

MONTANA RIDEZ

QUAND MON FILS
M'A APPRIS
À REGARDER
AUTREMENT

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

Quand mon fils m'a appris à regarder autrement

*Récit d'un parcours hors norme
entre amour, épuisement et jugement*

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042533519

Dépôt légal : juillet 2026

Sommaire

Partie I – Avant les mots

<i>Quand tout commence sans que l'on comprenne encore</i>	7
1. Devenir parent : l'idéal imaginé	7
2. Les premiers signaux (et ceux qu'on minimise)	10
3. « C'est sûrement une phase »	13
4. Le regard des autres	15
5. La fatigue invisible	19

Partie II – Le temps des questions

<i>Entrer dans l'inconnu</i>	23
6. Entrer dans un monde inconnu	23
7. Espoir et peur dans la même phrase	25
8. TSA, HPI, TDAH : quand les lettres prennent trop de place	28
9. L'attente du diagnostic	31
10. Ce que personne ne m'avait dit	35

Partie III – Regarder autrement

<i>Quand le regard commence à changer</i>	39
11. Comprendre sans enfermer	39
12. Apprendre à ne plus tout comprendre	45
13. Regarder son enfant autrement	47
14. Ce qu'il m'a appris sur moi	50
15. Trouver sa place, pas la bonne case	52
16. Avancer autrement	55

Partie IV – Et maintenant

<i>Construire un nouvel équilibre</i>	59
17. Avancer au rythme de son enfant	59
18. Les petites victoires invisibles	64
19. Ce que la différence change dans une famille	67
20. Et l'avenir	70
21. Ce que j'aimerais dire aux autres parents	74
Épilogue	77
Remerciements	79

Partie I – Avant les mots

*Quand tout commence
sans que l'on comprenne encore*

Au début, je pensais simplement que quelque chose n'allait pas dans ma manière de faire.

1. Devenir parent : l'idéal imaginé

Avant d'avoir des enfants, on imagine. On imagine comment on serait en tant que parent. On se projette dans des scènes simples, presque parfaites. On se rassure avec des certitudes.

Un jour, au supermarché. Un enfant debout dans le caddie lance à sa mère : « De toute façon, t'es nulle. » La mère ne répond pas. Elle soupire et attrape un paquet de pâtes. Je me souviens très bien de ce que je me suis dit à ce moment-là : « Jamais ça ne m'arrivera. » Et quelques années plus tard, mon fils me regarde droit dans les yeux. Calme. Presque posé. « C'est pas toi qui décides. De toute façon, t'es méchante. » Il ne crie pas. Il ne s'énerve pas.

Et c'est peut-être ça qui me bouleverse le plus. Parce que, malheureusement, je n'ai pas de mode d'emploi, pas de guide à suivre à la lettre. J'apprends par moi-même, à chaque instant. Je reste alors figée. Je cherche une réponse. Une posture. Une règle. Quelque chose qui dirait : « Voilà ce qu'une mère doit faire. » Mais rien ne vient.

Avant d'avoir des enfants, on imagine beaucoup. Mais surtout, on simplifie.

Je m'étais construit une image nette de la parentalité. Presque figée. Dans mon imaginaire, devenir parent, c'était

merveilleux : un enfant qui rit, qui grandit « comme il faut », des étapes qui s'enchaînent dans le bon ordre, des inquiétudes banales... Je pensais que l'amour suffirait. Qu'il expliquerait tout. Qu'il réparerait tout. Je pensais que devenir parent serait instinctif. Qu'un jour, quelque chose s'allumerait en moi. Que je saurais. Que je reconnaîtrais chaque pleur, chaque regard.

Quand je suis tombée enceinte, je l'ai imaginé immédiatement. J'ai projeté sur mon fils mes propres rêves, mes réparations silencieuses, mes espoirs inavoués. Je lui ai donné une histoire. Une place. Un avenir. Je le voyais heureux, insouciant, libre. Il s'adapterait au monde, et le monde l'accueillerait sans résistance. Je n'imaginai pas une seconde que ce serait à nous d'apprendre à y résister.

Dans ma tête, être parent ressemblait à une carte. Avec des repères. À neuf mois, il mange des morceaux. À un an, il marche. À deux ans, il parle. Il suffisait de suivre. Mais je n'imaginai pas à quel point cette carte était irréaliste, dessinée par des moyennes, des normes rassurantes mais excluantes. Mon fils, lui, n'a jamais vraiment suivi ce chemin. Il a déjoué les repères. Il a fait du vélo sans petites roues à deux ans. Et pourtant, plus tard, certaines choses simples semblaient lui demander un effort immense.

