

Avant propos

Je m'appelle Olivier JEANPIERRE. Je suis auteur, artiste et autiste. J'ai besoin de m'exprimer au travers de médias artistiques tels que l'écriture ou le dessin pour rentrer en contact avec les autres.

Bienvenue dans mon univers, étonnant, original, unique... Et j'espère qu'il vous servira de source d'inspiration autant qu'il l'a été pour moi.

Ce livre est en sorte un témoignage sur l'acceptation de mes différences et leur mode d'expression au quotidien.

J'ai été diagnostiqué récemment autiste. Par la suite, une série de bilans ont confirmé mon trouble autistique sans déficience intellectuelle et mes troubles associés TDAH, dyspraxie, dyscalculie, un trouble anxieux généralisé et une hypersensibilité sensorielle.

Tout cela pour expliquer mes réactions surprenantes, mon comportement qui peuvent vous apparaître décalé par rapport aux autres. Et cela depuis toujours.

L'autisme n'est pas une maladie, c'est juste une façon différente de comprendre et ressentir le monde. Il fait partie des troubles neuro développementaux.

L'autisme peut s'expliquer au quotidien par des difficultés à trier et hiérarchiser les informations dans la vie quotidienne et se trouver très vite submergé.

La communication et les interactions sociales sont pour moi très difficiles car je comprends les choses à ma manière et je m'exprime d'une manière unique, qui me ressemble et par moments, je peux avoir du mal à me faire comprendre des autres.

Je peux vous paraître également centré sur moi-même et distant car j'ai du mal à gérer toutes les informations qui m'arrivent et mon cerveau a du mal à hiérarchiser et traiter les tâches simultanées.

Un rien peut me déranger tels que les sons et les lumières très fortes. Et je dois souvent cacher ce que je ressens pour mieux vivre en société. Je peux avoir besoin de moments de repli ou ressentir une anxiété très forte....

Ces moments peuvent passer rapidement mais cela peut aussi durer quelques heures ou jours en fonction de l'intensité de l'évènement. Ce qui n'est pas toujours facile à gérer ou à comprendre pour moi et mon entourage.

J'ai une façon spéciale de me mouvoir, ce qui m'a valu d'avoir des douleurs persistantes aux pieds. On me dit souvent que je suis maniéré, mais c'est ma façon de m'exprimer.

J'ai des stéréotypies et des stims propres qui m'aident pour mon contact avec le monde extérieur.

Les lumières, les sons, les odeurs , tout se retrouve amplifié chez moi et je suis souvent fatigué. Je peux avoir l'impression de ne pas avoir l'habit adéquat ou m'adapter à mon environnement. Je peux mettre des vêtements non adaptés à la situation (manteau de laine en cas de forte chaleur) et ne pas ressentir cette chaleur. Ou je peux m'habiller avec des vêtements plus larges car je ne supporte pas d'être serré dans un habit ou le contact de certaines textures.

Une lumière peut m'éblouir jusqu'à ce que je ressente des douleurs. Un son peut paraître tellement agressif qu'il me fera mal malgré l'utilisation de protection auditive.

Je n'arrive pas toujours à avancer comme je le souhaite : j'ai des difficultés pour choisir, prendre des décisions et avancer. Malgré tout, j'essaie de faire mon mieux et avancer coûte que coûte.

Peu importe le domaine où je m'avance et ce que j'entreprends, il y aura toujours des personnes qui me permettront d'avancer et d'autres qui feront la démarche inverse. Et pour toutes ces personnes, je ne peux que les remercier de m'avoir soutenu et aidé.

Je suis tellement sensible que je peux par moments ne plus arriver à avancer par peur de blesser et d'être blessé.

Mon cerveau est en perpétuelle et constante évolution. Je pense et j'agis très vite. Les idées se bousculent dans ma tête et j'ai du mal à me concentrer sur une seule tâche pour avancer. C'est un peu comme un volcan en éruption qui crache sa lave en permanence. Je n'arrive pas à me poser ne serait-ce qu'un instant tellement j'ai d'idées en tête.

Mon cerveau peut se concentrer, être bloqué longtemps sur un détail que les autres peuvent même ne pas remarquer. Je vais remarquer des détails comme des sons qui sonnent en boucle ou un détail dans un paysage et être dérangé par cela.

La solitude ainsi que la créativité sont ma meilleure méthode pour me rebooster et me permettre de continuer d'avancer sur le chemin qui m'est tout tracé.

