

**YANNICK FELIX**

**LA VRAIE  
COULEUR  
DE LA VIE**



Témoignage

Yannick Felix

La vraie couleur de la  
vie

© Yannick Felix, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4745-7

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mes proches.

*« L'autiste ne parle pas,  
il interrompt le silence un tant soit peu. »*

Yannick Felix, 2024

*« Les chats sont des chiens autistes. »*

Tony Attwood, *le syndrome d'Asperger*, 2018

# INTRODUCTION

« Bonjour, ça va ? »

L'usage verbal traditionnel qui m'insupporte le plus dans ce monde étrange. Trois mots qui ne veulent rien dire pour moi, qui ne signifient absolument rien, si ce n'est réduire son interlocuteur à une formule simpliste dénuée de bon sens. Trois mots élémentaires qui démontrent, tant s'en faut, le fossé qui existe entre les neurotypiques et les neuroatypiques, autrement dit entre les gens soi-disant normaux et les autres, les soi-disant anormaux. Pourquoi ne pas inverser les deux catégories pour une fois ? Pourquoi les non-autistes seraient-ils toujours considérés comme la norme et donc les autistes comme l'anormalité ? C'est simple à comprendre, d'une logique implacable, aussi simple que deux et deux font quatre, le rapport d'infériorité en nombre naturellement, parce que seulement 2 enfants sur 100 naissent autistes.

Ainsi, la seconde catégorie dont je fais partie ne répond pas à tout un contexte de normes, à une panoplie de rituels qui régit un monde superficiel grâce à des formules tout aussi superficielles. Et c'est bien là le problème, car être autiste dans une société hypernormée c'est subir chaque jour le validisme, en clair considérer la personne valide comme la norme sociale et donc, par extension, révéler une certaine discrimination, même la plus infime qui soit, envers la personne atteinte de TSA<sup>1</sup>.

Ce n'est pas courant d'entendre quelqu'un oser dire son autisme :

— Bonjour, je suis autiste !

Vous imaginez ? Ces mots interrogent forcément, fascinent, choquent, font peur, nourrissent le fantasme clairement relayé par l'industrie cinématographique d'une manière somme toute exagérée : *Rain Man*, *Good Doctor*, *Temple Grandin*, *Astrid et Raphaëlle*, *Monsieur Je-Sais-Tout*, *Un Cheval sur le Balcon*. Des films ou séries, très bons en l'occurrence, mais où l'autiste

concentre souvent toutes les caractéristiques du trouble du développement. Dans la réalité ces cas hautement invalidants tels qu'ils sont joués représentent seulement une infime partie des autistes. C'est dire le fantasme, l'exagération que l'on veut nous montrer !

Quand je dis que je suis autiste mon interlocuteur me répond parfois :

— C'est drôle parce que tu n'as pas l'air autiste !

Parce que c'est quoi « avoir l'air autiste ? », c'est avoir les yeux globuleux, une oreille plus grande que l'autre, peut-être un filet de bave qui coulerait à la commissure des lèvres. Eh bien non ! Quelle déception n'est-ce pas ! En apparence je parais normal.

Le validisme, c'est donc quand la société nous fait comprendre qu'il vaut mieux souffrir et paraître normal plutôt que d'être bien dans sa peau et ressembler à un handicapé. On me dit : « Tu pourrais faire un effort ! » De manière plus suspicieuse : « Tu n'en abuserais pas de temps en temps. » Mais il y a pire encore : « Tu sembles normal et c'est l'essentiel. » Et puis il y a mon préféré, la crème de la crème, le top du top : « Ce n'est pas grave, ça ne t'empêche pas de vivre. » Non, bien sûr que j'ai l'air normal, bien sûr que ça ne m'empêche pas de vivre, même si mon autisme m'organise assez souvent des petites fêtes surprises sans me prévenir.

On nous contraint inconsciemment à nous adapter à la norme pour être socialement accepté, mais on ne comprend pas que l'autisme ce n'est pas une contrainte, ce n'est pas une norme, c'est une raison d'être.

Revenons donc un instant à ce fameux : « Bonjour ça va. »

Pour ma part je n'ai jamais ponctué cette question d'un point d'interrogation, car tout le monde le dit mais presque tout le monde ne veut pas savoir comment ça va. Pourtant on pose quand même la question, c'est très bizarre. Et si on le fait c'est parce que justement c'est une norme. En tant qu'autiste j'ai du mal à considérer cette norme, parce que j'ai du mal à poser une question quand je n'ai pas envie d'entendre la réponse. Mieux vaut se taire dans ce cas-là, ou ne rien demander, ce qui revient à peu près au même.

