

Titre du Balado: Perspectives des personnes autistes sur la transition vers l'âge adulte

Titre de l'épisode: Épisode 4: Rencontrez Georges

Transcription de l'audio Français (Anglais qui suit)

DÉBUT

Isabella : Bonjour et bienvenue à notre balado : Perspectives des personnes autistes sur la transition vers l'âge adulte. Ceci est une courte série d'entrevues en format baladodiffusion mettant en scène des adultes et adolescents autistes afin de faire entendre leur voix et leur point de vue sur les questions d'inclusion dans la transition vers l'âge adulte. En tant qu'étudiants en orthophonie notre objectif est de sensibiliser le public à la réalité des adultes autistes dans le but de réduire la stigmatisation et les préjugés auxquels ils sont trop souvent confrontés. Sans plus tarder rencontrons notre invité.

MUSIQUE

Isabella : Aujourd'hui, Éliisa et moi (Isabella) rencontrerons Georges. Georges est une personne autiste de 61 ans, diagnostiqué en 1995. Il parle de son vécu, avant et après le diagnostic et comment cela l'a aidé à refaire sortir ses forces, et l'a aidé à s'intégrer au monde du travail. Il parle de comment il gère les changements, les surcharges sensorielles et les ajustements qu'il a fait. Georges dit que « C'est que la vie apporte bien des défis pour faire grandir. » Voici notre entrevue avec Georges.

Éliisa: Mais tout d'abord, merci d'être là, de prendre du temps de votre après-midi en fin de journée de travail pour passer du temps avec nous et puis nous permettre aussi de faire entendre votre voix... parce que c'est super important, surtout on a tendance parfois à comme oublier un peu la réalité des adultes autistes. Donc c'est vraiment comme important qu'on puisse en parler. Donc c'est ça! Vous là, parlez-nous un peu de vous, de ce que votre cheminement en tant qu'adulte dans le monde du travail, ça ressemble à quoi là un peu vous, votre expérience?

Georges : Okay, au début, je me voyais pas mal différent des autres et c'est parce que beaucoup de mes proches disaient que j'avais une perception du monde pas mal différente des autres. Une façon de voir les choses complètement différentes. Et aussi, des passions qui n'étaient pas comme les autres. Et ce qui arrive c'est que d'un côté mes passions peuvent rejoindre les autres, mais c'est parce que, quand quelque chose m'intéressait, j'y allais à fond. Mais le seul autre problème c'était la compréhension des autres. Le langage social, le non-verbal, les non-dits, les coutumes. Une chose qui m'a aidé c'est quand avant de... entrer dans la vraie vie au CEGEP j'ai eu la chance d'avoir un emploi à temps partiel, avec même les mêmes rituels comme le jeudi à la brasserie. C'est là que j'ai appris qu'il fallait laisser un pourboire, parce que je ne faisais pas attention quand ma mère amenait la famille au restaurant. Mais aussi dans la communication, on ne prend pas pour acquis qu'une personne avec autisme va

décoder certaines conventions sociales, communications, comme une blague n'est drôle qu'une seule fois. La redire, elle sera plus drôle. Une personne avec autisme peut trouver une blague drôle cinq fois, au lieu de une fois. Ça c'est des choses qui peuvent arriver que, qu'il y a une espèce de désynchronisation avec qu'est-ce que la société s'attend de nous. On prend pas pour acquis des choses que je dis par rapport au vécu, mais quand même, c'est chacun est unique. Ça fait une de mes passions entre autres c'était quand je disais la nature, les insectes, j'ai fait beaucoup de photos pendant les dernières années d'oiseaux et d'insectes, et j'ai même un appareil photo spécialisé pour ça, avec une bonne macro. Et de temps en temps sur mon Facebook on peut voir une belle araignée, on voit les yeux, il est gros et tout... il y a certains qui n'aiment pas trop ça. Et par rapport au travail aussi, c'est que souvent on prend pour acquis la première chose qu'on vit. J'ai même appris une expression qui s'appelle le phénomène « d'ancrage ». Et ça je l'ai appris avec la pandémie c'est quand le ministre dit une chose puis après ça deux semaines après il dit autre chose puis que les gens s'accrochent à la première chose, ça fait ça... on appelle ça le phénomène de l'ancrage parce que j'ai vécu ça dans ma jeunesse aussi. C'est quand parler de mode et de choses comme ça qu'initialement on disait que les cheveux longs c'était cool, et les ans plus tard c'était ringard. Je n'arrivais pas à comprendre ça. C'est souvent pour ça que je me dis, je garde la notion. Ça veut dire que dans toute ma vie je garde ce qui est meilleur dans tous les temps! Ça veut dire que c'est ma façon de m'ancrer à des choses qui me rassurent. Puis ce qui arrive c'est que c'est une part des choses... Je me souviens des années quatre-vingt, on nous vendait le changement à toutes les sauces, et on disait le changement est la seule constance, si on ne change pas ça devient ennuyant, ils nous vendaient toutes sortes de salades là pour faire accepter les changements surtout ceux qui nous font perdre des acquis...

