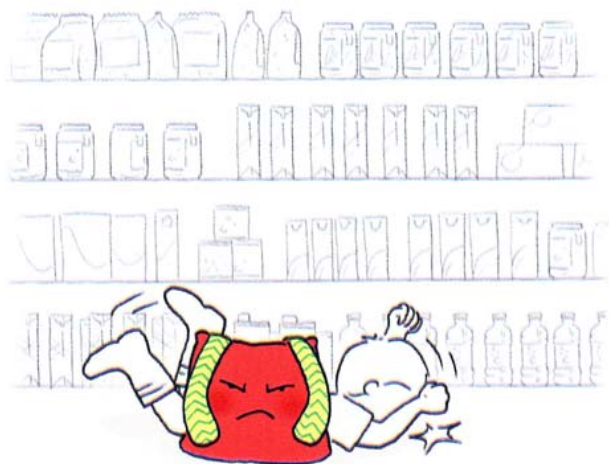


CHAPITRE IV

Le sentiment de COLERE



Je suis capable de colères terribles, généralement uniquement à la maison. C'est d'ailleurs quelque chose que je ne sais pas encore contrôler.

La plupart du temps c'est parce que je ne comprends pas ce qui m'arrive: j'ai des difficultés à reconnaître les émotions des autres et les miennes, et à gérer ce que vous appelez les «interactions sociales». A l'école je vais tenter à plusieurs reprises d'entrer en contact avec les autres enfants, et à plusieurs reprises je vais me faire rejeter. J'ai le cœur gros, mais je continue à essayer. Et puis un petit incident, un petit rien... Une copine de classe va me bousculer dans le rang... J'explose! Je fais peur à tout le monde et je me fais peur aussi... C'est un ensemble de choses qui a abouti à cette crise.

Que pouvez-vous faire pour m'aider? Il faut que je sois autorisé à sortir du groupe-classe pour souffler et ne plus être stimulé un petit temps. Ainsi je reprends des forces et je peux revenir apaisé.

Parfois c'est un «trop-plein» qui déclenche ma colère: trop de stimulations, trop d'efforts, trop d'angoisses...

Je me souviens d'une journée passée dans un immense zoo en Belgique. Nous avons beaucoup marché et vu énormément d'animaux et de spectacles ! C'était formidable! Pour moi c'était «trop». Au moment de repartir j'ai fait une énorme crise de nerfs, pleuré, tapé... Les gens autour regardaient la scène d'un air réprobateur. Que savaient-ils de nous?... Mon papa m'a porté jusqu'à la voiture, tentant de me maîtriser et de me contenir. Arrivé à la voiture, une fois attaché dans mon

siège, j'ai retrouvé un lieu connu et rassurant. La crise n'était plus qu'un souvenir douloureux... J'étais tout simplement arrivé à saturation. Je ne savais pas encore reconnaître les signes annonciateurs d'une crise, mes parents non plus...

Essayez de vous mettre à ma place un instant et d'imaginer l'angoisse que je ressens pour perdre ainsi le contrôle.

Je peux aussi me sentir totalement perdu face à une situation inconnue. C'est pourquoi il est nécessaire de me préparer aux sorties en me donnant des repères.

Les sorties au supermarché étaient quasiment impossibles pendant longtemps: les nombreuses sollicitations provoquaient en moi une excitation que j'étais incapable de maîtriser... Mes parents m'ont appris à aller au supermarché progressivement. Au début nous n'y allions que pour du pain et nous ne restions que cinq minutes, puis nous avons augmenté le nombre d'achats ainsi que le temps passé sur place. Mettez-vous un instant dans ma peau: au supermarché il y a beaucoup de monde, il y a tellement de choses qui attirent le regard, il y a des choses qui font envie, j'ai envie de tout toucher, de tout prendre en main. Et puis il y a toujours du bruit... Vous ne l'entendez pas vraiment, moi je n'entends que cela: la musique en fond sonore, les annonces promotionnelles, les appels en caisse... Et je ne vous parle même pas de l'attente à la caisse: moi qui ai tant attendu de sortir pour que cet enfer de stimulations prenne fin, je suis bloqué à deux mètres de la sortie et nous ne pouvons plus «avancer». Terriblement frustrant et angoissant...

Mes parents ont encouragé tous mes efforts en me récompensant à chaque contrat passé réussi, ils m'ont

aidé à conforter mes acquis en me permettant de refaire plusieurs fois la même sortie avant de passer à un niveau d'attente supérieur. Ils n'ont jamais sanctionné les «manquements» qui n'étaient pas dans le contrat de la sortie. Si je devais tenir le caddie et ne pas partir seul, et que je le faisais, même si par ailleurs j'avais dit des gros mots, j'étais récompensé. En effet, j'avais respecté le contrat passé, et mes parents savaient que ces points-là me demandaient déjà des efforts importants. C'est important pour moi de me rendre compte qu'on comprend mes difficultés et les efforts que je fournis pour les dépasser.

Souvent je décharge ma colère en rentrant chez moi car je m'autorise enfin à craquer. Maman m'a cousu un coussin de la colère que je frappe quand je sens l'agressivité monter en moi.

La colère est souvent l'émotion qui finit par dominer quand j'ai fait tellement d'efforts que je n'ai plus de force...

C'est pour cela que je n'aime pas la nouveauté et que je m'accroche à mes rituels.

Quand je vais à l'école je dois prendre le même chemin, je m'attends à ce que tout soit identique aux autres fois: les personnes croisées, le portail ouvert, la maîtresse qui se trouve dans sa classe. Il suffit qu'une chose change, par exemple que la maîtresse soit en retard et mon rituel ne fonctionne plus: mon anxiété reprend le dessus.

La routine est indispensable à mon équilibre. Cela me rassure et je peux alors fournir les efforts nécessaires pour réussir à vivre avec les autres.