



Le camouflage social dans l'autisme

Géraldine Coffe (1, 2), Mathieu Cerbai (1)

(1) Psychologue, (2) Sexologue

Définition

Le camouflage social (ou "masking") représente un ensemble de stratégies d'adaptations, conscientes et inconscientes, utilisées par les personnes autistes pour masquer leurs traits autistiques et se conformer aux normes neurotypiques.

Il comprend trois dimensions principales (1) :

- **Masquage** (suppression des comportements autistiques naturels)
- **Compensation** (développement de stratégies alternatives)
- **Assimilation** (efforts pour paraître "normal" et se fondre dans la masse)



Prévalence et différences de genre

Les recherches montrent que le camouflage est répandu dans la population autiste (70 %) (2), avec des variations importantes. Les femmes, souvent sous-diagnostiquées, utilisent davantage le camouflage que les hommes (2).

Mécanismes cognitifs

On observe une "discordance compensatoire" : certaines personnes autistes obtiennent des scores élevés aux tests de théorie de l'esprit, malgré des difficultés sociales importantes dans la vie réelle (3). Cette compensation cognitive permet de "passer" les évaluations standardisées tout en continuant à éprouver des difficultés au quotidien.

Conséquences sur la santé mentale

Le camouflage a un coût psychologique considérable. Il est associé à des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression, un risque accru d'épuisement, davantage de pensées suicidaires et une diminution de l'estime de soi, avec un sentiment de non-authenticité (4). Cela s'observe d'autant plus chez les personnes camouflant fortement sans avoir conscience de leur neurodivergence (5).

Facteurs influençant le camouflage

Plusieurs facteurs modulent l'intensité du camouflage :

- Contexte social : davantage en contexte professionnel
- Âge : augmentation de l'enfance à l'adolescence, puis stabilisation ou diminution à l'âge adulte
- Capacités cognitives : corrélation avec le QI verbal et les fonctions exécutives
- Expériences de rejet (ex : harcèlement)
- Conscience de soi : l'identification à sa condition autistique influence les stratégies employées

Impact sur le diagnostic

Le camouflage contribue au retard ou à l'absence de diagnostic, surtout chez les femmes, les personnes non-binaires et les personnes sans déficience intellectuelle. Les femmes autistes développent dès l'enfance des stratégies sophistiquées d'imitation sociale qui masquent leurs difficultés aux cliniciens (6).

Implications cliniques

Les chercheurs recommandent que les cliniciens :

- Reconnaittent le camouflage comme un phénomène légitime nécessitant une évaluation spécifique
- Utilisent des mesures auto-rapportées (CAT-Q) en complément des observations comportementales
- Considèrent l'histoire développementale et les témoignages de l'entourage
- Adaptent les interventions pour respecter l'authenticité des personnes autistes plutôt que d'encourager davantage de masquage

Références

- (1) Hull, L., et al. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(8), 2519-2534.
- (2) Hull, L., et al. (2020). The female autism phenotype and camouflaging: A narrative review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7(4), 306-317.
- (3) Dean, M. et al. (2017). The art of camouflage: Gender differences in the social behaviors of girls and boys with autism spectrum disorder. *Autism*, 21(6), 678-689.
- (4) Hull, L., et al. (2021). Is social camouflaging associated with anxiety and depression in autistic adults? *Molecular Autism*, 12(1), 13.
- (5) Cage, E., & Troxell-Whitman, Z. (2019). Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(5), 1899-1911.
- (6) Bargiela, S., et al. (2016). The experiences of late-diagnosed women with autism spectrum conditions: An investigation of the female autism phenotype. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(10), 3281-3294.