Élisa : Ouais...

Georges : Et dans le pratico-pratique, on voit les loyers qui augmentent à Montréal, on voit toutes sortes de situations où le coût de la vie augmente. Ça c'est un changement, c'est pas compliqué ça. Puis ça fait ce qui arrive c'est que d'un côté, on semble avoir raison avec notre résistance au changement de pas vouloir que les choses changent. Puis et avec le temps aussi c'est que là je suis rendu à 62 ans et j'ai le droit de refuser les changements comme toutes les personnes de mon âge! Mais quand j'étais jeune, quand j'avais ton âge, c'était un peu mal vu, j'étais vu comme quelqu'un qui était pépère, qui ne voulait pas changer, même quand j'avais vingt ans.

Isabella : Oui avec la pandémie évidemment il y avait beaucoup de changements, est-ce que la pandémie a causé beaucoup de changements dans votre vie?

Georges : Oui! Entre autres je cuisine plus à la maison, j'allais souvent plus au restaurant, dans le passé et puis là vu que j'ai économisé beaucoup, entre autres je me suis acheté une nouvelle tablette.

Élisa : Bon pour le portefeuille!

Georges : Oui c'était bon pour le portefeuille, parce que souvent c'était une façon de décompresser après une journée du travail. C'était un peu comme, pour d'autres c'était la cigarette, moi je ne fume pas, mais mon vice c'était ça, une fois par semaine, aller chez Saint-Hubert, en passant aller au restaurant avec les collègues, ça s'additionnait. On allait avec les collègues dîner, puis aussi les cafés ici par-là, on voit comment ça s'additionne, j'ai quand même su m'adapter à ça. En vieillissant, on devient un peu plus philosophe! On devient plus zen. C'est sûr c'était anxiogène quand on a entendu dire que la première fois qu'on allait tout fermer les restaurants, d'un côté aussi ça m'a aidé beaucoup à perdre du poids aussi évidemment et aussi, je me suis « grayé » de ce qu'il faut pour me faire une atmosphère à la maison comme les lumières que je peux tamiser facilement. Ça c'est quelque chose qui m'a aidé beaucoup puis aussi je me suis abonné à un service de musique de YouTube aussi, où je peux chercher n'importe quelle ambiance que je veux!

Élisa : Super, puis est-ce que vous avez l'impression que justement comme le passage au télétravail en fait à quand même été plus difficile?

Georges : C'était un peu anxiogène au début mais après ça je me suis fait (à l'idée), puis là il y a un retour graduel à travailler au bureau, je ne sais pas si c'est comme ça pour vous à McGill?

Élisa : Ça commence, ça commence...

Georges : Là on demande aux employés d'être là une journée par semaine, le reste en télétravail. C'est une autre adaptation puis au niveau cognitif aussi je sais que j'ai des problèmes de mémoire à court terme, et d'oublier plein d'affaire.

Élisa : C'est ça, puis là donc vous c'est ça dans votre vie, j'imagine vous avez eu un moment, une confirmation peut-être de ce syndrome d'Asperger là. Comment ça c'est passé? Est-ce que c'était plus vieux dans votre vie adulte?

Georges : C'était plus tard dans ma vie, c'était un collègue dans un ancien boulot qui avait constaté que j'avais des traits qui lui rappelait vaguement, des airs de famille dirait-on, avec le personnage de Rain Man. Et lui y'a pas connu mon frère. Parce que souvent j'avais cette petite manie, aussi, j'avais souvent un ordinateur de poche puis je m'amusais à calculer le nombre de secondes qui restait disons dans un weekend. C'est quand c'était le vendredi là je partais compte à rebours et je dirais: « Cent-soixante-douze-mille-huit-cents secondes avant la fin du weekend, il faut en profiter! » Puis j'avais une passion aussi pour les montres, tout ce qui mesure le temps, les chronomètres, les minuteriers.

Élisa : Oui donc, c'est ça, après ça vous avez eu cette confirmation-là, comme vous avez dit plus tard...

Georges : Oui oui, plus tard j'ai fait la démarche, parce que hein j'ai un frère qui est autiste mais avec, je dirais, déficience intellectuelle, je ne sais pas si c'est le bon terme.

Élisa : Oui c'est bon!

Georges : C'est le bon terme?

