

SANTÉ

Delphine Toulet : «L'autisme, une réalité à honorer»

À l'occasion de la Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme, célébrée ce jeudi 2 avril, Delphine Toulet, ambassadrice du réseau Hidden Disabilities Sunflower, livre son témoignage.

► Quel est votre lien avec la cause de l'autisme ?

Un lien profondément direct... parce que je suis moi-même autiste.

► À quel moment de votre vie a eu lieu le dépistage ? Et comment s'est passée l'acceptation du diagnostic ?

J'ai été diagnostiquée en 2024, à l'âge de 40 ans. C'est avec l'arrivée de mon fils que certaines choses ont commencé à se révéler... comme si une lumière se posait enfin sur des parts de moi que je n'avais jamais vraiment comprises. Je me suis alors posé cette question : «Combien d'années de plus vas-tu attendre pour enfin te comprendre ?»

Le diagnostic a été un choc, une véritable claque émotionnelle. Mais en même temps, tout ce que j'avais ressenti depuis l'enfance, ce décalage, cette impression d'être «aliens», prenait enfin sens. C'était nommé, validé. Et au-delà de ce bouleversement, il y a eu quelque chose de profondément apaisant... comme le sentiment d'être enfin reconnue, vue et autorisée à être pleinement moi-même.

Bien sûr, il y a aussi une forme de tristesse d'avoir attendu si longtemps. Mais aujourd'hui, je peux dire que ce diagnostic a marqué le début d'un véritable chemin : apprendre à me comprendre, me respecter, m'aimer... et désormais, prendre ma place et faire entendre ma voix.

► Le spectre de l'autisme est vaste et peut se «cumuler» avec d'autres pathologies, dans votre cas un Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, un haut potentiel intellectuel et émotionnel/sensible, et une dyscalculie. Comment cela se manifeste et se vit dans votre quotidien ?

Avant tout, je ne suis pas à l'aise avec les termes comme «troubles» ou «pathologies». Je vois cela comme une manière différente, profondément unique, d'être au monde. Au quotidien, cela se traduit par une grande intensité, dans les pensées, les émotions, les perceptions. Mon esprit est en mouvement constant, ce qui est à la fois une richesse et parfois une source de fatigue ou de dispersion. Les stimuli et les émotions sont amplifiés, ce qui demande un vrai apprentissage pour se réguler. Il y a aussi des défis concrets, comme la dyscalculie, qui complexifient certaines tâches dans un monde très normé. Mais en parallèle, cela s'accompagne d'une forte intuition, d'une grande sensibilité et d'une compréhension fine de l'humain.

Aujourd'hui, ce n'est pas quelque chose que je subis uniquement, mais une réalité que j'apprends à comprendre, à apprivoiser... et de plus en plus, à honorer.

► Avez-vous un message d'espoir à faire passer aux parents d'enfants autistes ou à des adultes dépistés tardivement ?

La vie est rarement simple lorsqu'on sort du cadre... mais c'est aussi une richesse, même si elle met du temps à être reconnue. Aux adultes diagnostiqués tardivement, j'aimerais dire : prenez le temps de vous apprivoiser, de vous comprendre et d'apprendre à vous aimer. Ce n'est pas un retard ; c'est le début d'une relation à soi profondément réparatrice. Aux parents, regardez vos enfants avec curiosité, bienveillance et amour. Ils ne sont pas à corriger, mais à découvrir dans toute leur singularité.

Et à toutes les personnes autistes/neurodivergentes : soyez des rebelles de lumière et d'amour. Trouvez votre «tribu», osez être vous-mêmes... et n'éteignez jamais votre sensibilité. C'est elle qui a le pouvoir de faire évoluer les regards et de transformer le monde.

► Est-ce que votre pathologie invisible a nécessité une forme de psychoéducation ? Et a-t-elle eu un effet sur votre carrière professionnelle ?

