

Jessica McCabe

Cher

TDAH*



*Trouble déficit
de l'attention avec ou
sans hyperactivité

**Tout savoir pour
que mon cerveau
soit mon allié !**

**LE BEST-SELLER DE LA CRÉATRICE
DE LA CHAÎNE YOUTUBE « HOW TO ADHD »**

LEDUC ➔



Comment trouver sa voie quand son cerveau fonctionne différemment ?

Déficit de l'attention, hyperactivité motrice et impulsivité : Jessica McCabe a toujours été en lutte avec son cerveau. À 32 ans, sans argent, divorcée et vivant chez sa mère, elle parvient à développer des stratégies pour retrouver un rapport apaisé avec elle-même. Dans ce livre écrit par et pour des cerveaux TDAH, elle partage les outils qui ont changé sa vie.

Afin de faire de votre TDAH un allié, retrouvez tous les conseils pour :

- **Cesser de lutter** contre votre vraie nature ;
- Faire preuve de **bienveillance** envers vous-même ;
- **Limiter** les distractions et **renouer** avec la concentration ;
- Vous **fixer des objectifs** qui n'appartiennent qu'à vous ;
- **Identifier** pourquoi vous avez des difficultés à vous organiser et à prioriser ;
- **Comprendre vos émotions** et les laisser s'exprimer pour mieux les réguler.



LE LIVRE DE L'AUTRICE QUI

A CHANGÉ LA VIE DE MILLIONS DE PERSONNES À TRAVERS LE MONDE !

Jessica McCabe est la créatrice de la chaîne YouTube « How to ADHD ». Elle transmet au grand public le fruit des dernières découvertes scientifiques sur le TDAH, ainsi que les outils éprouvés pour le gérer au quotidien. Elle a remporté de nombreux prix, et reçu la validation des milieux scientifiques et médicaux. Son travail a été publié dans différents médias dont le *Washington Post*, et son livre, best-seller du *New York Times* traduit dans 16 pays, est déjà un succès mondial.



20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3151-5



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Psychologie,
développement personnel

Cher
TDAH

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter

et recevez des informations sur nos parutions,
nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**.

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur
les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marion McGuinness.

Titre original : *How to ADHD - An Insider's Guide to Working with Your Brain (Not Against It)*

Copyright © 2024 by Jessica McCabe

Cette édition est publiée en accord avec Rodale Books,
une marque de Random House, un département
de Penguin Random House LLC.

Édition : Camille Le Dain

Relecture : Sandy Canal

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Laurence Maillet

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3151-5

Jessica McCabe

Cher
TDAH

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marion McGuinness

LEDUC 

Pour les curieux, les pionniers, les vagabonds.

*Pour ceux qui lancent des projets, qui prennent
des risques, qui résolvent des problèmes.*

*Pour ceux qui en font trop, et ceux qui
s'inquiètent de ne pas en faire assez.*

*Pour ceux qui font les choses différemment, parce
qu'ils ne savent pas faire autrement.*

*Pour mon moi du passé dans un univers alternatif, qui aurait
pu réaliser son rêve d'aller à l'université si elle était tombée
sur ce livre à la bibliothèque de sa fac, qu'elle adorait.*

*Pour ma mère, qui m'aurait plus facilement comprise et
soutenue si elle avait eu connaissance du contenu de ce livre.*

Pour mon père, qui se serait peut-être reconnu au fil de ces pages.

*Pour les Cerveaux TDAH et les Cœurs qui les
aiment. Que ce livre vous permette d'être qui vous
êtes et de réussir tout ce que vous voulez.*

Sommaire

Introduction	9
Quelques mots sur le vocabulaire	19

CHAPITRE 1

Comment tout rater	25
---------------------------	-----------

CHAPITRE 2

Comment vivre avec un TDA TDAH	47
--	-----------

CHAPITRE 3

Comment rester (hyper)concentré	77
--	-----------

CHAPITRE 4

Comment trouver un bon fonctionnement (exécutif)	107
---	------------

CHAPITRE 5

Comment dormir	137
-----------------------	------------

CHAPITRE 6

Comment voir le temps	169
------------------------------	------------

CHAPITRE 7

Comment motiver votre cerveau	201
--------------------------------------	------------

