



« Si vous voulez vous en sortir,  
il est essentiel de savoir  
que d'autres personnes  
l'ont fait avant vous. »

Valentine a tout pour être heureuse, en couple, un travail épanouissant et depuis peu un merveilleux bébé, mais du jour au lendemain son monde s'écroule.

" Vous devez faire le deuil de votre fils ! " a-t-il déclaré froidement. Le diagnostic tombe comme un couperet. Il n'aura fallu que cinq secondes à ce médecin pour que l'univers de Valentine s'effondre. Pourtant le choc de l'annonce passé, elle refuse de se laisser abattre et part en guerre contre le destin.

Dans ce livre, cette maman raconte son combat, les obstacles qui semblent insurmontables, les phases de découragement. Mais surtout, elle donne les clés indispensables issues de son expérience pour aider son enfant à sortir de l'autisme. Aujourd'hui, Sasha est un garçon comme les autres, rayonnant et joyeux. C'est une incroyable leçon de courage et un message d'espoir : non, l'autisme n'est pas une fatalité.

---

**VALENTINE LECÊTRE**, est cheffe d'entreprises. Présidente de la société *France Conventions*, un des acteurs majeurs de l'événementiel en Europe, elle codirige le salon *Art Paris Art Fair*, qui se tient chaque année au Grand Palais à Paris.

VALENTINE  
LECÊTRE

Le témoignage  
d'une maman



# Sortir de l'AUTISME

LE COMBAT D'UNE MÈRE FACE À L'AUTISME  
DE SON ENFANT, LES CLÉS POUR SURMONTER

# Sortir de l'AUTISME

---

VALENTINE LECÊTRE

© IDEO 2023, un département de City Éditions  
Couverture : Shutterstock/Studio City

ISBN : 978-2-8246-2286-6  
Code Hachette : 11 6137 5

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud  
Catalogues et manuscrits : [city-editions.com/IDEO](http://city-editions.com/IDEO)

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit  
de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce,  
par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : Octobre 2023

# SOMMAIRE

---

1. À la découverte d'un nouvel être : journal de bord.....	9
23 juillet 2014 .....	9
24 juillet 2014 .....	10
2. Le baby blues .....	15
3. Les doutes et le chant des sirènes.....	19
4. Diagnostic.....	29
5. Le pronostic.....	41
6. L'autisme .....	43
7. Mieux comprendre l'autisme : le plongeon.....	49
8. Les professionnels, les vrais. . . ..	61
9. La rencontre : les 3i .....	67
10. C'est Noël !.....	75
11. Le choix de la méthode .....	79
12. La mise en place .....	93
13. Le choix des intervenants.....	105
14. L'école, ou comment garder un pied dans la normalité espérée. . . ..	117
15. L'AVS en pratique .....	129
16. Le Son-Rise 101 .....	139
17. Ma première formation Son-Rise .....	151
Novembre 2017 : Start-Up 101, Porto (Portugal) .....	151
18. Un changement « prozaquien » .....	155
19. Le Prozac.....	159
20. Le bon soldat .....	165
21. La fin de la prise en otage.....	179
22. Les Miracles Workers.....	187
Décider d'être heureux.....	191
23. Les interactions sociales.....	201
24. Covid ou les grands changements .....	209
25. ABA.....	219
L'heure des bilans .....	233
Quelques témoignages .....	243
Mathieu des Longchamps, musicien.....	243
2017-2021, soit 1 611 jours avec Sasha .....	243
Lorena, psychologue clinicienne.....	246
2019-2021, soit 896 jours avec Sasha .....	246
Olivier Joubert, art-thérapeute .....	248
2020-2021, soit 524 jours avec Sasha .....	248

*A ma grand-mère Huguette.  
Mamie, tu aurais été si fière de nous, de lui...*

# À LA DÉCOUVERTE D'UN NOUVEL ÊTRE : JOURNAL DE BORD

**23 juillet 2014**

**N**ous sommes mercredi 23 juillet, il est 16 h 37.  
Mon fils, je vais vivre ta naissance, et je ne veux rien oublier de toi. Nous sommes à la clinique et les infirmières viennent de déclencher l'accouchement, tu ne devrais plus tarder. Mon tout petit chéri, tu grandis en moi et je te sens bouger au fil des jours... Un vrai papillon... Tes ailes ont tendance à bien pousser mon ventre et tu sembles ne pas vouloir me laisser dormir beaucoup. Je me demande parfois si tu es préoccupé ou si tes rêves se passent dans le ciel, car tu voles et tu sautes !