Le spectre de l'autisme est très large et s'étend de la personne verbale non déficiente intellectuellement à la personne totalement autonome, en famille, avec des enfants et un travail, le permis et un appartement.

Pour ma part, je n'aime pas la solitude mais je n'arrive pas non plus à me mettre en couple. Je suis artiste et une personne à part, avec un logement social, un travail et le permis. J'ai une voiture bien que je ne l'utilise pas pour me rendre au travail.

Je conduis pourtant depuis plus de vingt ans maintenant, sans soucis, je connais bien les panneaux de mon secteur mais je ressens toujours cette angoisse de la situation nouvelle et ai besoin de moyens pour m'orienter dans l'espace et le temps.

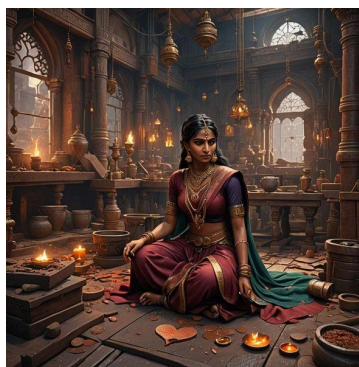
Les textes que j'écris sont tous très différents dans le sens et dans la forme. Ils dépendent des matériaux qui me sont fournis à ce moment-là ainsi que mon état d'esprit. Ils me permettent également de laisser une trace de ma vision du monde.

Ce livre est également un message pour les personnes à adopter une attitude plus tolérante, positive en respectant les envies et besoins de chacun. Et accepter les différences, faire que chacun peu importe le handicap, la maladie puisse vivre ensemble.

Je vous souhaite un bon voyage dans mon monde atypique, plus rond, plus tolérant.

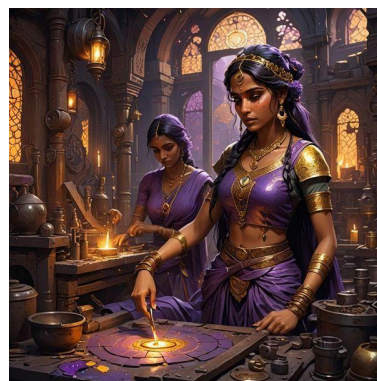
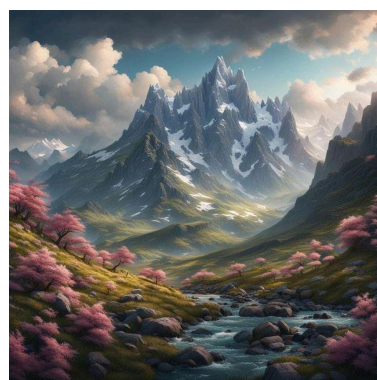
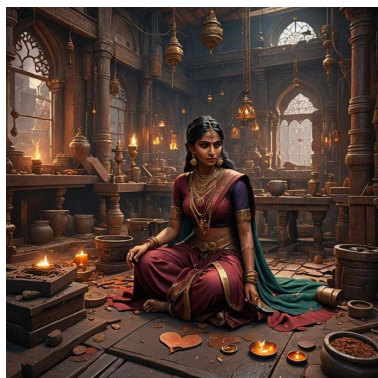
Dans les tumultes du mois de juin

Dans les tumultes du mois de juin,
Tu es partie,
Ne sachant que faire je me suis retrouvé,
Des réponses j'ai dû chercher,
Ma différence j'ai dû trouver,
L'acceptation j'ai trouvée,
Différent je suis,
Diagnostiqué autiste en 2019 j'ai été,
Comprendre ce diagnostic il m'a fallu faire,
Pour mieux me comprendre et m'accepter,
Le cœur meurtri je suis resté,
Des choix j'ai dû faire afin de pouvoir mieux avancer,
Dans une impasse je me suis parfois retrouvé avec cette
impression de ne plus avancer,
Canaliser cette différence de fonctionnement j'ai dû
entreprendre,
Mon cerveau est devenu actif, plus créatif, plus complet.
Pour avancer, la créativité j'ai dû canaliser,
Un artiste je suis devenu en maniant les mots et les
formes.
J'aime dessiner et écrire, assembler les formes et les mots,
Des textes fantastiques j'ai créés
Pour mieux s'accepter et avancer.
Plus serein je suis devenu,
Vers une autre voie je me destine.
Un équilibre j'ai trouvé ,
Plus confiant je suis devenu,
Partager mes oeuvres, je me destine désormais,
Continuer à avancer dans cette voie je le souhaite
Même si ce chemin peut être semé d'embûches.
Je suis ar detiste, autiste et atypique
Et je vous propose de partager mon univers et mon monde.



