

L'autisme n'est pas une  
maladie.  
C'est une différence.

---

Et cela change tout.



*"Pour que plus aucun enfant ne se sente anormal."*

# Introduction

Ce livret n'a pas pour but d'expliquer tout en détail, mais de donner à chacun les clés essentielles pour comprendre ce qu'est l'autisme. Car trop souvent, les idées reçues dominent : l'autisme serait une maladie, une déficience, une fatalité... Or, tout cela est faux.

Nous voulons rappeler une vérité simple : l'autisme n'est pas une maladie, c'est une différence.

Et cette différence, lorsqu'elle est reconnue, ouvre un chemin vers plus de respect, plus de confiance, plus de dignité.

Comprendre l'autisme, c'est changer de regard.

Changer de regard, c'est accepter que notre société n'a pas été construite pour accueillir toutes les formes de fonctionnement du cerveau humain. Mais nous avons le pouvoir d'y remédier.

Car au fond, ce qui est en jeu n'est pas seulement l'autisme : c'est notre capacité à reconnaître chaque être humain dans sa dignité, sans hiérarchie et sans exclusion.





## Point clé 1

### L'autisme n'est pas une maladie

On parle encore trop souvent de « trouble », de « pathologie », de « déficience ». Ces mots sont faux et destructeurs.

L'autisme n'est ni une maladie, ni un trouble à corriger.  
Il n'y a pas de lésion, pas de dégénérescence, pas de processus pathologique.  
Il y a simplement un cerveau qui fonctionne différemment.

Un enfant qui naît avec autisme n'est pas « malade ».  
Il n'y a rien à guérir.  
Il y a seulement une différence à comprendre et à reconnaître.

Cette différence ne diminue pas la valeur de la personne.  
Elle ne fait pas d'elle « moins » qu'une autre.  
Elle lui donne simplement une autre manière de voir, de penser, de ressentir, de vivre.

- Tant que nous continuerons à parler d'« anomalie », nous fabriquerons des exclusions.
- Dès que nous parlons de « différence », nous ouvrons la porte à la dignité et au respect.

## Ce n'est pas la personne qui pose problème

Les personnes avec autisme ne sont pas « cassées ».  
Elles ne sont pas à réparer.

Les difficultés apparaissent parce que leur fonctionnement rencontre un environnement conçu uniquement pour les personnes sans autisme.

- ☛ Des règles implicites jamais expliquées.
- ☛ Des bruits, des lumières, des stimulations trop fortes.
- ☛ Des attentes sociales rapides, floues, contradictoires.

Le cerveau d'une personne avec autisme fonctionne différemment : il cherche la cohérence logique, il s'appuie sur les détails avant de voir l'ensemble. Quand tout est clair, explicite et structuré, la compréhension est possible. Mais quand les règles sont implicites, incomplètes ou changeantes, le décalage devient immense et crée de la souffrance.

Ainsi, ce qui est vécu comme un « trouble » n'est souvent rien d'autre que le résultat d'un environnement inadapté à ce besoin de cohérence.

Quand l'environnement s'adapte, les difficultés diminuent.  
Quand il ne s'adapte pas, elles se multiplient.

Ce n'est donc pas la personne avec autisme qui est le problème.  
C'est l'absence d'adaptation.

## Point clé 2



# Point clé 3

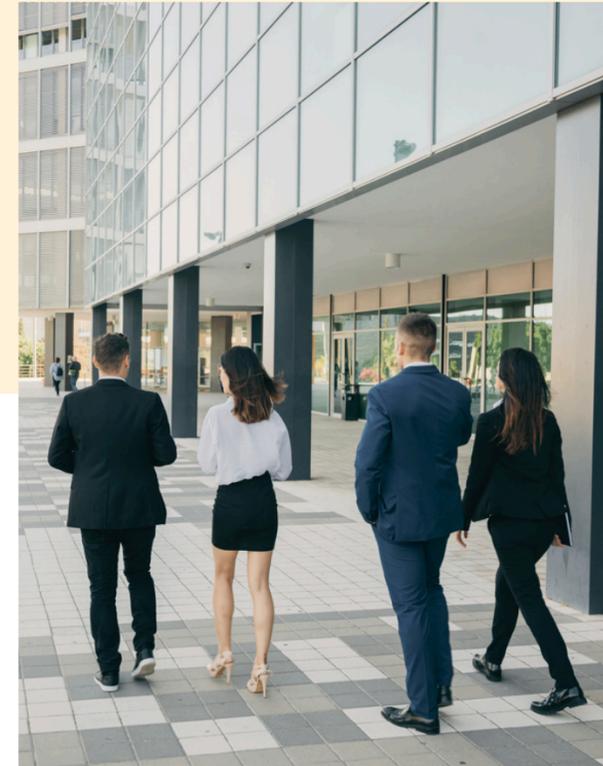
Reconnaître l'autisme comme une différence – et non comme une maladie – change tout le regard porté sur la personne.