23 h et toujours rien.

Le lit est très étroit, les fenêtres trop proches de la rue. J'avoue, j'ai peur de l'accouchement, de la douleur, et je ne trouve pas le sommeil.

Aujourd'hui, je suis enfin prête et je t'attends.

Ta maman.

## 24 juillet 2014

4 h 30 : ça y est, j'ai perdu les eaux. Ça fait tout drôle, mais il faut attendre : tu n'es pas encore prêt à sortir.

5 h 30 : je n'arrive pas à me rendormir, entre le stress et les contractions qui montent. Je perds maintenant pas mal de sang, mais les sages-femmes sont plutôt tranquilles et pas alarmistes, donc je relativise. Pourtant, j'ai tellement mal.

6 h 30 : les contractions sont à présent insupportables.

7 h 15 : on me donne un antidouleur afin de ne faire la péridurale ni trop tôt ni trop tard...

10 h 15 : je ne supporte plus les contractions qui me lancent de plus en plus fort.

À ce moment-là, en pleine douleur, on commence à vous communiquer des informations sur ce qui va se dérouler. Pendant toute ma grossesse, mon accoucheur m'a répété : tout va bien se passer, si tu n'as pas de questions, alors il n'y a rien à savoir. Tu parles ! Ce n'est pas en pleine douleur que tu peux écouter avec attention.

C'est drôle, mais une des anecdotes préférées de ma mère est celle de ma naissance. Elle m'avait eue au moment où elle regardait un film de Louis de Funès. Ainsi, c'est en riant qu'elle avait perdu les eaux et fait la moitié du travail à force de rire ! Une fois à l'hôpital, c'était bouclé en moins d'une heure ! Pas du tout mon cas !

Je peux vous dire que je n'ai pas envisagé d'accoucher dans cette ambiance chaotique. J'ai probablement vu trop de films où la femme est chouchoutée, prise en main et a le droit d'insulter son mari.

Le futur papa, lui, s'est levé comme une fleur vers 7 h du matin et s'est plaint d'avoir mal dormi à cause du bruit et du canapé mal adapté. Laissez-moi vous dire qu'à ce moment-là, j'ai eu envie de le tuer... Ça serait trop cliché ? Et pourtant...

La solidarité est somme toute relative. Adam décide d'aller prendre une douche chez nous et, au passage, de faire une « micro-sieste » avant l'accouchement. « Tu comprends, tes parents arriveront bientôt et je me sens sale », me dit-il. J'ai perdu les eaux et je n'ai pas pris de douche, je porte un enfant prêt à exploser de mon bidon, et toi, tu te sens trop mal ? Tu as besoin de te laver ailleurs ? Mais ouvre les yeux, il y a une douche devant toi... juste là. C'est à ce moment-là que je comprends pourquoi le port d'armes ne doit pas être autorisé en France... Moi qui suis d'habitude si indépendante, c'est la première fois que j'ai besoin d'être accompagnée et d'avoir le soutien physique et émotionnel de mes proches.

11 h 20 : ma famille arrive enfin !

11 h 45 : la péridurale est un miracle, merci !

Une telle fatigue me gagne, et sachant que ce n'est que le début, j'en profite pour faire une petite sieste. Les miens partent prendre un café et déjeuner... Oui, ils sont « détente » dans ma famille.

12 h 30 : une sage-femme me dit que, finalement, ça va aller beaucoup plus vite que prévu, car maintenant que je me suis décontractée, mon col s'est ouvert. Il va donc falloir commencer à pousser et accoucher rapidement, car l'effet de la péridurale ne durera plus qu'une petite heure.

Je demande à la sage-femme de contacter ma famille pour les faire revenir du resto.

L'accouchement se termine après une longue session de peur qui contamine tous les membres de l'équipe... Je vous passe les longues descriptions sanguinolentes, le cordon autour du cou, la peur du manque d'air, le passage à l'épisiotomie, puis les forceps et les ventouses, et une fracture du coccyx. Tout cela ressemble à une boucherie. Juste avant que mon fils montre le bout de son nez, ma mère et moi constatons que l'équipe médicale retient son souffle et me bouscule : « Poussez plus fort, poussez, allez ! Encore plus fort ! » Je le sens, mon docteur est anxieux. À voir le visage de ma mère qui se raidit, je comprends que la situation n'est pas aussi simple que prévu.

