

**La connaissance en autisme se développe grâce à la recherche scientifique et les réflexions des chercheurs et cliniciens sur les différents enjeux, dont l'évaluation. Par contre, cela ne se limite pas à ces experts. L'évaluation médicale ayant aussi des impacts sociaux et affectant directement la vie de plusieurs personnes, des personnes autistes réfléchissent aussi à ces concepts. Ici, nous vous présentons DEUX TEXTES de Lucila Guerrero et Mathieu Giroux, deux personnes autistes et co-chercheurs depuis plus de 10 ans, qui partagent leurs réflexions sur les concepts de l'autisme au féminin et d'autisme invisible.**



## ARTICLE 1

Par LUCILA GUERRERO, paire aidante et collaboratrice de recherche

# Femme et autiste

## mais pas « autiste au féminin »

Pendant quelque temps, j'ai évité d'aborder ce sujet parce que les mots me manquaient et je craignais de créer des malentendus. Bref, je suis une femme et une personne autiste sans m'identifier aux idées que le terme « l'autisme au féminin » véhicule<sup>(1)</sup>. La récente lecture de deux articles scientifiques<sup>(2,3)</sup> qui rejoignent plusieurs de mes réflexions personnelles m'inspire à écrire ce texte, principalement parce que cette lecture m'a permis de valider et de formuler certaines de mes idées. Notamment, de constater que le terme « autisme au féminin » exclut une partie des femmes autistes, comme moi, qui ne sont pas performantes dans la communication ni dans la socialisation, qui ne correspondent pas à un certain modèle de femme ou qui ne ressemblent pas à une personne neurotypique.

Dans mon cas, j'ai souvent essayé d'imiter les autres pour me faire accepter : dire les bonnes expressions sociales, parler vite pour avoir l'air fluide, copier un accent, rire même si je ne comprenais pas pourquoi. Mais je n'ai jamais réussi à bien le faire. Mes efforts d'imitation se voyaient, et le pire est que j'ai été ridiculisée, ce qui provoquait de la honte en moi. Cela m'a longtemps fait croire que j'étais « mauvaise » dans mes interactions, alors qu'en réalité, j'essayais simplement de me forcer à adopter certains comportements sociaux et certaines formes d'expression valorisées socialement.

En 2010, lors de ma reconnaissance comme autiste, je me suis sentie libre de la honte et de la culpabilité liées à mes « échecs » dans mes tentatives d'agir comme les autres. Cela m'a ouvert une porte pour rencontrer d'autres personnes de « ma planète », sans que l'identité de genre importe. Rencontrer ces personnes m'a donné un sentiment d'appartenance. Finalement ! Mais, plus tard, lorsque le terme « autisme au féminin » a été diffusé, portant des descriptions ciblées sur un sous-groupe de personnes autistes, cela a eu un impact sur mon identité. Si je suis une personne autiste et une femme qui ne correspond pas à cette image de « l'autisme au féminin », qui suis-je alors ? Suis-je encore une femme ? Encore autiste ? Quelle est « ma planète » ? Puisque je sens qu'elle est maintenant divisée et, malheureusement, parfois hiérarchisée.

C'est pourquoi je critique le terme « autisme au féminin », tout en reconnaissant le droit des femmes (et de chaque personne) à avoir une explication pour leur fonctionnement qui va favoriser l'amélioration de son bien-être. Il me semble que ce concept met souvent l'accent sur les femmes qui réussissent à camoufler leurs différences et à adopter les normes sociales, même parfois au point de passer pour des personnes neurotypiques. Sauf qu'on parle peu de celles qui, comme moi, n'y arrivent pas ou ne veulent plus essayer et/ou s'affirment tout simplement. Aussi, ce concept

Je crois qu'il serait plus juste de parler des expériences des personnes autistes en explorant les autres identités, leurs intersections ainsi que les conditions de vie, sans chercher à créer des sous-catégories selon le genre.



