



Malgré ces instabilités multiples, hors moments de crises, se trouvait une persévérance scolaire inébranlable.

## Se construire avec un double bagage atypique :

autisme et parcours d'enfant placée

Par JANE GONÇALVES

Aux petites heures d'un samedi matin morose de l'automne 2022, à l'âge de 39 ans, je me tiens devant mon miroir de salle de bain, je me lave le visage quand soudain, une révélation s'impose : « Mais je suis autiste moi aussi. » « Aussi » car trois jours plus tôt, je venais de comprendre que mon fils de 11 ans l'était. Je me dissocie quelques fractions de seconde de mon corps. Là, debout, le regard dans le vide, je m'observe de l'extérieur, immobile. Ma respiration se coupe. C'était donc là l'explication de mon sentiment persistant de différence, bien au-delà de mon passé d'enfant placée que je travaillais en thérapie. *Eurêka*, tout prenait enfin sens.

### Une enfance différente

Du haut de mes 6 mois, j'ai été confiée aux services de protection de l'enfance, en France. Issue d'une famille « connue des services », ma mère, monoparentale, faisait face à des difficultés insurmontables dans son rôle parental. Peu avant mon Eurêka, je disais à ma thérapeute : « Ma mère était bizarre, mais je n'arrive toujours pas à mettre un mot sur sa condition. » Avec le recul, je suis convaincue qu'elle était également autiste.

J'ai grandi dans une famille d'accueil pendant quatorze ans. Loin d'être l'enfant modèle, j'avais peu d'amis et j'avais un tempérament colérique. Je cultivais des intérêts « étranges », comme apprendre par cœur les 100 départements français alors que ce n'était même pas au programme scolaire. Je recopiais les dialogues de mes séries préférées pour tenter de comprendre comment fonctionnaient les interactions sociales. À l'école, bien que généralement brillante, j'étais nulle lorsqu'il s'agissait d'interpréter les intentions des auteurs dans les textes en cours de français – un mystère total pour moi.

Puis à 14 ans, j'ai été retirée du jour au lendemain à la suite d'un signalement judiciaire contre la famille. Ce fut un soulagement, cela m'a permis de fuir la maltraitance et l'alcoolisme du père d'accueil. S'en sont suivis près de 4 ans à naviguer entre hôpitaux psychiatriques, foyers de groupe et centres de réadaptation (pour des problèmes de santé physique). Ça n'a pas l'air comme ça, mais j'ai eu de beaux moments quand même ! Mais c'est vrai que l'instabilité psychologique était omniprésente : entre dépressions (la première, non soignée, à l'âge de 13 ans), tentatives de suicide, automutilations, crises (d'hystérie : tel qu'indiqué dans l'un de mes dossiers médicaux consultés en cachette), trouble de stress post-traumatique. Malgré des suivis dès mon plus jeune âge en pédopsychiatrie, on ne semblait pas vraiment mettre le doigt sur l'origine de mes problèmes. À aucun moment l'autisme n'a été abordé. Certainement, entre autres, parce que j'étais une fille. C'est bien connu, « les filles ne sont pas autistes ». Le fait que je portais le poids de multiples traumas venait aussi complexifier le portrait. Une partie de moi pensait, dès l'âge de 13 ans, ne pas pouvoir atteindre l'âge adulte tant la vie semblait me rejeter.

### **La persévérance comme bouée de sauvetage**

Malgré ces instabilités multiples, hors moments de crises, se trouvait une persévérance scolaire inébranlable. L'école, c'était mon sanctuaire, j'aimais apprendre. On m'avait dit plus jeune : « Si tu veux réussir dans la vie, tu dois aller à l'école ». J'en ai fait une interprétation littérale et rigide : pas d'école = vie dans la rue. La peur de ne pas survivre dans la rue m'a poussée jusqu'à un doctorat en psychologie sociale. C'est quand même drôle quand on y pense. Une autre « rigidité » d'esprit a été de considérer que « je n'avais pas le choix ». Je n'avais aucune fierté à retirer de ma persévérance scolaire car je n'y étais pour rien : je n'avais pas d'autre choix. Je comprendrais plus tard en thérapie que j'avais fait le choix de ne pas avoir de choix. Dit comme ça, ça donne un peu plus de pouvoir sur son histoire.