Élisa : Oui c'est encore le bon terme à ce jour

Georges : Il est avec déficience intellectuelle puis, il est dans un foyer de groupe, ça veut dire on appelle ça une RI, une ressource intermédiaire, et puis ce qui arrive c'est que lui y'a besoin d'un environnement encore plus structuré que moi. Moi je suis quand même autonome. Je vis tout seul dans l'appartement là, je ne sens pas qu'il y a quelqu'un tout le temps sur le dos là! Et je ne sens pas de solitude vraiment.

Élisa; Okay, super. Après ensuite j'imagine si vous avez eu comme cette confirmation plus tard...

Georges : Oui c'était, c'est le docteur Laurent Motton qui m'avait donné le diagnostic en quatre-vingt-quinze.

Élisa : Okay puis vous aviez quel âge?

Georges : J'avais 36 ans.

Élisa : Okay donc c'est ça vous travailliez déjà j'imagine...

Georges : Oh oui oui oui! J'étais messenger en vélo...

Élisa : Okay

Georges : Et j'avais connu un professeur à l'UQAM qui lui il a un fils autiste et on s'est lié d'amitié, puis il m'a rentré dans l'UQAM en quatre-vingt-dix-sept.

Élisa : Puis est-ce que vous avez senti que ç'a fait une différence d'avoir comme ce diagnostic-là? À votre travail?

Georges : Oui, oui, ç'a mis le doigt sur les problèmes que j'ai... problèmes d'adaptation, de pas décoder le visage des gens, des expressions du visage. C'était vraiment très très utile d'avoir le diagnostic. Il y en a pour qui ils ne veulent rien savoir, ça arrive... il y a toutes sortes d'attitudes face au diagnostic.

Élisa : Parfait. Et est-ce que vous avez senti comme du support au travail?

Georges : Oui, oui, parce qu'il y avait deux personnes qui avaient des... une autre personne qui avait un enfant autiste qui est devenu adulte, puis un autre qui malheureusement il nous a quitté, le professeur Peter Zwack.

Élisa : Okay.

Georges : Puis lui qui a un fils qui est maintenant adulte. La chose aussi c'est qu'avec le temps, j'ai pu maturé, j'ai fait moins de crises de panique. C'est la sagesse qui rentre avec l'âge. Et aussi ce qui est vraiment bien c'est que dans le milieu universitaire, je pouvais avoir des discussions existentielles sur toutes sortes de choses. Et des fois je pouvais exprimer mon côté sarcastique aussi parce que j'avais un sens de l'humour un peu des fois sarcastique de mon côté.

Élisa : Ouais exact, super. C'est ça justement comme dans les trucs qui vous dérangent par exemple est-ce que, si vous êtes à l'aise d'en parler, est ce qu'il y a des choses que...

Georges : Oh ouais, l'exemple classique c'est de mettre le volume de son stéréo très fort puis ça dérange toute l'immeuble!

Élisa : Okay

Georges : Ça c'est un exemple, je vais cogner à sa porte et je vais lui dire tout de suite comme ça il le sait. J'essaie de le dire tout de suite. Après ça... j'avais un voisin comme ça, il a fermé sa radio, il l'a baissée là. En fait il l'a baissée à un volume raisonnable parce qu'on a le droit aussi d'écouter notre musique, de regarder la télévision et si ça empêche l'autre de jouer, puis qu'il domine l'immeuble avec sa musique...

Élisa : Ouais non...

Georges : J'avais même comme... il m'avait même invité chez eux une fois puis j'avais vu son système de son j'ai dit: « T'as pas besoin de ça dans cet immeuble, tu vas déranger les autres. »

Élisa : Bon ouais c'est ça. Vous avez quand même l'occasion de voir des gens malgré la COVID? Genre est-ce que vous êtes capable quand même d'entretenir des liens sociaux un peu?

Georges : Oui! J'ai remarqué quelque chose d'intéressant parce que, je vais sortir un nouveau terme, tu connais le terme « neurotypique » ?

Élisa : Oui!

Georges : Okay okay. C'est ça, j'ai remarqué que les neurotypiques ont le goût de parler plus qu'avant. Est-ce que t'as remarqué ça aussi de ton côté? Que t'as plus de gens qui cherchent plus à vouloir parler avec toi qu'avant?

Élisa : Ouais, justement pour combattre l'ignorance un peu, dans ce sens-là.

Georges : Ça peut être des amis ça peut être de la famille ça peut être... j'ai même des collègues qui avant avaient pas le temps de parler puis tout d'un coup ils estiment qu'ils veulent que je

sois là pour eux. C'est quelque chose que j'ai observé parce que c'est vrai que... on est chanceux d'avoir la technologie parce que ça aide à se voir. Tu sais avec Zoom par exemple, ça c'est bons côtés mauvais côtés, mais j'ai fait ma première conférence sur Zoom pour un cours d'éducation spécialisée à l'UQAM.