« Bonjour, ça va. »

C'est une des phrases les plus courtes au monde et certainement la phrase la

plus mécanique qui soit, la plus normalisée, la plus standardisée, une manière habituelle d'agir, implacable, inflexible, coutumière. C'est très certainement la phrase que j'aie le plus entendue dans ma vie, la phrase la plus usitée en France, la plus assertive aussi, une phrase qui m'irrite par son caractère hypocrite, une phrase qui à mon sens n'a plus de sens car vidée de sa substance, une phrase bateau, rebattue. Et c'est parce que cette phrase est rebattue que vous l'entendrez rarement sortir de la bouche d'un autiste, sauf dans son interprétation première, c'est-à-dire avec un brin de sincérité et avec la perspective de prendre le temps pour recevoir et écouter une réponse, qu'elle soit positive ou négative. Seulement, en tant qu'autiste Asperger, personne ne vous a vraiment appris les normes en société. En fait, vous le savez parce que vous avez pu observer que ça ne se faisait pas de ne pas exprimer cette phrase quand on rencontre quelqu'un – quoi que, tout bien réfléchi ! Les autistes ont beaucoup de mal à l'intégrer, parce qu'ils ont beaucoup de mal à savoir dans quel contexte il faut être honnête et dans quel contexte il est préférable d'éviter de l'être.

C'est pourquoi j'ai décidé de ne pas me réabonner à l'offre « *Vivre dans un monde normal.* » Pour cela aurait-il fallu que je fusse abonné au moins une fois dans ma vie, mais je n'ai jamais vu l'intérêt de prendre un ticket qui engage, parce qu'il faut se tenir à un engagement, c'est important moralement, c'est une promesse qui nous lie à quelqu'un, à quelque chose, à une parole donnée, à un serment. Et Dieu seul sait que je suis extrêmement attaché à la morale, à la parole, à l'idée de ne pas renier ses convictions, ne pas jurer, ne pas laisser présager ni même laisser entendre ne serait-ce que la plus petite des intentions. Comme tout autiste qui se respecte la promesse a une valeur considérable, sans cela l'homme est méprisable et ne doit pas s'étonner ensuite qu'on ne lui accorde que peu de valeur. Et des intentions l'homme normal en est rempli, mais pour beaucoup les appliquer est une autre paire de manches.

Je fais l'effort de communiquer avec le monde mais je n'arrive pas toujours à le comprendre car aucun des codes sociaux ne m'est naturel. Mon jugement logique n'est pas toujours logique pour les autres. Selon moi l'autisme est une culture différente. Pour le comprendre il faudrait se rendre en Chine ou au Japon sans parler un mot de mandarin ou de japonais et faire fi des habitudes de vie.

On peut maîtriser le jeu d'échecs, connaître le Système solaire sur le bout des doigts, connaître la révolution des planètes, du soleil, les phases de la Lune ou

celles de Ganymède, savoir ce qu'est la ceinture d'astéroïdes en étant capable de la situer au sein de la galaxie, s'intéresser au catharisme et à son histoire, maîtriser le triangle d'exposition, être amateur de géographie, capable de situer sur une carte la plupart des villes de France y compris les plus petites, mais être dans une grande difficulté lorsqu'il s'agit de tenir une banale conversation avec son voisin, être phobique du téléphone dès qu'on entend la sonnerie retentir, craindre le moment où il va falloir serrer la main de son interlocuteur en le fixant droit dans les yeux – dans mon monde idéal les gens n'auraient pas besoin de se serrer la main, ni même besoin de s'embrasser parce que, comme tous les autistes, le contact avec la peau des autres m'est insupportable. Merci mon Dieu, il y a eu la covid pour ça – non, je vous jure sur l'honneur que cette maladie infectieuse n'a pas été créée par un Asperger.

On ne guérit pas de l'autisme, il fait partie d'une individualité. On peut au mieux améliorer sa condition autistique. Est-ce qu'on peut guérir du non-autisme ?

Je vous propose donc une solution pour mieux appréhender le syndrome d'Asperger, mieux connaître l'autisme et savoir si vous avez envie de comprendre mon environnement, mon monde à moi, un monde aux tonalités parfois étranges, parfois illogiques, et savoir si vous souhaitez mieux appréhender les choses que j'aime profondément, les choses que je déteste le plus. Qui plus est la solution que je vous propose est simplissime : elle consiste naturellement à poursuivre la lecture et à vous forger votre propre opinion. Si c'est le cas alors soyez prêt à embarquer dans ma tête.

Dans ce cas, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bon voyage et bon courage dans les nœuds de mon esprit, dans les méandres de ma complexité.

**PREMIÈRE PARTIE**  
**Le côté obscur de la Force**