Le songe

Ce soir je reste un peu songeur,
Ce qui s'est passé ce weekend fut assez intense
Intense dans la créativité,
Intense dans la découverte,
Intense dans l'acceptation de soi,
J'accepte de plus en plus cette facette artiste qui
sommeille en moi depuis si longtemps,
Ces ailes d'elfe papillon que je n'ai pas osé déployer
avant,
Elle est là, telle cette elfe papillon prête à découvrir le
monde,
Le remplir de ses couleurs, de sa légèreté,
Petit à petit, un nouveau monde s'offre à moi,
Vers plus d'acceptation, de tolérance.
Cette différence que j'ai souvent cherché à cacher,
Et que j'ose maintenant dévoiler au grand jour.
Elfe papillon, déploie tes ailes et envoie toi vers des cieux
plus lointains.
Donne moi la force d'affronter ce monde,
Et diffuser tes couleurs partout où tu passes.
Je suis différence, tu es différence,
Un pas je fais,
Un pas tu fais
Ensemble nous avançons
Diffuse ta couleur, ta légèreté, ton innocence,
Fais de ce monde un monde plus rond, plus tolérant,
Éclaire moi sur le chemin,
Guide mes pas,
Avançons ensemble main dans la main
Afin de devenir plus forts ensemble.



La vision du monde

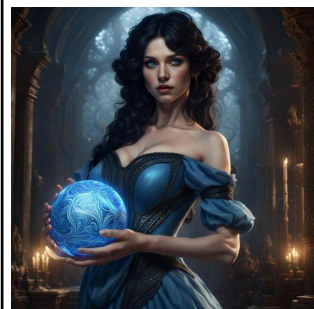
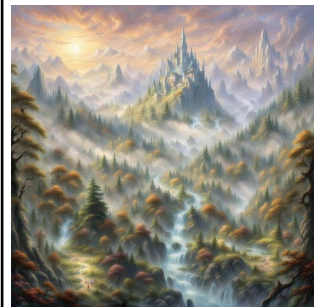
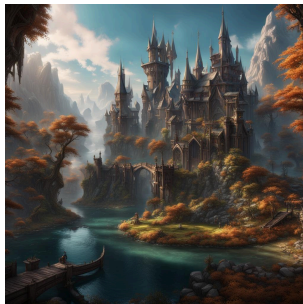
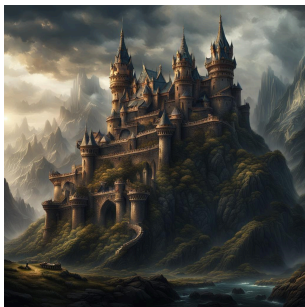
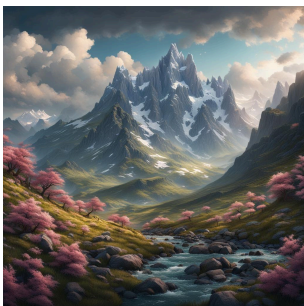
Ce matin vers 11h30, première fois que j'ai ressenti une douleur aussi intense au niveau de la main gauche, d'où obligation de porter une attelle pour le reste de la matinée.

Pour la première fois, inscription en tant qu'artiste,
Et ce positionnement en tant qu'artiste
qui se fait de plus en plus clair,
Je reste néanmoins différent,
Depuis que j'arrive à canaliser ma créativité,
je me sens mieux,

Et j'aborde les journées de manière plus sereine,
plus confiant

Et cela n'est qu'un début
Je suis artiste, autiste et atypique
Je peux enfin déployer mes ailes comme je le souhaite,

Pour pouvoir explorer le monde à ma guise,
Un monde plus rond, plus coloré,
Moins monotone