Élisa : Ah oui?!

Georges : C'était jeudi dernier et un autre vendredi aussi.

Élisa : Super! Puis comment avez-vous trouvé l'expérience?

Georges : Super!

Élisa : Ouais! Est-ce que vous aviez l'impression qu'il y avait une ...

Georges : Oui oui. J'ai partagé mon... j'ai partagé ma présentation

Élisa : Puis donc la différence entre être sur place puis donner des conférences sur Zoom, c'est quoi comme le bon côté de tout ça sur Zoom, c'est quoi que vous préférez?

Georges : Je préfère en personne parce que y'a souvent le côté social ensemble, on va prendre un verre ensemble, tu sais il y a toutes sortes de choses, il y a un côté social. Zoom, c'est, pour moi c'est quasiment comme... c'est comme le faire au téléphone.

Élisa : Ouais

Georges : C'est quand même... mais je suis habitué comme ça aussi. Je me suis habitué au deux. C'est juste que cela a un côté commode parce que j'ai pas eu à me déplacer!

Élisa : Puis c'est ça là, vous vous disiez tout à l'heure que vous avez l'impression que les gens veulent plus parler, est-ce que ça c'était vraiment en lien avec la COVID? Est-ce que c'est parce qu'avec COVID, les gens se sentent plus seuls, ils veulent...?

Georges : Je pense que c'est la solitude. Il y a vraiment un problème de solitude. Mais peut-être c'est plus manifeste avec les gens de mon âge.

Élisa : C'est bon, donc vous avez quand même un bon cercle. Vous êtes bien entouré.

Georges : Oui oui oui bon cercle, puis c'est des gens que j'ai connu durant disant ce que j'appelle le temps des cheveux longs, les années 60, 70. Les années 60 j'étais enfant, mais les années 70 j'étais ado et puis j'étais addict au début des années quatre-vingt. J'ai vu toutes sortes de courant puis c'est ma mère elle cherchait toutes sortes de choses pour essayer de m'aider. Mais elle plongeait beaucoup dans des choses qu'on va dire « New Age », ou « Nouvelle Âge », est-ce que ça te dit quelque chose ça?

Élisa : Oui, ben oui !

Georges : Tout ce qui est arrivé c'est que, elle a fait son horoscope, elle a fait faire le mien. Puis on voyait à l'époque les groupes de croissance personnelle... Vous voyez que, elle ne voyait pas que j'avais le syndrome d'Asperger. On ne savait pas ce que c'était dans les années 80, ce qu'on voyait, c'est mon « ego ». Il faut que je remette mon ego à sa place. J'ai juste à avoir un peu de volonté puis ça va partir.

Élisa : Ça fait très « new-age »!

Georges : Oui, c'est la grosse mode! Oui c'était la grosse mode dans les années quatre-vingt pour des gens, mais c'est des gens plus vieux que toi, mais j'ai même vu que des jeunes dans ta génération s'intéresse à l'astrologie!

Élisa : Oui beaucoup là quand même y'a comme un bond en ce moment, vraiment les gens s'intéressent beaucoup à ça puis ils expliquent même leur comportement à cause de l'astrologie et tout là donc non ça revient en force! N'importe quoi pour, pour se faire du bien, changer les idées, changer d'air!

Georges : Oui oui, j'ai souvent à des points un petit côté sceptique face aux courants. Dans un milieu universitaire là où je travaille. Je travaille au Complexe des Sciences Pierre-Dansereau. Je travaille beaucoup avec des chercheurs, des scientifiques, et l'astrologie c'est de la foutaise dans ce milieu-là.

Élisa : Ben c'est ça, c'est pas très scientifique...

Georges : Il n'y a personne que je connais qui font ça parce que c'est vu comme la foutaise... Puis d'un côté je suis devenu un petit peu sociologue de salon. C'est avec le temps là parce que j'ai vu tellement de changements dans la société. Mais aussi les changements d'attitude positifs et négatifs parce que quand j'étais plus jeune, j'étais vu plus comme un espèce de « nerd », quelqu'un qui était geek, et puis je m'entendais bien avec d'autres qui étaient comme ça c'est que j'avais mon premier ordinateur de poche, j'étais fasciné par les calettes programmables, puis il y avait des clubs d'ordinateur que j'allais rejoindre pour rencontrer les gens, échanger. Ça faisait partie de mon côté mon côté geek!

Élisa : Oui, non, c'est ça puis est-ce que par exemple sur les forums pour personnes autistes et tout vous avez consulté, j'imagine qu'il y avait des gens qui avaient des intérêts similaires aux vôtres peut-être?

Georges : Oui oui oui! Et aussi on a des activités de temps en temps, on a des activités de sorties, aussi avec [...]

