plus en plus en retrait social.

- L'enfant, parfois dès l'âge de 7 ans, peut développer une dépression parce qu'il a compris qu'il était différent et se perçoit comme « déficient social ».
- Les enseignants et les parents peuvent ne pas fournir suffisamment de conseils et surtout d'encouragements à la personne.
- L'enfant veut désespérément être inclus socialement et avoir des amis, mais ne sait pas comment s'y prendre. Le résultat peut être une crise de confiance.
- On peut assister à un retrait social accru à cause d'un manque de compétences sociales, réduisant les possibilités d'acquérir une maturité et des aptitudes sociales.
- La dépression peut également affecter la motivation et l'énergie pour d'autres activités précédemment appréciées, à l'école ou à la maison.
- Il peut y avoir des changements du rythme de sommeil et de l'appétit et une attitude négative qui envahit tous les aspects de la vie et, dans les cas extrêmes, des idées suicidaires ou des tentatives impulsives ou planifiées de suicide.

Fuite dans l'imaginaire

- Un refoulement plus constructif des pensées et sentiments lié au fait d'être « socialement déficient » peut consister en une fuite dans l'imaginaire.
- Les enfants présentant un syndrome d'Asperger peuvent créer des mondes imaginaires complexes et vivants, parfois avec des amis autosuggérés.

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

- Un jeune enfant explique qu'il fuit dans son monde imaginaire par dépit car personne d'autre que les adultes, à ses yeux, peuvent le comprendre.
- Dans leur monde avec des amis imaginaires, les enfants présentant un syndrome d'Asperger sont compris et ont du succès social et scolaire.
- Un autre avantage qu'ils y trouvent est que les réponses des amis imaginaires sont sous leur contrôle et les amis sont disponibles sans délai.
- Les amis imaginaires peuvent éviter à l'enfant de se sentir seul.
- Liane Holliday Willey, auteure et conférencière ayant le syndrome d'Asperger explique : « Le fait d'avoir des amis imaginaires n'est pas faire semblant de jouer, mais plutôt le seul jeu qui marche ».
- La quête d'un monde alternatif peut les amener à s'ouvrir sur d'autres sujets.
- La fuite dans l'imaginaire peut être une adaptation psychologiquement constructive, mais il y a des risques à ce que d'autres personnes interprètent mal les intentions ou l'état d'esprit de l'enfant.
- Échapper à la réalité douloureuse où les réussites se font très rares explique aussi cette fuite dans l'imaginaire.
- Dans des circonstances de stress ou de solitude extrêmes, la propension à s'échapper dans un monde imaginaire avec des amis imaginaires peut déboucher sur le fait que les fantaisies personnelles deviennent « réalité » pour la personne avec le syndrome d'Asperger.
- La personne peut être considérée comme ayant des délusions et étant déconnectée du réel.

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

Déni et arrogance

- Une alternative au refoulement des pensées et des sentiments négatifs est d'extérioriser la cause et la solution au fait d'être différent.
- L'enfant peut développer une forme de surcompensation au sentiment d'être déficient dans les situations sociales en niant l'existence du problème et en développant un type d'arrogance où la « faute » appartient aux autres personnes et où l'enfant est « au-dessus des lois » qu'il ou elle a tant de mal à comprendre.
- L'enfant ou l'adulte entre dans ce que Tony Attwood appelle le « monde divin », devenant une personne omnipotente qui ne fait jamais de faute, ne peut se tromper et dont l'intelligence doit être vénérée.
- Ils peuvent nier qu'ils aient des difficultés à avoir des amis, à « lire » des relations sociales ou les pensées et les intentions de quelqu'un.
- Ils considèrent qu'ils n'ont pas besoin de programmes de soutien ou d'être traités de manière différente des autres enfants et ne veulent surtout pas consulter un psychologue convaincus de n'être « ni fous ni stupides ». Néanmoins, l'enfant sait fort bien, mais ne reconnaîtra pas publiquement, qu'il ou elle a des compétences sociales limitées et tente désespérément de dissimuler ses difficultés à ne pas paraître « stupide ».

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

- Un manque d'aptitudes pour le jeu social avec les camarades de classe et pour interagir avec les adultes peut faire en sorte que se développent des comportements de domination ou de contrôle dans les contextes sociaux. Parmi ceux-ci, l'intimidation et une attitude arrogante et inflexible. Les autres enfants et les parents finissent généralement par capituler pour éviter d'autres confrontations. L'enfant « s'intoxique » par un tel pouvoir et une telle domination, ce qui peut entraîner des problèmes de comportement.
- Lorsqu'ils ne savent que penser des intentions des autres ou que faire dans une situation sociale ou ont fait une erreur évidente, l'émotion négative résultante peut aboutir au sentiment erroné que les actions de l'autre personne étaient délibérément malveillantes. La réaction est d'infliger une douleur équivalente, parfois par le biais d'une vengeance physique : « Il m'a fait mal psychologiquement, donc je vais lui faire mal ». Ces enfants et certains adultes peuvent ruminer pendant des années les offenses et les injustices passées et rechercher des dédommagements et une vengeance (tantam2000a).
- Le mécanisme de compensation par l'arrogance peut affecter également d'autres aspects de l'interaction sociale. L'enfant peut avoir des difficultés à admettre son erreur et être réputé pour sa tendance à se disputer.
- Il peut faire preuve d'une mémoire remarquable de ce qui s'est dit ou fait pour prouver quelque chose, mais il ne fera aucune concession en vue d'une perspective différente. Les parents se disent parfois que cette caractéristique peut permettre une belle carrière d'avocat de la défense dans un tribunal. L'enfant a certainement une grande expérience de la défense de son point de vue.

