RENCONTRE ADT · OCTOBRE 2026

Autisme et amour

Comprendre l’amour dans sa diversité

Autistes Diagnostiqués Tardivement

Une définition large de l’amour

Un lien affectif	Accorder une importance particulière à quelqu’un ou à quelque chose, souvent avec le souci de son bien-être.
Des formes multiples	Liens familiaux, amitié, amour parental, couple, amour de soi, compassion ou affection envers un animal.
Des dimensions variables	Sentiments, attachement, gestes et engagement peuvent se combiner. L’amour et le désir sexuel ne se confondent pas.

Aimer, être aimé, se sentir aimé

Aimer	Éprouver de l’affection et accorder une place particulière à quelqu’un.
Être aimé	Recevoir l’affection ou l’attachement d’une autre personne.
Se sentir aimé	Reconnaître et vivre les manifestations de cet amour comme telles.

Ces réalités peuvent diverger, même lorsque les deux personnes sont sincères.

Des éclairages complémentaires

Philosophie	Elle aide à distinguer le désir, l'amitié et le souci d'autrui, en tenant compte de la liberté de chacun.
Psychologie	Elle étudie les émotions, l'attachement et les relations. Ses modèles ne décrivent pas toutes les formes d'amour.
Neurosciences	Elles éclairent certains mécanismes biologiques. Aucun indicateur universel ne mesure la profondeur de l'amour.

Ces approches éclairent l'amour sans en donner une définition unique et complète.

Reconnaître et nommer ses émotions

L’alexithymie	Ce terme désigne des difficultés à reconnaître ou à décrire ses propres émotions.
Un lien qui compte	Une personne peut apprécier une présence, penser souvent à un proche ou vouloir préserver le lien
Une distinction essentielle	Une difficulté à identifier une émotion ne prouve pas son absence.

L’alexithymie ne concerne pas toutes les personnes autistes et n’est pas propre à l’autisme.

Exprimer et reconnaître l’affection

Des expressions variées	Paroles, gestes tendres, actes concrets, disponibilité, habitudes communes ou partage d’un intérêt peuvent manifester l’attachement.
Un décalage possible	Une activité partagée peut exprimer l’affection pour l’un, alors que l’autre attend des paroles ou des gestes plus explicites.
Une recherche commune	Trouver des formes d’expression qui permettent à chacun de se sentir reconnu, sans exiger qu’une personne devienne quelqu’un d’autre.

Des incompréhensions réciproques

Les signes implicites	Regards, silences et intonations peuvent être ambigus. Certaines personnes autistes trouvent leur interprétation plus difficile.
Dans les deux sens	Les personnes non autistes peuvent aussi mal interpréter les intentions et les réactions des personnes autistes.
La compréhension mutuelle	Les capacités varient selon les personnes et les situations. Une communication plus explicite peut aider les deux personnes dans le respect de l’autre.

L’effort de compréhension et d’adaptation concerne chacun.

Proximité affective et besoin de solitude

La récupération	Certaines interactions et stimulations peuvent fatiguer, même après un moment agréable avec une personne aimée.
Ambiguïté	Le besoin de repos, l'autonomie, une difficulté relationnelle ou un souhait de distance peuvent se ressembler de l'extérieur.
Le contexte du lien	Une demande de solitude ne signifie pas automatiquement un rejet. La proximité affective ne suppose pas une disponibilité permanente.

Le toucher et les préférences sensorielles

Des vécus différents	Certains contacts peuvent être inconfortables. D’autres peuvent être très appréciés, notamment lorsqu’ils sont choisis et prévisibles.
Le consentement	Les préférences et les limites de chacun comptent. L’absence de câlins ne suffit pas à conclure à l’indifférence.
D’autres expressions	Les paroles, l’écoute, une présence ou une activité partagée peuvent aussi exprimer la tendresse.

La clarté et la possibilité d’être soi-même

Expliciter les attentes	Dire son affection, expliquer un besoin de repos ou préciser une attente peut réduire l’incertitude.
Le masking	Masquer ou compenser ses particularités peut faciliter certains échanges mais demander beaucoup d’efforts. Mais cela empêche d’être soi-même.
Des adaptations soutenables	L’adaptation pourrait devenir problématique si on ne peut plus être soi-même. Attention à ne pas vivre dans un mensonge.

Exemple

Le fait observable	L'autre ne répond pas immédiatement à un message.
Les interprétations	On peut vivre ce silence comme un manque d'intérêt. L'autre peut avoir besoin de.
Les ajustements	Clarifier les besoins et les attentes, reconnaître les effets de ses comportements et chercher des compromis acceptables pour chacun.

Les deux personnes peuvent tenir l'une à l'autre et souffrir de ce décalage.

Quelques conseils face à l’amour

Vos besoins	Respectez votre rythme, vos besoins de solitude et vos préférences de contact. Expliquez-les à vos proches.
Votre affection	Exprimez-la à votre façon, mais demandez aussi ce qui aide l’autre à se sentir aimé.
Les ambiguïtés	En cas de doute, demandez une clarification. Un silence ne suffit pas à connaître les sentiments de l’autre.
Vos limites	Cherchez des ajustements réciproques. Aimer ne vous oblige pas à accepter une relation qui vous fait du mal.

L’effort de compréhension se partage. Vos besoins comptent autant que ceux de l’autre.