Élisa : Okay, super!

Georges : Là la dernière était en 2020. On est allé voir l'expo des Incas à Pointe-à-Callières que j'ai beaucoup aimé, et ça pourrait reprendre cet été si ça se déconfiner plus, là!

Élisa : Oui c'est ça apparemment y'a une belle exposition ouais je ne suis pas allé encore mais j'ai entendu des bonnes choses!

Georges : Oui oui enfin j'aime beaucoup Pointe-à-Callières. J'ai vu le Cabinet des Merveilles, moi qui est motivé par l'émerveillement et la curiosité, j'adore ce genre d'exposition.

Élisa : Ouais exact, super donc y'a des activités d'organisées, donc c'est très actif là comme groupe.

Georges : Oui, oui, sauf que là depuis quelques temps, avec la COVID, les activités ont été arrêtées. Il y a un côté que tout le monde ont peur de l'attraper, mais surtout moi à 62 ans il faut que je fasse plus attention.

Élisa : Oui oui c'est vrai en fait c'est bien vous devriez bientôt être vacciné n'est-ce pas?

Georges : Oui c'est rendu, c'est les 65 ans et plus maintenant, mon tour va arriver peut-être dans une semaine ou deux, et je vais peut-être le faire faire en pharmacie.

Élisa : C'est ça là, vous nous avez beaucoup parlé vraiment comme de votre réalité en tant qu'adulte avec un syndrome d'Asperger comme ce qui vous dérange, ce qui vous a facilité la vie, les gens qui vous ont supporté, les groupes et tout ça. Puis là, un peu pour conclure, boucler la boucle, vous votre votre message là aux personnes non-autistes, aux neurotypiques comme on dit, ça serait quoi votre message pour eux pour les aider à mieux comprendre votre réalité?

Georges : Okay il est important avant de juger, de connaître la personne Asperger. Parce que souvent c'est quand on ne voit pas d'expression c'est qu'on n'émet pas les émotions correctement. J'ai appris à sourire plus souvent moi, ça c'est une affaire. Puis avec le temps aussi j'ai appris à plus sourire aussi parce que moi je suis quelqu'un qui aime le positif et l'idée c'est de rechercher le positif et aussi pour les neurotypiques aussi, apprendre à accepter la différence. Le mot différence n'est plus un mot qui choque!

Élisa : Non oui c'est ça.

Georges : Oui, et une autre affaire aussi c'est que c'est très enrichissant de connaître des gens qui sont sur un autre spectre que toi et même les neurotypiques peuvent aussi avoir des différences neurologiques aussi, ça veut dire des troubles obsessionnels compulsifs y'a toute une gamme aussi que ça... que c'est invisible et des fois c'est juste des troubles ordinaires de la vie comme les anxiétés et tout ça, mais nous autres c'est très bien de se faire comprendre qui on est. De se faire accepter pour qui on est.

Élisa : Ouais vraiment, puis c'est ça c'est juste d'être vraiment à l'écoute et ouvert d'esprit de plus en plus et c'est tout ce qu'on peut demander parce que...

Georges : C'est ça.

Élisa : Ouais ouais, c'est vraiment un beau message! Ben en tout cas, merci beaucoup en espérant que ça rejoigne le plus de monde possible, c'est clair. Puis c'est ça, on voulait vous remercier vraiment là pour votre témoignage aujourd'hui vous êtes super attachant on a eu du plaisir avec vous.

MUSIC

Isabella: Un immense merci à tous nos participants pour avoir partagé leurs précieuses perspectives et histoires. Ce fut un plaisir de connaître tout le monde. Enfin, merci aux auditeurs, d'avoir pris le temps d'écouter nos invités, nous espérons que vous avez apprécié et appris quelque chose de nouveau. Jusqu'à la prochaine fois! Étudiants du SCSD de McGill.

FIN

Podcast Title: Autistic Perspectives on Adulthood

Episode Title: Episode 4: Meet Georges

English Translation of the Audio Transcript:

START

Isabella: Hello and welcome to our podcast: Autistic Perspectives on Adulthood. This is a short series of podcast interviews featuring autistic adults and teens to hear their voices and views on issues of inclusion in the transition to adulthood. As speech-language pathology students, our goal is to raise awareness of the reality of autistic adults in order to reduce the stigma and prejudice they too often face. Without further ado, let's meet our guest.

MUSIC

Isabella: Today, Élisa and I (Isabella) will meet George. Georges is a 61-year-old autistic person, diagnosed in 1995. He talks about his experience, before and after the diagnosis and how it helped him to find his strengths and helped him integrate into the world of work. He talks about how he handles changes, sensory overloads and the adjustments he made. Georges says, "It's that life brings many challenges to grow". Here's our interview with Georges.