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

- Malheureusement, cette attitude arrogante peut l'écartier encore davantage des amitiés naturelles, le déni et le refus à accepter les programmes pour améliorer la compréhension sociale peuvent élargir le fossé entre ses aptitudes sociales et celles de ses camarades. Nous pouvons comprendre pourquoi l'enfant développe ces stratégies de compensation et d'ajustement.
- Malheureusement, les conséquences à long terme de ces mécanismes de compensation peuvent avoir un effet significatif sur les amitiés et les perspectives de relations et d'emploi en tant qu'adulte.

Imitation

- Un mécanisme de compensation intelligent et constructif utilisé par certains enfants consiste à observer et à faire sienne la personnalité de ceux qui ont du succès en société. Ils demeurent d'abord en marge du jeu social, observant et notant ce qu'il faut faire et peuvent ensuite refaire au cours de jeux solitaires à domicile les choses qu'ils ont observées, avec des poupées, des figurines ou des amis imaginaires. Ils s'exercent, répètent le script et leur rôle, pour être à l'aise et en confiance avant de tenter d'être inclus dans des situations sociales réelles.
- Certains enfants peuvent être remarquablement débrouillards dans leurs méthodes d'observation, dans leurs imitations des gestes, du ton de la voix et des manières. Ils acquièrent la capacité d'être comme un acteur né.

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

- Liane Holliday Willey décrit sa technique dans son autobiographie : « Je pouvais faire partie du monde en tant qu'observatrice. J'étais une observatrice passionnée. J'étais captivée par les nuances des actions des gens. De fait, j'ai souvent jugé souhaitable d'être l'autre personne. Non pas que j'ai consciemment décidé de le faire, mais cela était tout simplement quelque chose que je faisais, comme si je n'avais pas le choix sur ce point. Ma mère me dit que j'étais très bonne pour m'approprier l'essence de la personnalité des gens. J'étais imbattable dans mon aptitude à copier les accents, les inflexions de voix, les expressions du visage, les mouvements de la main, les démarches et les petits gestes. C'était comme si je devenais la personne que je copiais. »
- Devenir un expert en mimiques peut avoir d'autres avantages. L'enfant peut être apprécié pour son imitation de la voix et de la personnalité d'un enseignant ou d'un personnage de la télévision.
- L'adolescent présentant un syndrome d'Asperger peut réutiliser le savoir acquis dans des cours de théâtre dans les situations de la vie quotidienne, déterminant quel personnage aurait du succès dans cette situation-là et adoptant la personnalité de ce personnage.
- L'enfant ou l'adulte peut se souvenir des paroles ou des attitudes corporelles de quelqu'un dans une situation similaire, dans la vraie vie, un programme de télévision ou un film. Il ou elle répète ensuite la scène en utilisant des paroles ou un langage du corps « empruntés ». De l'extérieur, c'est un succès social, mais vu d'un peu plus près, l'aptitude sociale apparente n'est ni spontanée ni originale mais artificielle de telle sorte que les arts du spectacle deviennent une carrière possible.
- Un adulte présentant le syndrome d'Asperger, acteur à la retraite, témoignait : « En tant qu'acteur, je trouve les scripts beaucoup plus réels que la vie de tous les jours. Jouer selon un scénario me vient naturellement ».

Inspiré de *Les quatre stratégies compensatoires et d'ajustement au fait d'être différent* de Tony Attwood.

- Il y a plusieurs inconvénients possibles. Le premier est d'observer et d'imiter des modèles certes connus, mais tristement célèbres par exemple, les « mauvais éléments » de l'école. Ce groupe peut accepter l'adolescent présentant un syndrome d'Asperger qui porte l'uniforme de groupe, par son langage et son code de conduite, mais cela peut, d'un autre côté, l'éloigner des modèles les plus appropriés. Le groupe se rendra peut-être compte que la personne présentant un syndrome d'Asperger est un « imposteur », tente désespérément de se faire accepter et n'est probablement pas conscient de ce qu'il ou elle se fait ridiculiser et manipulé une fois le dos tourné.
- Un autre inconvénient est que certains psychologues et psychiatres peuvent considérer que la personne a des traits du syndrome des personnalités multiples et ne reconnaissent pas qu'il s'agit d'une adaptation constructive au syndrome d'Asperger.