Les nuits, surtout. On dit qu'un enfant « fait ses nuits » à un moment ou à un autre. Cette phrase, aujourd'hui encore, me paraît abstraite. À six ans, mon fils ne dort toujours pas une nuit complète. Les réveils sont devenus des rendez-vous incontournables. Je me lève. Je le retrouve assis dans son lit, les yeux ouverts. Je le rassure. Il se rallonge. Je reste debout, à côté de lui, à lui caresser la tête. J'attends qu'il se rendorme. Et le temps passe...

Personne ne m'avait dit qu'aimer son enfant pouvait faire aussi mal. Qu'on pouvait être remplie d'amour et de doutes dans la même seconde, sans que l'un annule l'autre. Devenir parent, parfois, c'est accepter de ne pas comprendre immédiatement son propre enfant.

Au début, je pensais que c'était moi qui faisais mal. Je doutais de moi. Pas de lui. Je me demandais si j'arriverais à

endosser ce rôle de mère, tout en restant femme. Je cherchais des réponses partout. Dans les livres, dans les conseils reçus, dans les phrases qu'on me répétait... Et pourtant, malgré ces mille questions, il fallait tenir. Parce que la société d'aujourd'hui laisse peu de place à l'hésitation et aux doutes.

« Ça va passer. » Je l'ai entendu des dizaines de fois. Je m'y accrochais. Comme on s'accroche à une promesse. Mais quelque chose résistait. Pas de manière spectaculaire. Pas d'un coup. Plutôt comme une série de décalages – des détails, des impressions, des ressentis...

Plus les jours passaient, plus je comprenais que l'idéalisation était une protection. Une manière de se rassurer face à l'inconnu. Car devenir parent, ce n'est pas accueillir un concept. C'est rencontrer un être unique, imprévisible, profondément lui-même.

C'est comme les phases par lesquelles il est passé – des phases classiques pour un nouveau-né mais si éprouvantes : pleurs du soir, pics de croissance, reflux, angoisse de séparation, terreurs nocturnes... J'en avais entendu parler. Mais je n'étais pas préparée à cette intensité.

Et pourtant, il y avait cette évidence, en parallèle. Une fusion presque physique. Je le comprenais sans mots, parfois. Je sentais ses émotions avant qu'il ne les exprime. Comme si quelque chose passait entre nous, sans filtre. Et en même temps, d'autres choses m'échappaient totalement. Il était intense. Curieux. Éveillé. Souriant. Ses émotions arrivaient vite. Et je ne savais pas toujours quoi en faire. Ce n'était pas « comme dans les livres ».

Un matin, il éclate de rire. Sans raison apparente. Juste parce que je fais tomber une cuillère. Il rit. Vraiment. Et moi aussi. Je continuais alors d'avancer avec cette idée simple : ça va rentrer dans l'ordre.

Je ne savais pas encore que ce livre commencerait ici. Dans cet écart presque invisible entre ce que j'avais imaginé et ce que je vivais. Juste avant que les questions arrivent.

Et si tu lis ces lignes en te reconnaissant, alors sache une chose : tu n'es pas en train d'échouer. Tu es en train d'apprendre un chemin que personne ne t'a expliqué.

2. Les premiers signaux (et ceux qu'on minimise)

Il n'y a pas eu de début. Pas d'instant précis où tout aurait basculé. Pas de phrase, pas d'annonce. Seulement des détails. Des choses presque invisibles, au départ. Des choses que l'on remarque... puis que l'on écarte. Parce qu'elles dérangent.

On leur trouve des mots rassurants, des explications : « Il a un sacré caractère. », « Il est curieux. », « Il est en avance. », « Bon courage pour l'adolescence »... Et puis, surtout : « Ça va passer. » Alors j'attends. Comme s'il existait quelque part une date invisible où tout rentrerait dans l'ordre.

Un jour, je suis assise sur le canapé, mon téléphone à la main. Sur l'écran, une photo envoyée par une amie : son fils, du même âge, assis calmement à côté d'elle. Un livre ouvert entre les mains. Je relève la tête. Le mien est debout sur le canapé. Il saute, descend, remonte, traverse le salon en courant. Il parle sans s'arrêter. J'observe le silence de la photo et le bruit de la maison. Je baisse les yeux, puis je le regarde, lui. Et sans même m'en rendre compte, je compare.

Quelques jours plus tard, dans le cabinet du pédiatre, les mots sortent difficilement : « Je me demandais... parce qu'il dort peu... et qu'il est toujours en alerte. » Je parle doucement. Je choisis mes mots. Le pédiatre m'écoute, puis répond simplement : « Il faut commencer par l'habituer à s'endormir seul. Et vous verrez, ça va passer. » C'est dit sans hésitation. Comme si tout était simple. Alors je me tais. Je rentre chez moi avec mes doutes. Et j'attends. Mais quelque chose en moi ne se tait pas.