Ma persévérance a été mise à rude épreuve – entre manque de moyens financiers, faible soutien social, défis de logement et problèmes de santé – ce n'était

pas de tout repos. Je voyais bien que j'en arrachais plus que les autres. L'école ne m'a pas toujours aidé malheureusement. L'étude de L'Assommoir d'Émile Zola au programme du bac français m'a particulièrement ébranlée. Moi qui misais tout sur l'école, celle-ci avait décidé de m'enseigner le déterminisme social – ce courant de pensée selon lequel notre destin est déterminé par notre milieu social d'origine. À écouter les cours, j'allais finir alcoolique et possiblement à la rue. Si l'école le disait, c'est que ce devait être vrai ! Je me suis sentie rejetée par ma bouée de sauvetage, mon seul lien d'attachement sécuritaire. Cela me marqua pendant des années, à tourner souvent en boucle dans ma tête. Je ne reproche pas l'apprentissage en tant que tel, mais le manque de messages d'espoir accompagnant les propos.

### **Une nouvelle vie au Québec**

Mon doctorat en poche, me voici immigrée au Québec avec conjoint et bébé. Le statut d'immigrée m'a apporté un certain apaisement temporaire. Mes bizarreries semblaient passer sur le dos de mes origines. Ce que les québécois semblaient ignorer étaient que ces mêmes bizarreries – notamment ma franchise ou ma naïveté – m'étaient pourtant reprochées en France. Poussée par le désir de m'épanouir enfin, je reprends la thérapie, pour moi, mais aussi pour aider mon jeune garçon aux comportements très difficiles. Crises, colères, exclusion scolaire, difficultés relationnelles. La liste était longue. Une question me hantait : comment est-ce que ce passé difficile pouvait être si présent aujourd'hui et à travers mon fils aussi ? Quelque chose ne fonctionnait pas !

Dès son jeune âge, j'en parle en consultation pédiatrique. « Il est différent ». La médecin me demande s'il joue avec les roues des voitures. « Il ne joue pas aux voitures » lui répondis-je. « Est-ce qu'il répond à son prénom ? » « Généralement ». Je comprends qu'elle pense à l'autisme mais elle écarte rapidement la piste. Les années ont passé, mon fils restait isolé à l'école, mais personne ne s'en inquiétait vraiment, ni au CLSC ni à l'école, surtout qu'il n'était plus violent. Ce n'est que récemment qu'un concours de circonstances nous a menés vers le diagnostic : autisme de niveau 2 pour lui, niveau 1 pour moi, diagnostiqués le même jour dans des cliniques différentes, quelque temps après mon *Eurêka!* Une façon de lui dire : « nous le sommes tous les deux. Je suis avec toi là-dedans. » L'annonce à mon entourage n'a pas toujours été facile, l'autisme reste encore mal connu et mal compris. C'est pourquoi, j'ai récemment créé une page de sensibilisation : [abcduspectre.ca](http://abcduspectre.ca).