Oui, complètement. Après le diagnostic, je me suis retrouvée avec beaucoup de questions, «je fais quoi et comment maintenant ?» et



un véritable chemin de compréhension et d'intégration à parcourir. À Maurice, il existe encore peu de ressources pour les adultes neurodivergents. Donc, j'ai beaucoup appris par moi-même : lectures, podcasts, formations... jusqu'à me spécialiser dans l'accompagnement des neuroatypiques.

J'ai quitté le milieu corporate pour créer une activité alignée, tournée vers l'accompagnement thérapeutique et le bien-être, en intégrant mes expériences personnelles et professionnelles dans une approche holistique. Aujourd'hui, je fais le choix d'évoluer en respectant mon fonctionnement et mes besoins profonds.

► Selon vous, est-ce que le marché du travail mauricien est ouvert à la neurodiversité, aux employés et aux chercheurs d'emploi présentant une différence au niveau cognitif ?

Malheureusement, je pense que nous n'y sommes pas encore. Sans généraliser, il reste du chemin à faire en matière d'ouverture à la neurodiversité dans le monde du travail

mauricien. La réalité, c'est que de nombreuses entreprises comptent déjà des personnes neurodivergentes dans leurs équipes, sans toujours en avoir conscience ni adapter leur environnement. Certaines trouvent leur place lorsque les rôles et les rythmes sont alignés avec leur fonctionnement.

Mais pour beaucoup, cela se traduit par du burn-out, du burn-out, une détresse émotionnelle ou un état d'hypervigilance constant. Ces profils sont pourtant de véritables ressources : créativité, sensibilité, capacité d'analyse et de résolution de problèmes... Des talents qui pourraient pleinement s'exprimer s'ils étaient mieux compris et accompagnés. Certains, faute d'espace dans le monde corporate, s'en retirent et se tournent vers l'entrepreneuriat pour créer un environnement plus aligné.

► Pourquoi avoir rejoint l'organisation Hidden Disabilities Sunflower (HDS) comme ambassadrice ?

Pour contribuer à quelque chose de plus grand que moi et m'engager dans une cause internationale porteuse de sens. Rejoindre HDS, c'est participer à un mouvement qui donne de la visibilité, de la reconnaissance et un réel soutien aux personnes concernées, et qui, concrètement, peut changer des vies.

► Portez-vous fréquemment votre «lanyard» HDS ?

Oui... et non. Je le porte principalement lors de mes interventions sur le sujet. Mais je pourrais aussi le porter dans des contextes plus intenses, comme des événements avec beaucoup de monde ou en voyage. À Maurice, la sensibilisation autour du HDS reste encore limitée, même si elle progresse doucement. Personnellement, je me sens parfois plus à l'aise avec le *Sunflower pin*, plus discret mais tout aussi significatif.

Il faut aussi reconnaître que, pour certains, porter le *lanyard* peut être difficile, surtout après des années d'incompréhension, car il peut être perçu comme une étiquette visible. Malgré cela, il reste un outil précieux, un véritable soutien lorsque le besoin est là.

► Vous êtes déjà intervenue dans des écoles. Pour vous, témoigner fait avancer la cause ?

Oui, en mars 2024, je suis intervenue dans une école lors du *Disability Month*. Témoigner permet d'ouvrir les regards et de faire évoluer les mentalités. Aujourd'hui, je souhaite aller encore plus à la rencontre, dans les écoles et les entreprises.

UNE JOURNÉE MONDIALE MARQUÉE ÉGALEMENT À CUREPIPE

AUTISME Maurice et Hidden Disabilities Sunflower, deux associations membres du réseau Small Step Matters font appel aux dons du public et des entreprises (contributions CSR) à travers la fonctionnalité Connect'ONG tout au long de l'année. En plus des appels de fonds, Autisme Maurice invite le grand public à venir exprimer sa solidarité pour la cause en participant à une marche dans les rues de Curepipe, le jeudi 2 avril. Le point de départ est fixé à 9 h 15 sur le parking de la cure de l'église Ste-Hélène. Suivra une session de sensibilisation de 11 heures à 12 h 30 à la municipalité de cette même localité.