Lorsque mon fils apparaît enfin, c'est un moment spécial. Pas parce que je viens de le découvrir après qu'on me l'a délicatement posé entre mes bras. Non, cela n'a pas du tout été mon vécu. Je me rappelle seulement le docteur qui me le balance sur le ventre, tout blanc, livide, avec des traces de giclées de sang partout sur mon ventre. Je me rappelle l'image de son visage blanc. Ma première émotion est la peur. Je suis tétanisée. Il a l'air mort. Est-il en vie ? Le médecin n'a d'yeux que pour le cordon. Je ne l'ai même pas vu le trancher. Non, le docteur n'a toujours pas l'air serein, et mon fils m'est retiré rapidement.

Pas du tout ce que j'ai expérimenté à travers les naissances de mes amis. Oui, les nouveau-nés présentent toujours, pendant quelques heures, des déformations du crâne. Le crâne conique. Mon fils, lui, semble avoir beau-

coup souffert lors de son arrivée parmi nous. Il est bien amoché. J'en veux au médecin qui m'a si mal accompagnée et soutenue. Le médecin et la sage-femme me reprennent mon fils rapidement pour les vérifications de naissance et le mettent en couveuse pour quelques heures.

Ma mère et le papa se retrouvent ensemble pour découvrir ce nouvel être. On dirait que mon fils a été « maltraité », il porte les marques des forceps sur son crâne ainsi que celles des autres accessoires qui l'ont tiré vers la sortie. Encore aujourd'hui, je conserve la photo de ce petit être bloqué dans une position à la « Superman ». Lui pleurant, posé sur une balance, comme bloqué sur sa tranche, un bras en arrière, l'autre avec le poing levé en avant, ne semblant pas pouvoir se mouvoir. Ses yeux sont noirs et profonds, son regard est embrumé et mouillé.

Quand j'entends certaines mères dire que la naissance de leur enfant a été le plus beau jour de leur vie, on peut raisonnablement se demander à quoi les autres jours ressemblent...

De retour dans ma chambre, je dois attendre seule durant plusieurs heures avant de pouvoir voir mon fils ou ma famille. Je me sens seule et lasse. Je pleure beaucoup sans savoir pourquoi.

Une femme entre enfin avec mon fils endormi dans un couffin. Il a repris des couleurs. Je discerne les traits de son visage, il ressemble sans aucun doute à son papa. Une peau de porcelaine et des cheveux totalement platine, d'un gris lumineux. Une chevelure entre celle de l'homme âgé et celle d'une rock star qui aurait utilisé une teinture blanc métallisé. Je respire son odeur et cela m'apaise.

Sans que je puisse m'y opposer, mon centre de gravité vient de basculer. Il n'y a plus de « moi », je viens de devenir un « nous ». Pas de sacrifice, juste une évidence. En l'espace de 24 h, j'ai perdu ma liberté, mis en danger ma carrière. J'ai pris conscience de ma mortalité, de mes responsabilités envers mon fils.

Mon fils, j'ai choisi de t'avoir, c'est la raison pour laquelle tu viens de devenir le centre de ma vie. Toi, mon enfant qui n'a pas demandé à naître, je dois te faire honneur.

## 2

### LE BABY BLUES

Dans un premier temps, j'ai tout mis en place pour reprendre mon travail le plus rapidement possible. Je n'ai pris que trois semaines de congés avant l'accouchement prévu en août, parfait pour revenir au bureau en septembre ! Tout est bien planifié, et hors de question de devenir une femme au foyer financièrement dépendante de son mari ! Mais c'était compter sans le baby blues...

Au lendemain de l'accouchement, je suis épuisée. Il doit être 6 h du matin lorsqu'une sage-femme frappe à la porte pour nous ramener notre chérubin qui s'éveille à peine.

Mon fils est si petit, si frêle. Ses petits yeux essaient de s'ouvrir avec difficulté. Ses paupières semblent lourdes. Il les referme subitement, mais c'est pour fondre en larmes sans préavis : un volcan de pleurs. Adam me lance un « Tu veux pas le laisser tranquille ce même », puis se retourne dans le lit et se rendort.

C'est une sensation étrange quand, pour la première fois, votre enfant se met à pleurer sans préavis et sans aucune raison apparente. On apprend, plus ou moins rapidement, que les enfants ne pleurent pas comme nous. Lorsqu'ils pleurent,