CHAPITRE 8

Comment se souvenir des choses 237

CHAPITRE 9

Comment ressentir 271

CHAPITRE 10

Comment se comporter avec les gens 307

CHAPITRE 11

Comment rendre le TDAH plus difficile 347

CHAPITRE 12

**Comment aimer ou être en relation
avec une personne TDAH** 393

CHAPITRE 13

Comment changer le monde 435

Des histoires et des fins 471

Attendez, un dernier truc !!! 487

Annexes 499

Aller plus loin 510

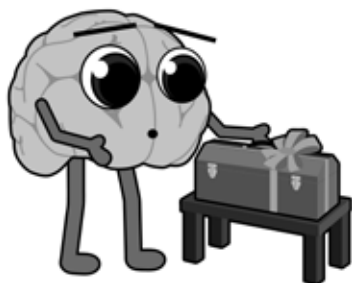
Glossaire 511

Organismes et associations de soutien 519

Remerciements 523

À propos de l'auteure 527

Introduction



*On n'écrit pas pour dire quelque chose.
On écrit parce qu'on a quelque chose à dire.*

– F. SCOTT FITZGERALD

Bonjour, les Cerveaux !

Vous avez trouvé mon livre ! UN LIVRE ! Comment en sommes-nous arrivés là ? Eh bien, d'abord, il fallait que j'en écrive un. Alors pourquoi moi, une personne qui a un TDAH, ai-je entrepris une tâche aussi longue et fastidieuse ? Parce que je perds et j'oublie des choses, et que tout ce que j'ai appris au cours des sept dernières années est bien trop précieux pour subir le même sort. Comme je l'explique au chapitre 1, en créant la chaîne YouTube « How to ADHD », j'avais pour objectif de centraliser toutes mes connaissances sur le TDAH afin de les retrouver aisément en cas de besoin.

Eh bien, nous voilà, plusieurs années plus tard. Au fil du développement de la chaîne, j'ai acquis une compréhension

approfondie et détaillée des obstacles invisibles auxquels les personnes présentant un TDAH ont tendance à se heurter, ainsi que des solutions qui s'offrent à elles pour y faire face. Les vidéos (presque) hebdomadaires dans lesquelles je partage ce que j'ai découvert, à chaque étape de mon parcours, m'ont aidée, tout comme des millions d'autres personnes, à apprendre à travailler en coopération avec notre cerveau, et non pas en opposition avec lui – avec lui, et pas contre lui.

En fait, nous avons réalisé tellement de vidéos avec mon équipe que je suis moi-même un peu dépassée par la quantité d'informations recueillies ! Parfois, j'aimerais pouvoir consulter un sommaire, ou faire une recherche rapide par mot-clé sur ma chaîne ou dans mon cerveau.

Jusqu'à ce que cela devienne possible, je consigne dans un livre les informations les plus importantes que j'ai accumulées, les plus utiles pour moi et pour ma communauté. Un objet tangible, avec une couverture, un sommaire et un index. Un outil que je peux consulter lorsque je me sens coincée. Et si je l'oublie malencontreusement dans le bus, comme la moitié de mes cahiers d'école, il me suffira d'en acheter un autre, où que je sois dans le monde. (Bonjour, les Cerveaux du Monde !)

Mais surtout, je voulais écrire un livre qui permettrait à chacun de faire la même expérience que s'il avait assisté à ma conférence TEDx, regardé mes vidéos en boucle, passé du temps dans la section « Commentaires » ou pris un café avec moi.

Je voulais donner à tous, si possible, mes observations au cours de mon propre voyage : une compréhension approfondie du fonctionnement de notre cerveau, un sentiment de solidarité et une boîte à outils remplie de stratégies adaptées

aux défis spécifiques auxquels nous sommes confrontés pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Je voulais rendre nos obstacles invisibles visibles pour le plus grand nombre, afin que nous cessions de nous reprocher de buter sur eux et que nous comprenions enfin comment les surmonter. Et je souhaitais faire tout ceci dans un seul et même livre.

Voyez ce livre comme un guide de l'utilisateur sur le TDAH, truffé d'idées, de recherches, de stratégies et de validations, qui explique et prend en compte le fonctionnement de notre cerveau.

