

Regarder dans les yeux

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE REGARDER DANS LES YEUX ?

Le cerveau autiste reçoit les informations du monde extérieur avec un volume beaucoup plus fort et c'est intense à recevoir en termes de données. Si regarder dans les yeux est un geste simple pour une personne neurotypique, cela peut devenir une véritable tempête sensorielle pour une personne autiste.

LE TROP-PLEIN D'INFORMATIONS

Le visage humain est presque toujours en mouvement. Les sourcils bougent, les yeux se plissent, la peau change de couleur et la bouche prend toutes sortes de formes variées. Essayer de décoder toutes les petites variations en même temps en plus des paroles, c'est comme tenter de lire un livre en plein milieu d'une tempête. C'est tout simplement trop d'informations à traiter d'un seul coup.

SE CONCENTRER EST IMPORTANT

Détourner les yeux vers le sol, son livre ou les mains n'est pas un signe de distraction. Au contraire, c'est souvent une stratégie pour fermer une entrée d'informations (la vue), pour laisser plus de place à une autre (l'ouïe). C'est une façon d'accorder une attention réelle et profonde à la discussion. La personne autiste priorise.

L'ASTUCE DE LA BOUCHE

Beaucoup de personnes autistes préfèrent regarder la bouche plutôt que les yeux. C'est un choix très logique quand on y pense. La bouche est plus prévisible : elle bouge au même rythme que les sons produits. En fixant les lèvres, il est plus facile de percevoir les mots sans se laisser déconcentrer par toutes sortes d'émotions complexes et difficiles à déchiffrer visibles dans le regard. Les émotions que l'on perçoit sur le bas du visage sont souvent plus simples à décoder pour les personnes autistes.

POUR ALLER PLUS LOIN

L'AMYGDALE EN ALERTE

Des recherches en neurosciences montrent que le contact visuel déclenche souvent une réaction intense dans l'amygdale chez les personnes autistes. Cette petite partie du cerveau sert de système d'alarme. Lorsqu'elle s'active, le corps passe en mode « survie » (combat ou fuite). Regarder quelqu'un dans les yeux peut provoquer physiquement un sentiment de peur, d'insécurité ou une anxiété intense.

Attention !

Forcer un enfant ou un adulte à « maintenir le regard » peut provoquer une grande anxiété ou un épuisement rapide. Le contact visuel ne devrait jamais être une preuve d'obéissance ou de franchise.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.



LE REGARD SUR L'OBJET : UN OUTIL DE COMPRÉHENSION

Il arrive fréquemment qu'une personne autiste préfère fixer l'objet dont il est question plutôt que son interlocuteur. Si la discussion porte sur un document, un outil ou un projet, regarder cet objet précis permet à l'information d'être associée au sujet de la discussion. L'objet devient alors un point d'ancrage qui aide à stabiliser la pensée. Au lieu de s'épuiser à décoder les signaux sociaux sur un visage, le cerveau analyse le sujet de la conversation. Dans ce contexte, l'objet sert de pont entre les deux personnes car en regardant la tâche à accomplir, la connexion est plus forte.

La triangulation

La triangulation consiste à placer un objet au centre de la discussion pour faciliter l'échange. Au lieu de se regarder «face à face», les deux personnes regardent ensemble un document, un outil ou un projet. Ce troisième élément réduit la pression sociale et l'intensité du regard direct.

LE « MASKING »

Camouflage social

Le camouflage est une stratégie que beaucoup de personnes autistes utilisent pour « avoir l'air normal » et éviter d'être jugées. Dans le cas du contact visuel, les astuces et techniques sont nombreuses.

SIMULER LE REGARD

De nombreux autistes ont développé des techniques pour donner l'illusion qu'ils regardent leur interlocuteur dans les yeux. L'astuce la plus courante consiste à fixer un point précis sur le visage, très proche des yeux, mais sans l'intensité du regard direct :

- Fixer le point juste entre les deux sourcils
- Regarder l'arête du nez, entre les yeux
- Choisir les oreilles ou le front (zone stable qui demande moins d'efforts)

Pour la personne en face, l'illusion est souvent parfaite. Elle a l'impression d'un échange typique et ne se doute pas du calcul derrière.

Le camouflage est souvent automatique. Beaucoup de personnes autistes ne se rendent même pas compte qu'elles le font avant de ressentir une immense fatigue après coup. C'est un mécanisme de survie sociale.