**Pour la personne avec autisme,** c'est la possibilité de retrouver confiance en soi. On ne se sent plus « cassé », ni « à réparer », mais simplement différent. Cette reconnaissance ouvre un chemin vers l'estime de soi, l'envie d'apprendre, d'oser, de participer.



**Pour la famille,** c'est un soulagement immense. Les parents ne cherchent plus une cause, une faute ou un remède impossible. Ils peuvent enfin se concentrer sur l'essentiel : accompagner, aimer, soutenir et bâtir avec leur enfant un avenir possible et digne.



**Pour la société,** c'est une occasion précieuse de grandir. Quand on cesse de voir l'autisme comme une anomalie, on ouvre la porte à la curiosité, à la recherche, à l'innovation. On apprend à mieux comprendre le fonctionnement humain dans toute sa diversité.



**Pour tous,** c'est un changement profond de perspective. Les points forts – mémoire, logique, précision, passions spécifiques – deviennent des ressources à valoriser. Les points faibles ne sont plus des défauts personnels, mais des signes d'un environnement mal adapté, qu'il faut repenser et transformer.

# Point clé 4



Le rôle de chacun

## EXPLIQUER LA DIFFÉRENCE

Comprendre l'autisme, ce n'est pas compliqué si on accepte de partir d'une idée simple :

il existe deux façons de fonctionner.

- ☛ Le cerveau d'une personne sans autisme,
- ☛ et le cerveau d'une personne avec autisme.

Aucun n'est supérieur à l'autre. Ils sont juste différents.

Le rôle de chacun – parent, frère, sœur, enseignant, collègue, voisin, citoyen – est d'expliquer cette réalité autour de soi. Car une différence reconnue est une différence acceptée. Une différence niée devient un malentendu, parfois une blessure.

Expliquer, c'est dire clairement :

- ☛ « L'autisme n'est pas une maladie. »
- ☛ « C'est une autre manière de voir, de ressentir et de penser. »
- ☛ « Deux cerveaux, deux logiques. »

Ce discours, répété simplement, sans dramatisation, change tout. Il permet aux proches de mieux comprendre, aux enseignants d'adapter, aux collègues d'inclure, et à la société de cesser de juger.

En somme, faire comprendre la différence est une responsabilité collective. C'est un acte de pédagogie, mais aussi un acte d'amour.

## 10 fausses croyances à oublier pour de bon

### 1. L'autisme est une maladie.

☞ Non. C'est une différence neurologique, pas une pathologie. On ne "guérit" pas d'un fonctionnement différent.

### 2. Les personnes avec autisme n'ont pas d'émotions.

☞ Faux. Elles ressentent profondément, mais expriment autrement.

### 3. Elles ne veulent pas parler ou se lier.

☞ Faux. Elles veulent créer du lien, mais les codes sociaux leur sont souvent difficiles à comprendre.

### 4. L'autisme est causé par les vaccins ou une mauvaise éducation.

☞ Archi-faux. L'autisme est présent dès la naissance, ancré dans le développement du cerveau.

### 5. Toutes les personnes avec autisme ont une déficience intellectuelle.

☞ Non. Certaines oui, d'autres non : il y a autant de diversité que dans la population générale.

### 6. Elles sont violentes ou dangereuses.

☞ Faux. Ce sont les surcharges sensorielles, la peur ou la confusion qui provoquent parfois des réactions fortes.

### 7. Elles ne peuvent pas être autonomes.

☞ Faux. Avec un environnement adapté et une vraie compréhension, beaucoup mènent une vie indépendante et épanouie.

### 8. L'autisme, c'est un monde à part.

☞ Faux. C'est le même monde, vu avec un autre regard.

### 9. Les médias montrent la réalité de l'autisme.

☞ Rarement. Ils montrent souvent les extrêmes : soit le génie, soit la grande dépendance. Entre les deux, il y a la majorité silencieuse.

### 10. Il faut corriger l'autisme.

☞ Non. Il faut comprendre, adapter et inclure. C'est la société qui doit évoluer, pas la différence.

# Conclusion

## COMPRENDRE, C'EST DÉJÀ AGIR

**L'autisme n'est pas une maladie, c'est une différence.  
Et comprendre cette différence, c'est déjà faire un pas immense vers une société plus juste.**

Chaque mot, chaque regard, chaque attitude peut renforcer ou briser la confiance d'une personne avec autisme.