C'était un projet ambitieux, et je n'étais pas certaine de réussir à le mener à bien. Et très souvent, au fil de l'écriture, je me suis presque convaincue que c'était *mission impossible*. Mais j'ai utilisé le livre que j'étais en train d'écrire pour me pousser à franchir la ligne d'arrivée – en employant les outils, en lisant les anecdotes à la fin de chaque chapitre lorsque je me sentais abattue, et... eh bien, finalement, le voici !

Ce que vous tenez entre vos mains, maintenant, c'est le manuel dont j'avais besoin et que je n'avais pas. C'est peut-être le manuel dont *vous* aviez besoin et que vous n'aviez pas.

Voyez ce livre comme un guide de l'utilisateur sur le TDAH, truffé d'idées, de recherches, de stratégies et de validations, qui explique et prend en compte le fonctionnement de notre cerveau. Vous n'y trouverez aucune solution universelle pour gérer votre TDAH, mais de nombreux outils issus de ma communauté, d'experts en TDAH, d'expériences vécues et de recherches scientifiques. Vous découvrirez des explications approfondies sur les

raisons pour lesquelles nous avons besoin de ces stratégies, afin que vous puissiez choisir celles qui conviennent à votre vie et à votre cerveau uniques. Les informations et les stratégies que je partage dans ces chapitres visent à autonomiser les personnes ayant un TDAH, à guider et à soutenir les efforts de ceux qui aiment une personne ayant un TDAH, et à être utiles et instructives pour tous ceux qui sont simplement humains.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Cet ouvrage a été écrit par et pour des cerveaux TDAH. Pour autant, ces derniers ont souvent du mal à lire des livres. Nous avons tendance à nous laisser distraire (ou à nous ennuyer), à oublier ce que nous venons de lire, à perdre le fil ou à fixer le même paragraphe pendant cinq minutes, incapables de le déchiffrer.

C'est pourquoi je voulais absolument que ce livre soit adapté aux personnes ayant un TDAH. Les pages laissent une large place aux espaces vierges, les paragraphes sont courts et l'objet est même agréable à tenir en main. J'ai également inclus de nombreux « raccourcis » de lecture tout au long du livre : des citations mises en exergue, des puces et des sous-titres en gras que vous pouvez parcourir pour en saisir les idées principales. J'ai travaillé en étroite collaboration avec mon éditrice (très patiente !) pour que ce texte, aussi riche soit-il en informations, soit le plus adapté possible aux lecteurs ayant un TDAH.

J'ai intégré des témoignages de Cerveaux de la communauté « How to ADHD ». Ils partagent leurs expériences personnelles, y compris les moyens qu'ils déploient pour contourner les

obstacles et les méthodes employées pour travailler en collaboration avec leur cerveau, au cas où vous auriez besoin d'astuces pour appliquer l'un ou l'autre de ces outils. J'ai également rédigé les chapitres de sorte que vous puissiez les lire à la suite, ou piocher dans ceux qui vous intéressent sans rater d'informations importantes. (Nous apprenons tous en suivant nos centres d'intérêt, après tout !)

Presque tous les chapitres sont divisés en quatre sections :

1. L'EXPÉRIENCE DE...

Au début de chaque chapitre, je décris mon expérience personnelle du sujet en question, afin que les personnes ayant un TDAH puissent s'identifier. Il m'arrive parfois d'être un peu littéraire dans ces rubriques, en utilisant, par exemple, des métaphores, des hyperboles ou des blagues pour les rendre plus agréables à lire (et, soyons honnêtes, à écrire). Si vous n'aimez pas lire ce genre de contenu, ou si vous préférez le langage littéral au langage figuré et que vous voulez simplement en venir aux faits, parcourez rapidement (ou sautez complètement) les introductions des chapitres.

Ces sections traitent parfois de sujets émotionnellement délicats, en particulier celles qui ouvrent les chapitres « Comment ressentir », « Comment aimer ou être en relation avec une personne TDAH » et « Comment se comporter avec les gens ». Je tenais à être honnête quant à mon vécu, car les luttes auxquelles nous sommes confrontés dans ces domaines peuvent être extrêmement douloureuses, mais n'hésitez pas à prendre du recul ou à sauter l'introduction si nécessaire.