Les animaux de la forêt



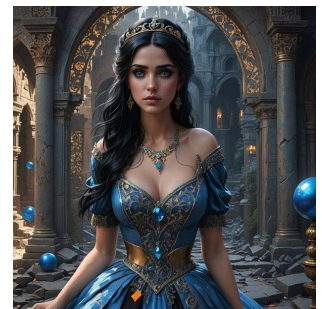
L'acceptation et la tolérance

Aujourd'hui,
Après la journée où des émotions très fortes se sont exprimées,
Et où il a fallu faire le point sur mes désirs, mes envies.
Je me suis aperçu que je canalise bien moins mon esprit créatif
que depuis le début de semaine,
La motivation est moindre,
Et je me plie, je me casse

Vers plus de compréhension et d'acceptation j'aimerais tendre
Un monde coloré, rond, différent
Qui m'accepte tel que je suis

Ce monde où je peux me réfugier comme dans une bulle,
Un monde où je me sens bien

L'elfe papillon a déployé ses ailes
Afin de partir à la découverte de ce monde nouveau
A la recherche de plus d'acceptation et de tolérance...



Le diagnostic et les difficultés au quotidien

Je vous livre une de mes dernières réflexions de ce jour. Étant diagnostiqué autiste avec des troubles de l'attention, j'éprouve des difficultés dans le quotidien. Mon cerveau bloque sur certaines tâches ce qui ne me permet pas de passer à l'action.

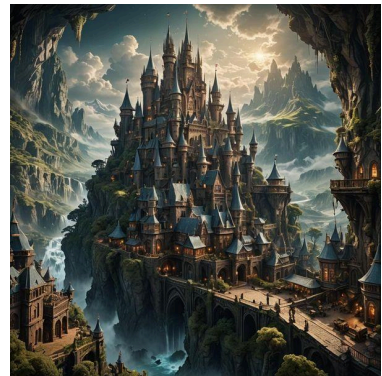
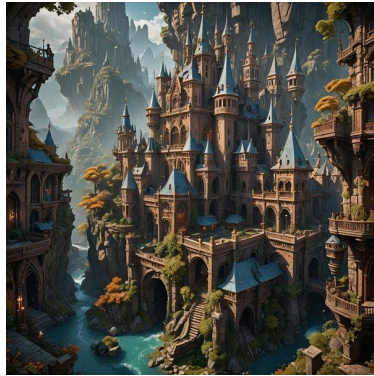
C'est surtout vrai pour les tâches administratives et le rangement.

Je peux avoir des difficultés à écrire un courrier administratif pour faire valoir mes droits et ne pas arriver à initier l'action.

Par contre, lorsque je suis dans ma bulle créative et que je dois écrire un texte, je peux tout à fait y arriver.

Pour preuve, j'ai écrit un livre de 200 pages dans le thème fantasy en l'espace de 6 mois avec plus de 25 histoires.

Alors que de l'autre côté, je n'arrive pas à faire un courrier simple.



Une note de douceur et de légèreté

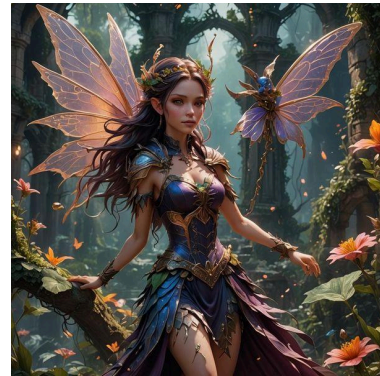
Pour finir la journée
Avec une note de légèreté
Et de douceur

Pour vous accompagner et faire en sorte que votre nuit
soit légère et douce,

Le soleil fut au rendez - vous cet après midi

" N'oubliez pas que pour avancer il faut faire des petits
pas et si une tâche vous paraît grande alors découpez la
en tâches plus petites et ainsi cela vous sera plus facile".

Un petit pas vaut mieux que rien du tout...



Un monde fantastique

Dans un monde fait de réalités et de fantastique,
Je me plie, je me casse,
Je suis fragile,

N'osant quelquefois m'exprimer,
Par peur du rejet de la différence.
Lorsque je suis dans ma bulle créative,
Je me sens bien,

Cette bulle que j'ai créée à mon image,
Elle me ressemble et me fait du bien
Déployer mes ailes, j'ose désormais,
Pour aller à la découverte du monde
Ce monde plus coloré, plus rond
Un monde qui me ressemble et qui est mien
Un monde plus créatif, plus coloré,
Différent et unique

Je suis moi, unique, coloré
Et je vous donne les clés pour mieux comprendre mon
fonctionnement

Dans le soleil de la journée,
Je m'envole vers de nouveaux horizons
Avec douceur et légèreté