Un coût caché : l'épuisement

Si ces astuces permettent de passer inaperçu, elles ne sont pas gratuites. Maintenir ce masque demande une attention constante, car la personne doit penser à alterner entre regard et détour des yeux, en plus des expressions du visage qu'elle doit adopter. Pendant que le cerveau gère cette mise en scène, il a moins d'énergie pour traiter le contenu de la conversation ou pour gérer ses propres émotions. Il est fréquent qu'après une journée de travail ou une interaction sociale, une personne autiste se sente totalement vidée.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

FORCER LA PERSONNE À REGARDER DANS LES YEUX

De nombreuses thérapies et méthodes éducatives ont fait du contact visuel une priorité. On apprenait aux enfants autistes, parfois de manière très rigide et sévère, à maintenir le regard pour obtenir une récompense (friandises, autocollants) ou pour prouver qu'ils écoutaient. Sans ce regard, on leur refusait l'interaction ou le droit de passer à une autre activité. Aujourd'hui, on sait que cette approche peut laisser des traces profondes et qu'elle est inacceptable.

LE REGARD ROBOTIQUE

Certains adultes autistes ont été entraînés intensivement dès la petite enfance et ils ne savent plus comment faire autrement. Ils maintiennent un contact visuel intense, parfois même pendant toute la durée d'une conversation, sans jamais détourner les yeux. Ce regard peut paraître fixe ou bizarre aux yeux des autres. Certaines personnes en ont peur, ce qui nuit aux interactions sociales des personnes autistes, pour qui cela est déjà compliqué ! La personne n'est plus guidée par l'intuition, évidemment que cela n'a pas l'air naturel.

L'EFFACEMENT DES BESOINS

Le drame de cet entraînement, c'est qu'il déconnecte la personne de ses propres signaux d'alerte. Même si le regard provoque un malaise physique ou une surcharge sensorielle, la personne continue de fixer l'autre par réflexe. Elle a appris que sa sécurité et son acceptation dépendent de ce geste, au point d'ignorer ses propres besoins. De plus, forcer une personne à ignorer ses besoins la met à risque de vivre des abus car elle ne sait pas comment reconnaître et exprimer ce qu'elle ressent et ce qu'il lui faut.

Danger ! Lorsqu'on force un enfant à regarder dans les yeux, on lui envoie le message que son confort sensoriel n'est pas important. Cela peut mener à une grande vulnérabilité et à une difficulté, à exprimer ses besoins ou ses limites personnelles.

LIBÉRER LE POTENTIEL DE COMMUNICATION

Contrairement aux idées reçues, autoriser une personne à ne pas regarder améliore la qualité de l'échange. Lorsqu'une personne autiste n'a plus à gérer la position de ses yeux, elle récupère ses capacités pour écouter, analyser les informations et formuler des réponses. La communication devient beaucoup plus fluide, riche et efficace pour tous. On cesse de parler à un « masque » pour plutôt échanger avec une personne pleinement disponible.

Dans le cadre d'une approche neuroaffirmative, le confort sensoriel est la base de toute interaction saine. Si le contact visuel est naturel, c'est positif. S'il ne survient pas, c'est bien aussi. La priorité n'est pas la direction des yeux, mais la qualité du lien et la compréhension mutuelle.

Références

Hadjikhani, N., et al. (2017). Look me in the eyes: Constraining gaze in the eye-region provokes abnormally high subcortical activation in autism. Scientific Reports. Cette étude prouve que le contact visuel forcé déclenche une réaction de menace dans le cerveau autiste.

Klin, A., et al. (2002). Visual fixation patterns during social interactions in children with autism. Archives of General Psychiatry. Une étude fondatrice montrant que les enfants autistes se focalisent sur la bouche pour capter les informations verbales.

Madipakkam, A. R., et al. (2017). A Review of Eye-Gaze Behavior Within the Context of Social Interaction in Autism Spectrum Disorders. Frontiers in Psychology. Analyse comment le regard entre en compétition avec le traitement des autres informations (écoute).

Pearson, A., & Rose, K. (2021). A Conceptual Analysis of Autistic Masking: Understanding the Narrative of Stigma and Discontinuity. Autism in Adulthood. Explique pourquoi faire semblant de regarder dans les yeux mène à une fatigue mentale profonde.

Sandoval-Norton, A. H., & Shkedy, G. (2019). How much compliance is too much compliance: Is long-term ABA therapy abuse? Cogent Psychology. Discute des séquelles psychologiques des méthodes qui forcent la conformité sociale (comme le regard).

Grandin, T. (2006). Thinking in Pictures: My Life with Autism. Vintage Books. Explique comment le travail «autour» d'un objet facilite le lien social.

BLEUET ATYPIQUE

Tous droits réservés.
Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif.
Modification et revente interdites.



Valérie Jessica Laporte | bleuetatypique.com | bleuetatypique@hotmail.com |