2. CE QUE J'AI APPRIS

Dans cette partie, je présente les informations qui m'ont le plus aidée dans mon propre parcours, ainsi que celles qui ont eu le plus d'écho au sein de ma communauté. Si vous aimez la vulgarisation scientifique de mes vidéos/conférences, cette rubrique est faite pour vous.

J'y compile des faits et des idées issus de sources fiables, telles que des études soumises à une évaluation par les pairs, des livres écrits par des coachs, des médecins et des chercheurs spécialisés dans le TDAH, ainsi que des conversations avec des experts dans ce domaine. Cela étant dit, il y a tellement, tellement, tellement plus à savoir sur chacun de ces sujets que ce que je pourrais faire tenir dans un seul livre, sans compter les nouvelles recherches publiées régulièrement. Si vous êtes particulièrement curieux, envisagez ces informations comme un point de départ pour un apprentissage plus approfondi – et consultez les travaux de recherche cités dans le lien p. 510 si vous souhaitez aller plus loin.

3. LA BOÎTE À OUTILS

Dans chaque partie « Boîte à outils », vous trouverez des stratégies pour avancer en coopération *avec* votre cerveau TDAH, plutôt qu'en opposition avec lui. Les techniques proposées s'appuient sur des recherches, sont couramment recommandées par les spécialistes du TDAH et/ou ont été utiles à ma communauté et à moi-même. Chaque « Boîte à outils » comporte quatre ou cinq

stratégies principales, basées sur des preuves (outils), ainsi que quelques exemples d'utilisation de chacune d'entre elles.

Il est important de noter qu'aucun de ces outils n'est une baguette magique qui éliminera sans effort les obstacles auxquels les personnes ayant un TDAH sont confrontées. Nous avons tous des outils qui fonctionnent habituellement et d'autres que nous n'utilisons que rarement. Et nous vivons tous des jours où rien ne semble plus fonctionner. J'espère qu'à la fin de ce livre, vous aurez une boîte à outils personnelle remplie d'options. Selon mes observations, c'est préférable à une boîte à outils qui ne contiendrait rien d'autre qu'un post-it qui dirait : « Encore un effort. » Même si vous n'utilisez jamais certains de ces outils, ils sont là, au cas où vous en auriez besoin.

À la p. 499, vous trouverez une toute nouvelle fiche pour une Boîte à outils – faites-en des copies, déchirez-la, remplissez-la dans le livre, comme vous le souhaitez ! Vous y trouverez l'espace nécessaire pour énumérer trois outils que vous souhaitez essayer, la durée pendant laquelle vous vous engagez à les tester (il faut parfois du temps pour que certaines stratégies deviennent suffisamment habituelles/routinières pour nous faciliter la vie), et dans quel but. La Boîte à outils est limitée à trois outils pour une raison précise. Je l'ai construite sur une période de sept ans, en apprenant une méthode par semaine. Même ainsi, je me suis parfois sentie dépassée. Nous avons un cerveau qui veut tout



faire, mais je conseille d'ajouter progressivement d'autres outils à mesure que vous devenez plus à l'aise avec ceux que vous essayez actuellement (ou que vous décidez que vous les détestez).

4. L'ANECDOTE DE FIN

Après avoir passé des années à étudier un sujet particulier, mon point de vue sur celui-ci évolue souvent. La dernière partie de chaque chapitre fait état de ce changement de perspective. Ces anecdotes vous rappellent (ainsi qu'à moi-même) qu'il n'y a jamais qu'une seule façon d'aborder une question et que nous pouvons toujours apprendre quelque chose de nouveau – cela vaut pour les informations, mais aussi pour les façons de les envisager. C'est l'un des avantages extraordinaires de posséder un cerveau.

UN LIVRE ? OUI, UN LIVRE !

Le voici donc. « How to ADHD » : le livre.

Ce périple a commencé comme un projet personnel – essayer de comprendre comment mieux tirer parti de mon cerveau.