Élisa: Well, first of all, thank you for being here, for taking time from your afternoon at the end of the workday to spend time with us and also allowing us to make your voice heard... because it's super

important, especially sometimes we tend to forget a little bit about the reality of autistic adults. So, it's really important that we can talk about it. So that's it! You now, tell us a little about yourself, what your journey has been as an adult in the world of work, what does it look like, a little bit about you, your experience?

Georges: Okay, at first, I saw myself quite different from the others and that's because a lot of my relatives said that I had a very different perception of the world than others. A completely different way of looking at things. And also, passions that were not like others. And what happens is that on the one hand my passions can join those of others, but when something interested me, I went full-on. But the only other problem was the understanding of others. Social language, non-verbal, unspoken, customs. One thing that helped me was when before getting into real life at CEGEP, I was lucky enough to have a part-time job, with even the same rituals like having Thursdays at the brewery. That's when I learned to leave a tip, because I wasn't paying attention when my mother brought out family to the restaurant. But also in communication, we do not assume that a person with autism will decode certain social conventions, communications, like how a joke is funny only once. Telling the joke again wouldn't be funny. An autistic person might find a funny joke five times, instead of once. These are things that can happen that, that there is a kind of desynchronization with what society expects of us. We don't take for granted things I say in relation to the experience, but still, it's each one is unique. One of my passions, among other things, like I said was nature, insects, I took a lot of pictures during the last years of birds and insects, and I even have a specialized camera for that, with a good macro. And every once in a while, on my Facebook, you can see a beautiful spider, you can see the eyes, they're big and everything ... there are some who don't like it too much. And when talking about work too, it's that often we take for granted the first thing we experience. I even learned an expression called the "anchor" phenomenon. And that, I learned with the pandemic, is when the minister says one thing and then two weeks after he says something else and then people cling to the first thing, it does that ... we call it the phenomenon of anchoring because I experienced that in my youth too. It was when talking about fashion and things like that that was initially said that long hair was cool, and years later it was tacky. I couldn't understand that. That's often why I think, I keep the notion. It means that in all my life I keep what's best at all times! Meaning that it's my way of anchoring myself to things that reassure me. Then what happens is that it's part of the way... I remember the eighties, we were sold change "à toutes les sauces » and we said the change is the only constant and that if we do not change it becomes boring, they sold us all kinds of salads to make us accept the changes especially those that make us lose knowledge...

Élisa: Yeah.

Georges: And in practice, you see rents rising in Montreal, you see all kinds of situations where the cost of living goes up. That's a change, it's not complicated. And on the one hand, we seem to be right with our resistance to change, or not wanting things to change. Then with time... also now that I'm 62 years old, I have the right to refuse changes like all people my age! But even when I was young, when I was your age, it was a little frowned upon, I was seen as someone who was old-school, who did not want to change, even when I was twenty years old.

Isabella: Yes, with the pandemic obviously there were a lot of changes, did the pandemic cause a lot of changes in your life?

Georges: Yes! Among other things I cook more at home, I used to go to the restaurant more often in the past and then since I saved a lot, among other things I bought a new tablet!

Élisa: Good for your wallet!

Georges: Yes, it was good for the wallet, because often it was a way to decompress after a day of work. It was a bit like, for others it was smoking, I don't smoke, but my vice was that, once a week, going to Saint-Hubert, going to the restaurant with colleagues, it added up. We went with our colleagues to lunch, then also the coffees here there, and we see how it adds up. But I still knew how to adapt to it. As you get older, you become a little more philosophical! We're getting more zen. It was certainly anxiety-inducing when we heard for the first time, we were going to close restaurants, but on one hand it also helped me a lot to lose weight. Also, I was able to get things to make me feel at home, like lights that I can dim easily. That's something that helped me a lot. I also subscribed to a YouTube music service too, where I can look for any atmosphere I want!

Élisa: Great! Do you feel that the transition to working from home has been difficult?

Georges: It was a little anxiety-inducing at first but after that I got used to the idea. Now there is a gradual return to work in the office, I do not know if that's how it is for you at McGill?

Élisa: It's starting, it's starting...

Georges: Employees are asked to be there one day a week, the rest in telework. It's another adaptation also cognitively. I know I have short-term memory problems, so I forget a lot of things.

Élisa: That's it. So, in your life, I imagine you had a moment, a confirmation maybe? Of Asperger's syndrome. How did it go? Was it later in your adult life?

Georges: It was later in my life. It was a colleague in a former job who had found that I had traits that vaguely reminded him, a certain resemblance it seems, with the character of Rain Man. And he didn't know my brother. Because I often had manic episodes too, I often had a handheld computer and had fun calculating the number of seconds that remained say in a weekend. Like when it was Friday I would countdown and I would say: "One hundred and seventy-two thousand-eight hundred seconds before the end of the weekend, you have to enjoy it!" Then I also had a passion for watches, everything that measures time, stopwatches, timers...