#### Références :

- (1) Allely, C. S. (2019). Understanding and recognising the female phenotype of autism spectrum disorder and the "camouflage" hypothesis: a systematic PRISMA review. *Advances in Autism*, 5(1), 14-37.
- (2) Moore, I., Morgan, G. et Howard, C. (2025). Constructions of "female autism" in professional practices: A Foucauldian discourse analysis. *Feminism & Psychology*, 35(2), 206-227. <https://doi.org/10.1177/09593535241283325>
- (3) Russell, G., Moore, I., Norman, S. et Harrington, J. (2025). Diagnosis and Diversity: Feminism, Autistic Identity, and the Possibilities for Neurodiversity. *Neurodiversity*, 3, 27546330251348554. <https://doi.org/10.1177/27546330251348554>

suggérerait qu'il existe une façon « typique » d'être une femme autiste, ce qui me semble réducteur.

En effet, ce discours associe parfois la féminité à une performance, comme une sorte de masque appris. Par exemple, pendant ma jeunesse, on m'apprenait les bonnes manières de me comporter en société, de m'habiller, de m'asseoir, de comment rire ou de me taire, de planifier mon projet de vie comme épouse, de choisir mes activités « de femme » et même parfois à tolérer ce qui est intolérable. Lorsqu'on décrit « l'autisme au féminin » à partir de ces descriptions, cela ne correspond pas à mon vécu de femme. Parce que, malgré mes efforts pour suivre ces normes, je n'ai pas réussi à bien les adopter, ce qui était critiqué. De plus, je suis devenue informaticienne dans les années 1980, à une époque où l'informatique était perçue comme un métier d'hommes selon plusieurs personnes de mon entourage social. Enfin, certaines affirmations autour du terme « autisme au féminin » laissent entendre que les expressions de la féminité font partie du diagnostic. Dans ces cas, la pression sociale qu'une femme autiste peut subir pour se conformer à ces normes est masquée. Parce que si elle adopte des comportements de camouflage, au prix de l'inconfort et la détresse, il est fort probable que cela soit une stratégie pour être acceptée, reconnue ou se faire une place dans la société. Cette pression sociale serait plus forte pour les femmes, ce qui peut expliquer que le camouflage serait plus fréquent chez elles que chez les hommes autistes et que le diagnostic chez les femmes soit parfois plus difficile à poser. Lorsqu'on considère le camouflage comme l'un des traits de « l'autisme au féminin », on risque alors d'ignorer cet aspect social.

Je suis d'accord que la recherche doit encore beaucoup approfondir les besoins et les réalités des femmes

autistes et explorer les différents aspects de la diversité. Je ne suis pas contre l'idée de créer une sous-catégorie si cela s'avère nécessaire. Mais, par pitié, ne construisez pas une catégorie nommée « l'autisme au féminin » excluant les femmes autistes qui ne correspondent pas à ce profil. En rédigeant ce texte, je pense à plusieurs personnes autistes que j'ai rencontrées et qui ne se reconnaissent pas dans ce cadre.

Je crois qu'il serait plus juste de parler des expériences des personnes autistes en explorant les autres identités, leurs intersections ainsi que les conditions de vie, sans chercher à créer des sous-catégories selon le genre. Les expériences des personnes autistes sont multiples, complexes et méritent d'être prises au sérieux. Je suis solidaire de la détresse des personnes qui découvrent qu'elles sont autistes après un long parcours de non-reconnaissance de leurs besoins. Pour cette raison, ce qui me semble important, c'est de reconnaître la diversité des réalités, des stratégies, des besoins et des identités, sans hiérarchiser ni figer les différences dans un modèle unique. 🌸

#### Qu'est-ce que « l'autisme au féminin » ?

Certains articles scientifiques (par exemple Allely, 2019) utilisent le terme « autisme au féminin » pour décrire des femmes autistes qui imitent plus facilement les comportements sociaux attendus, camouflent leurs différences et dont la détresse est souvent peu reconnue.