Il s'est rapidement transformé en projet de groupe. Ma communauté s'est mobilisée pour m'aider avant même que je n'aie l'idée de demander. J'ai appris une grande partie de ce que j'ai

écrit ici en discutant avec des Cerveaux, des Cœurs, des experts du TDAH et des chercheurs*.

Au fil des ans, nous avons eu de longues et profondes discussions sur ce que signifie vivre avec un TDAH. Sur le fait qu'être « normal » n'est pas un objectif réaliste, mais qu'être fonctionnel, *oui*. Sur le fait que parfois, paradoxalement, être fonctionnel signifie se comporter de manière *moins* (neuro)typique, afin de pouvoir être des êtres humains plus sains mentalement, plus heureux et plus généreux pour nous-mêmes et pour ceux que nous aimons.

Je vous offre tout ce que j'ai appris, à vous, lecteurs. Je suis très fière du résultat de mon travail. Je vous remercie d'avoir parcouru ces pages. Laissez votre cerveau explorer ce livre comme il l'entend. Cet ouvrage a été écrit pour votre cerveau, et j'espère qu'il lui plaira. Et si vous découvrez notre communauté pour la première fois grâce à cette lecture :

Bonjour, Cerveau !

Bienvenue parmi nous.

* J'appelle mes abonnés « Cerveaux » (ou « Brains » en anglais) parce que c'est leur cerveau qui les a amenés jusqu'à ma chaîne. De plus, ils sont ici pour apprendre à connaître leur cerveau. Lorsque des personnes tombent sur ma chaîne parce qu'elles aiment une personne ayant un TDAH et qu'elles veulent mieux la comprendre, je les appelle des « Cœurs » (ou « Hearts » en anglais) parce que c'est leur cœur qui les a amenées là. (En plus de ce que vous apprendrez tout au long de ce livre, j'ai écrit un chapitre entier pour les Cœurs ; voir p. 393.)

Quelques mots sur le vocabulaire

Ma priorité en matière de vocabulaire, c'est *l'accessibilité*. Nous sommes tellement nombreux à être confrontés à des problèmes d'accès – aux informations sur le fonctionnement de notre cerveau, aux aides dont nous avons besoin, les uns aux autres, et même à nous-mêmes et à notre propre voix.

Il existe celui qui réduit ou refuse l'accès, que je n'utilise pas et que je n'autorise pas dans ma communauté : un vocabulaire qui attaque, qui fait honte ou qui réduit au silence.

Il y a celui qui engendre l'accès. Par exemple, le terme « handicap » nous donne accès à des protections juridiques et à des aménagements. Le terme « déficience » explique ce dont nous pourrions avoir besoin et dans quels domaines nous pourrions avoir des difficultés. Les termes issus de la recherche, tels que « inhibition de réponse », « pensée divergente » et « mémoire de travail », nous permettent, ainsi qu'aux professionnels de santé, d'accéder à des informations sur nos déficits et nos forces par rapport aux cerveaux neurotypiques, afin que nous puissions bénéficier d'un traitement adapté à nos besoins. Un vocabulaire informel, tel que « spirale du malheur » et « bouillie cérébrale », rend plus accessible la discussion autour de nos défis à ceux

d'entre nous qui n'ont pas fait d'études supérieures et nous aide à construire une communauté.

Il existe un vocabulaire que les gens utilisent pour s'identifier ou identifier leurs proches : il met d'abord en avant l'identité et la personne, ou des termes tels que « neurodivergent » ou « neurotypique ». Le débat sur le type de vocabulaire approprié est animé, et certaines communautés interdisent l'utilisation de l'un ou l'autre terme, y compris quand ils sont choisis par les individus pour se désigner eux-mêmes. Ce n'est pas mon cas.

Si les mots que nous utilisons comptent, imposer une terminologie rigide peut priver d'accès les personnes qui en ont le plus besoin : celles qui ont le moins de flexibilité mentale ou le moins de capacité à se souvenir et à comprendre « correctement », ou encore celles qui vivent dans les régions où le TDAH est peu reconnu.

Le choix d'un lexique peut aliéner ou isoler ceux qui se sentent plus à l'aise avec une autre terminologie ou qui se trouvent à un stade différent de leur cheminement vers leur identité et leur acceptation de soi. De plus, certains peuvent manier avec malveillance le vocabulaire « correct » de façon à stigmatiser activement notre communauté, tandis que d'autres peuvent en utiliser un « incorrect » tout en se montrant accueillants et encourageants.