Élisa: Yes, that's it, and after that you got that confirmation, as you said later?

Georges: Yes yes, later I took the steps to get it, because I have a brother who is autistic but with, I would say, intellectual disability, I do not know if it is the right term.

Élisa: Yes, it's good!

Georges: Is that the right term?

Élisa: Yes, it's still the right term!

Georges: He has an intellectual disability, and he's in a group home. It's called an IR, an intermediate resource, and he needs an even more structured environment than me. I'm still self-sufficient. I live alone in the apartment and don't feel that there is anyone on my back all the time! And I don't really feel lonely.

Élisa; Okay, great. Then I imagine if you had like this confirmation later ...

Georges: Yes, it was, it was Dr. Laurent Motton who had given me the diagnosis in ninety-five.

Élisa: Okay, how old were you?

Georges: I was 36.

Élisa: Okay so you were already working then I guess...

Georges: Oh yes yes yes! I was a bike messenger.

Élisa: Okay!

Georges: And I had known a professor at UQAM who had an autistic son and we became friends, and then he got me into UQAM in ninety-seven.

Élisa: Then did you feel that it made a difference to have like that diagnosis? At work?

Georges: Yes, yes, it put a finger on the problems I was having... adjustment problems, not decoding people's faces, facial expressions. It was really very, very helpful to have the diagnosis. There are some for whom they do not want to know anything, it happens ... there are all kinds of attitudes towards diagnosis.

Élisa: Perfect. And did you feel like you had support at work?

Georges: Yes, yes, because there were two people who had... another person who had an autistic child who became an adult, then another who unfortunately left us, Professor Peter Zwack.

Élisa: Okay.

Georges: Then he who has a son who is now an adult. The thing is also that over time, I was able to mature, I had fewer panic attacks. It's wisdom that comes with age. And also, what's really good is that in academia, I could have existential discussions about all kinds of things. And sometimes I could express my sarcastic side also... because I had a slightly sarcastic sense of humor.

Élisa: Yeah right, great! So, in the stuff that bothers you for example, if you're comfortable talking about it, are there things that...

Georges: Oh yes, the classic example is for someone to have the stereo volume really loud, so loud that it bothers the whole building!

Élisa: Okay!

Georges: That's an example, say, I'm going to knock on his door and I'm going to tell him right away so that he knows. I will try to say it right away. After that... I had a neighbor like that, he turned down his radio, in fact he lowered it to a reasonable volume because we also have the right to listen to our music, to watch television and if it prevents the other to enjoy, since he dominates the building with his music ...

Élisa: Yeah no...

Georges: I even had like... he even invited me to his place once and then I saw his sound system and said, "You don't need this in this building, you're going to disturb others."

Élisa: Well yeah, that's it! So, you still have the opportunity to see people despite COVID? Is it still possible for you to maintain social ties a little?

Georges: Yes! I noticed something interesting because, I'm going to use a new term, you know the term "neurotypical"?

Élisa: Yes!

Georges: Okay okay. That's right, I've noticed that neurotypicals have a taste for talking more than before. Did you notice that on your side, too? That you have more people looking to talk to you than before?

Élisa: Yeah, just to fight loneliness a little bit, in that sense.

Georges: It can be friends; it can be family it can be ... I even have colleagues who used to have no time to talk and then all of a sudden, they feel they want me to be there for them. It's something I've observed because it's true that... we're lucky to have the technology because it helps you see each other. You know with Zoom for example, it has its good sides and bad sides! I did my first lecture on Zoom for a special education course at UQAM.

Élisa: Oh yeah?!

Georges: It was last Thursday, and I have another Friday too.

Élisa: Great! How did you find the experience?

Georges: Super!

Élisa: Yeah! Did you have the impression that...?

Georges: Yes, yes. I shared my... I shared my presentation

Élisa: So, the difference between being in-person, and then giving lectures on Zoom, what's the good side of all this on Zoom, what do you prefer?

Georges: I prefer in person because there's often the social side together, like we can go have a drink together, you know there are all kinds of things, there's a social side. Zoom is, for me it's almost like... it's like doing it on the phone.

Élisa: Yeah

Georges: It's still... but I'm used to it too. I got used to both. It's just that it has a convenient side because I didn't have to go anywhere!

Élisa: Well, that's it! And you said earlier that you feel like people want to talk more, was that really related to COVID? Is it because with COVID, people feel lonelier, they want to...?

Georges: I think it's loneliness. There really is a problem of loneliness. But maybe it's more obvious with people my age.