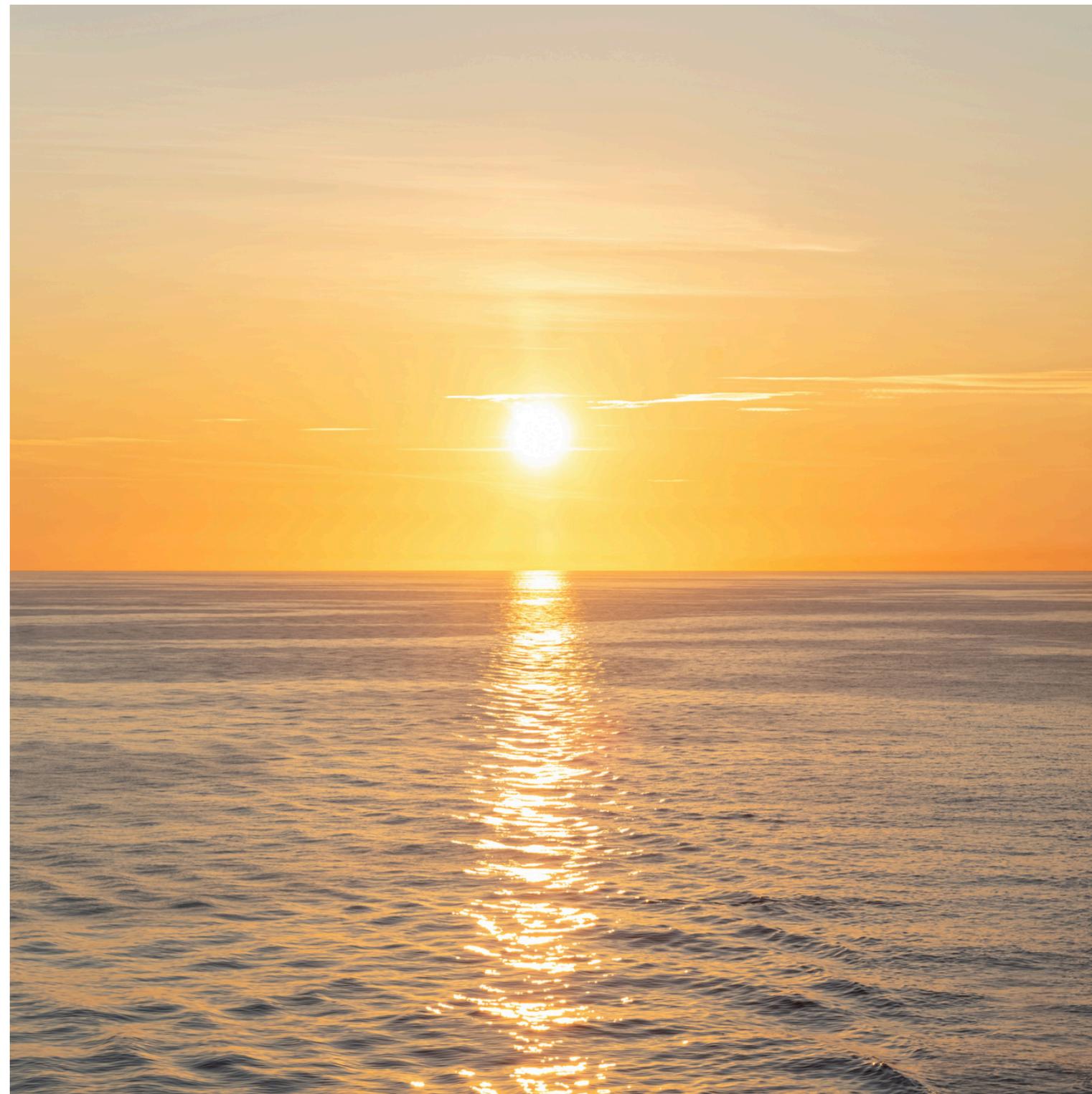
Reconnaître la différence, c'est choisir la bienveillance plutôt que la peur, la curiosité plutôt que le jugement.

La vraie inclusion commence là : dans la conscience que deux cerveaux différents ne perçoivent pas le monde de la même manière.

Et que cette diversité n'est pas une faiblesse, mais une richesse humaine.

Changer le regard, c'est changer la vie de millions d'enfants, d'adultes et de familles.

C'est faire tomber les murs invisibles qui séparent, pour bâtir enfin une société avec les personnes avec autisme, et non à côté d'elles.



# Merci.

Merci d'avoir pris le temps de lire.  
Chaque mot partagé, chaque regard changé compte.

En parlant de ce livret,  
en soutenant la pétition,  
vous participez à un mouvement simple et profond :  
reconnaître l'autisme comme une différence, pas une maladie.

Le changement commence ici,  
avec vous,  
avec chacun de nous.

**Autisme Mondial**  
[contact@autismemondial.org](mailto:contact@autismemondial.org)