J'ai pour principe d'utiliser le vocabulaire que chacun préfère : c'est ce que j'appelle le « choix du propriétaire du cerveau ». Ainsi, quand une préférence se dégage au sein d'une communauté donnée, j'utilise ces mots. Dans notre groupe, les gens emploient souvent des termes différents pour désigner une même chose.

Dans ce cas, j'utilise ces différents termes de façon interchangeable.

Mon objectif ultime est de combattre la stigmatisation sous-jacente du TDAH par l'éducation et la compréhension, et de normaliser suffisamment l'expérience du TDAH pour que chaque signification puisse, à terme, être

considérée comme respectueuse, quel que soit le vocabulaire utilisé. Tout comme on peut dire de moi que je suis une fille aux yeux verts ou une fille avec des yeux verts sans que personne, y compris moi-même, n'y lise quoi que ce soit de négatif. J'espère que le vocabulaire que j'emploie dans ce livre contribuera à atteindre ce but.

En ce qui me concerne, je me sers, pour me désigner, de qualificatifs qui mettent d'abord en avant l'identité et la personne, selon le contexte. J'apprécie également les termes décontractés créés par la communauté, comme « neuro-épice », en particulier lorsque je parle de mon anxiété ou de mes traumatismes. Il m'a fallu un certain temps pour m'adapter à certains des mots que j'emploie aujourd'hui. J'ai ainsi longtemps évité le terme « handicap ». Le validisme est profondément ancré dans notre société et je l'ai beaucoup intériorisé. Mais le plus gros souci, dans mon cas, était que je ne me sentais pas assez « handicapée » pour revendiquer cette identité et les protections et accessibilités qui en découlent. Il m'a fallu beaucoup de recul pour comprendre que c'était mon validisme intériorisé qui me disait que je « devrais » pouvoir m'en passer.

J'ai pour principe d'utiliser le vocabulaire que chacun préfère : c'est ce que j'appelle le « choix du propriétaire du cerveau ».

J'espère que l'utilisation du mot « handicap » m'aidera à me débarrasser de mon validisme intériorisé et aidera d'autres personnes dans leur acceptation d'elles-mêmes et dans l'accès aux soutiens et aux protections dont elles ont besoin. À titre d'information, beaucoup de situations peuvent être considérées comme des handicaps, y compris la grossesse. Selon l'*Americans with Disabilities Act (ADA)*, le terme « handicap » signifie que vous avez une « diminution de l'intégrité mentale ou physique qui limite considérablement une ou plusieurs activités majeures du quotidien », ce qui peut inclure le fait de se concentrer, de travailler ou de communiquer. Il m'a été utile d'apprendre et de comprendre cette notion*.

Quant à la stigmatisation des handicaps et à ma disposition à parler ouvertement du mien, j'avais une longueur d'avance sur cette question.

Le handicap est une identité que je partage avec ma mère. Elle est née avec une jambe plus courte que l'autre et, après plusieurs opérations chirurgicales peu concluantes, elle a dû évoluer dans ce monde en portant une chaussure spéciale, en utilisant des béquilles et/ou un fauteuil roulant. Elle était également une enseignante spécialisée talentueuse en maternelle et en jardin d'enfants, et la femme la plus forte et la plus compétente que j'aie jamais connue. J'entends encore le ton déconcerté de sa voix lorsqu'on lui a annoncé qu'elle serait exclue d'une activité qui

* N.d.T. : L'Organisation mondiale de la Santé, elle, propose la définition suivante : « Est handicapée toute personne dont l'intégrité physique ou mentale est passagèrement ou définitivement diminuée soit congénitalement, soit sous l'effet de l'âge ou d'un accident, en sorte que son autonomie, son aptitude à fréquenter l'école ou à occuper un emploi s'en trouvent compromises. »

lui tenait à cœur. « Comment ça, je ne peux pas enseigner dans cette salle parce que j'ai des béquilles ? Mettez de la moquette ! » (Et ils l'ont fait !)