Élisa: Right, so you still have a good circle. You're nicely surrounded.

Georges: Yes yes yes I have a good circle. And then with people I knew during, what I call the "long-haired-times", the 60s, 70s. The 60s I was a child, but in the 70s I was a teenager and was an addict in the early eighties. I saw all kinds of things. Then it was my mother... she was looking for all kinds of things to try to help me. She dove a lot into things that we could call "Nouvelle-age" or "New Age," does that sound familiar to you?

Élisa: Yes, yes!

Georges: What happened then was that she had her horoscope done and she had mine done. And at the time there were "personal growth" groups. You know, she didn't see that I had Asperger's syndrome. We didn't know what it was in the 80s, what we saw was my ego. I have to put my ego in check. I just have to have a little willpower and then it's going to go away.

Élisa: It's very "new-age"!

Georges: Yes, it was the big fashion! Yes... it was the big fashion in the eighties for people, but that's people older than you. However, I've even seen that young people in your generation are interested in astrology!

Élisa: Yes definitely! There's still like a big boom happening right now. Really, people are very interested in it and then they even use astrology to explain their behavior and everything. So no, it's coming back in force! Anything to do yourself good, change your mind, change your headspace!

Georges: Yes yes, I often have a little skeptical side to what is current. In a university environment where I work, I work at the Pierre-Dansereau Science Complex... I work a lot with researchers, scientists, and astrology is hogwash in that environment.

Élisa: Well, that's it, it's not very scientific ...

Georges: There's no one I know who's doing this because it's seen as hogwash... And on the one hand, I have become a bit of an "armchair sociologist". With time, because I've seen so many changes in society. And I have also seen positive and negative attitude changes because when I was younger, I was seen more as a kind of "nerd", someone who was a geek, and then I got along well with others who were like that. It was when I had my first handheld computer, I was fascinated by programmable calculators, and there were computer clubs that I was going to join to meet people and exchange. It was part of my geek side!

Élisa: Yeah, no, that's it! And then, for example, on the forums for autistic people and everything you consulted, I guess there were people who had similar interests to yours perhaps?

Georges: Yes yes yes! And also we have activities from time to time, we have outings, also with [...]

Élisa: Okay, great!

Georges: The last one was in 2020. We went to see the Incas expo at Pointe-à-Callières that I really liked, and it could resume this summer if we deconfine a bit more!

Élisa: Yeah, that's it! Apparently, there's a nice exhibition. I haven't been there yet, but I've heard some good things!

Georges: Yes yes finally, I like Pointe-à-Callières very much. I saw the Cabinet of Wonders, as someone who is motivated by wonder and curiosity, I love this kind of exhibition.

Élisa: Yeah right! Great, so there's organized activities, so it's very active as a group.

Georges: Yes, yes, except that for some time, with COVID, the activities have been paused. On one hand, everyone is afraid to catch it, but especially me at 62 I have to be more careful.

Élisa: Yes yes... and what's good is that you should be vaccinated soon right?

Georges: Yes happening! It's 65 and over now, my turn will happen maybe in a week or two, and maybe I'll have it done in a pharmacy.

Élisa: Right. Now, you talked to us about your reality as an adult with Asperger's syndrome in terms of what bothers you, what made your life easier, the people who supported you, the groups and all that. And to bring this full circle, what would your message be to non-autistic people, neurotypicals as we say, what would be your message to them to help them better understand your reality?

Georges: Okay, well it's important that before you judge, you get to know the person with Asperger's. Because often, when you don't see expression, it's that they don't express emotions properly. I've learned to smile more often, that's one thing. With time, I learned to smile more also because I am

someone who loves being positive, and the idea is to look for the positive and also for neurotypicals too, learn to accept difference. The word difference is no longer a word that shocks!

Élisa: No, that's it!

Georges: Yes, and another thing is that it's very enriching to know people who are on a different spectrum than you, and even neurotypicals can also have neurological differences too, like obsessive compulsive disorder... there's a whole range of things. It's invisible and sometimes it's just ordinary life troubles like anxieties and all that. But for us, it's to be understood for who we are. To be accepted for who we are.

Élisa: Yeah really, then really just to listen and be open-minded more and more, and that's all you can ask for because...

Georges: That's right.

Élisa: Yeah yeah, well that's a really nice message! Anyway, thank you very much! We're hoping that this reaches as many people as possible, it's clear. And that's it! We really wanted to thank you for sharing today, you are super endearing, and we had a great time with you!

MUSIC

Isabella: A huge thank you to all our participants for sharing their valuable perspectives and stories. It was a pleasure to get to know everyone. Finally, thank you to the listeners, for taking the time to hear to our guests, we hope you enjoyed and learned something new. Until next time! McGill SCSD students.

END