### **Forces et défis**

L'autisme n'est pas qu'une succession de déficits. Il apporte aussi des forces uniques : une façon de penser



**L'autisme n'est pas qu'une succession de déficits. Il apporte aussi des forces uniques : une façon de penser « en dehors de la boîte », une capacité à catégoriser rapidement, un œil aiguisé pour les détails et des intérêts spécifiques parfois épuisants mais aussi porteurs de miracles inattendus.**



**Aujourd'hui,  
nos diagnostics  
respectifs  
d'autisme me  
permettent  
d'accompagner  
mon fils avec  
plus de sérénité  
et d'empathie.**

« en dehors de la boîte », une capacité à catégoriser rapidement, un œil aiguisé pour les détails et des intérêts spécifiques parfois épuisants mais aussi porteurs de miracles inattendus. Pendant trois ans, j'ai réussi à travailler à temps plein à l'université tout en gérant une entreprise de communication que j'avais fondée. À cela s'est greffée en plus pendant 8 mois l'écriture d'un manuscrit sur mon parcours et les apprentissages que la vie m'a offerts (à paraître en 2025 chez Performance Édition). Tout cela en élevant un préadolescent autiste.

Je vois aussi des forces dans le fait d'avoir été placée. Le sens aigu de la débrouillardise, une tolérance aux épreuves particulièrement développée, une grande indépendance et une empathie particulière pour les personnes aux prises avec des difficultés de vie sont parmi les points que je retiens de ce parcours. Également, une plus grande appréciation de la vie et de ses petits bonheurs. Ainsi, tous les soirs ou presque, je prends un moment pour remercier la vie et ma bonne étoile.

Il est parfois difficile de distinguer les défis liés à l'autisme de ceux découlant du fait d'avoir été une enfant placée, de surcroît quand ce placement s'est fait dans des conditions difficiles. Les conséquences des deux s'entremêlent parfois. Par exemple, j'ai une grande facilité à me détacher des gens. Cela peut s'expliquer à la fois par les troubles d'attachement inhérents à mon développement et par une pensée dichotomique forte dans l'autisme : je suis généralement investie à 100% ou à 0%, rarement entre les deux.

Ces deux particularités de mon parcours affectent probablement mon espérance de vie, selon les données de la littérature. Je le crois. Quand j'avais 20 ans, j'avais l'impression d'avoir vécu autant qu'une personne de 50 ans. Je me sens régulièrement épuisée par les situations sociales malgré mon hyperactivité. C'est pourquoi, j'essaie de prendre soin de moi. J'ai des activités professionnelles passionnantes, un réseau

social précieux, une bonne hygiène de vie et une stabilité amoureuse. Je poursuis également mon travail thérapeutique afin de finir de résoudre les traumas du passé et d'apprendre à mieux comprendre le monde qui m'entoure et mieux m'outiller — par exemple en explorant les fameuses zones grises ou en apprenant à mentir pour ne pas blesser l'autre. Je m'estime extrêmement chanceuse de pouvoir me permettre ce travail de thérapie au privé, j'ai bien conscience que ce n'est pas à la portée de toutes les bourses.

### **Une acceptation libératrice**

Aujourd'hui, nos diagnostics respectifs d'autisme me permettent d'accompagner mon fils avec plus de sérénité et d'empathie. Je ne cherche plus désespérément à courir après la normalité. J'ai enfin compris que ce n'était pas le bon combat. J'apprends à moins juger mes besoins (comme écouter une chanson en boucle pendant des heures) et à ne pas m'exposer inutilement à des situations qui m'épuisent (comme les environnements trop bruyants). J'essaie aussi d'abandonner le camouflage social... malgré moi. En effet, depuis que j'ai réalisé toutes les stratégies que j'avais mis en place inconsciemment pour répondre aux attentes sociales, j'ai vraiment beaucoup de misère à les appliquer aussi bien qu'avant. J'ai donc parfois l'air plus autiste qu'avant ! Mon fils a énormément progressé aussi, je suis très impressionnée.

Je ne peux rien changer ni à mon passé ni à ma condition, mais je peux faire le choix de les accepter avec bienveillance. Je peux aussi choisir d'en faire quelque chose d'utile — c'est précisément ce qui a motivé l'écriture de mon livre. Mon but : éclairer le chemin d'autres personnes aux prises avec un parcours de vie difficile et leur donner l'espoir, qu'un jour, une vie meilleure est possible. 🌸