Ma mère parlait ouvertement de son handicap à tous les curieux. Les enfants la dévisageaient au supermarché. Lorsqu'ils posaient des questions comme : « Qu'est-ce que tu as à ta jambe ? », leurs parents rougissaient, se précipitaient vers leur enfant et commençaient à le gronder.

Ma mère répondait : « Non, laissez-les demander ! » Elle leur expliquait alors patiemment ses cicatrices, leur montrait comment les toucher (« Tu vois ? Tout va bien ! »*) et les aidait à comprendre le fonctionnement de ses aides à la mobilité.

Elle savait que ces explications normaliseraient pour eux ce qu'elle vivait et les aideraient à comprendre qu'il existe divers modes de fonctionnement du corps humain. Elle avait conscience que cette sensibilisation permettait de lutter contre la stigmatisation, qui entraîne des préjugés à l'égard des personnes « différentes ». Elle a encouragé tous les curieux à participer à ces conversations, aussi maladroits soient-ils.

Elle savait en effet que, même si les gens communiquent toujours à leur manière, le discours évolue au fil des échanges.

En tant qu'orthophoniste de formation, ma mère avait pour mission d'aider les élèves handicapés à apprendre à communiquer, et elle encourageait les systèmes de communication

* Lorsque vous rencontrez une personne en situation de handicap, il est recommandé de l'interroger sur ses préférences : si elle accepte que l'on pose des questions, qu'on caresse son chien d'assistance ou que l'on touche ses appareils d'aide à la mobilité, si elle a besoin d'une aide ou d'un soutien quelconque. Chacun a des besoins et des préférences qui lui sont propres. Il est important de ne jamais rien présumer.

augmentée et alternative pour que chaque élève soit accueilli comme il est, en lui donnant la possibilité de se faire entendre et de répondre à ses besoins à mesure qu'il apprend à s'exprimer.

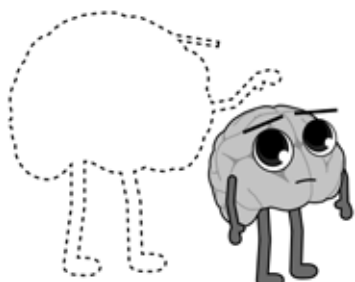
Elle était persuadée que, contrairement à l'opinion générale et aux inquiétudes de certains, ces différents modes de communication ne rendraient pas l'apprentissage de la parole plus difficile pour ses élèves, mais qu'ils leur permettraient au contraire d'y accéder. J'ai fait du bénévolat dans sa classe tous les étés à partir de mes cinq ans, et les règles de sa classe étaient celles qui guident mon propre travail : nous sommes ici pour apprendre. Nous laissons la place aux différences. Et nous donnons à toutes les voix une chance d'être entendues.

Ma mère modélisait le langage pour ses élèves et les laissait s'exprimer selon leurs possibilités. Cette approche renforçait leur sentiment de sécurité et d'efficacité, ce qui leur permettait de participer plus facilement à la conversation et d'apprendre à communiquer avec plus de nuances au fil du temps. C'est ce que ma mère – Mme McCabe, ou « abecca » pour beaucoup de ses élèves – a modélisé pour moi, dans sa classe et en dehors. En sa mémoire, c'est ce que je fais encore aujourd'hui, dans ce livre et au-delà de ses pages.

Le discours
évolue au fil
des échanges.

Chapitre 1

Comment tout rater



Soyez vous-même... Non, pas comme ça !

– LA SOCIÉTÉ

LE POTENTIEL

Toute ma vie, j'ai eu l'impression de ne pas parvenir à être celle que j'étais censée être.

Quand j'étais petite, ma mère me déposait à l'école, les cheveux tressés, la veste propre et encore chaude après son passage au sèche-linge, et je lisais tranquillement un nouveau livre. À la fin de la journée, mon père venait me chercher, sale, ébouriffée, le sac à dos ouvert et en pagaille, grelottant nerveusement parce que j'avais oublié ma veste.

J'arrivais à l'école ressemblant à la personne que j'étais censée être. Je rentrais à la maison ressemblant à... moi-même.

Et je n'étais pas ce que tout le monde attendait de moi.