Très tôt, le regard de mon fils ne se posait pas. Il balayait la pièce. Comme s'il refusait de manquer la moindre information. Une porte qui claque. Un bruit au loin. Un changement dans ma voix. Toujours en alerte. On appelait ça de la curiosité. Moi, j'y voyais une vigilance permanente. Mais je ne disais rien. Parce qu'un enfant curieux, c'est rassurant. Un enfant en alerte, ça ne l'est pas.

Mon fils est né pendant le COVID-19. Le monde était arrêté. Nous étions seuls. Sept mois à la maison. Sept mois à le regarder vivre. C'est beau, oui. Mais ça a été aussi très long. Allongée à côté de lui, sur son tapis d'éveil, je l'observe.

Ses yeux passent d'un détail à l'autre. Sans pause. Sans repos. Comme si tout devait être enregistré. Puis la fatigue arrive. Un bâillement. Un frottement d'yeux. Et là, je sais... Je sais que ça va commencer. Le corps lâche, mais pas lui. Je berce. Je parle doucement. Je chante parfois. Je câline. Rien ne fonctionne. Alors je m'assois sur le canapé. Je ne bouge plus. Je le garde contre moi. Je sens sa respiration. Je sens son odeur. Et à un moment... il s'endort. Mais il ne faut pas bouger. Surtout pas. Ni ajuster sa position, ni respirer trop fort. Parce que le moindre mouvement peut tout casser et le remettre en alerte. Je reste là. Coincée. Indispensable et prisonnière. Épuisée et bouleversée par cet attachement si intense.

Il y avait aussi cette peur de l'abandon. Difficile à nommer sans avoir l'impression d'exagérer. Lorsque je m'éloigne à peine, son regard change immédiatement. Sa main se tend vers moi, comme pour me rattraper. Comme si disparaître représentait un danger. On parlait d'attachement fort, de phase normale. Alors j'ai minimisé, moi aussi. Parce que reconnaître une angoisse chez son enfant, c'est accepter qu'elle existe.

La nuit, c'était autre chose. Il dormait peu. Ou mal. Ou par fragments. Son corps était fatigué, mais son esprit refusait de s'éteindre. Les couchers étaient ritualisés à l'extrême, comme si chaque détail devait être maîtrisé pour éviter l'angoisse. On me parlait de régressions, de pics de croissance. Alors j'y ai cru. J'ai attendu. J'ai espéré. J'ai compté les heures de sommeil comme on compte les jours avant une amélioration promise.

Je me souviens d'une nuit. 2 h 57. Je regarde l'heure sur mon téléphone. Je n'ai presque pas dormi. Il pleure, encore. Je me lève. Je marche dans le noir. Je connais le chemin par cœur. J'ouvre la porte. Il est assis dans son lit, les yeux grands ouverts. Je le prends. Ses mains s'agrippent à moi. Je le berce. Je lui parle doucement. Rien ne s'apaise. Les minutes passent. Puis les pleurs reviennent. Plus forts. Je sens la fatigue monter. Je prends sur moi pour ne pas craquer. Un mélange d'impatience et de culpabilité s'empare de moi. Cette nuit-là, ce qui l'apaise, ce n'est pas un câlin. Ce n'est pas une berceuse. C'est

un vélo. Son père l’emmène dans une autre pièce. Il l’assoit dessus. Au milieu de la nuit. Pas pour rouler. Juste pour être là. Puis nous le reprenons. Et petit à petit, ses yeux se ferment. La nuit, elle, ne répare rien. C’est absurde. Et pourtant, c’est réel.

Son éveil précoce, en revanche, faisait l’unanimité. J’avais l’impression qu’il écoutait tout, qu’il comprenait vite. Trop vite, peut-être.

Puis, en grandissant, viennent les questions. Très tôt. Trop tôt. « Pourquoi tu fais ça comme ça ? Parce que tu es un adulte ? », « Pourquoi on dit ça comme ça ? », « Pourquoi c’est injuste ? »... Ça fait sourire. On trouve ça intelligent. Mais personne ne voit ce que cela demande, à un enfant, de penser si tôt à des choses si lourdes.

Il y a aussi les détails, ceux qu’on ne comprend pas tout de suite : les chaussettes, les coutures, les étiquettes, l’eau sur le visage, un bruit trop fort, une lumière trop vive. Tout devient trop. Trop intense. Trop rapide.

Et puis la rigidité. Cette manière d’être intransigeant. Avec les autres mais avec lui-même aussi. Le bien et le mal n’étaient pas des nuances pour lui, mais des absolus. L’injustice le mettait hors de lui. La triche était intolérable. Les règles, une fois posées, ne pouvaient être modulées.

On parle de sensibilité aussi. On dit qu’il ressent tout. On trouvait ça « beau ». Mais on ne voyait pas la tension, l’effort et la fatigue derrière tout cela.

Tous ces signaux étaient là. Clairs. Présents. Mais jamais assez fort pour être entendus sans être interprétés. Alors j’ai fait comme beaucoup de parents : j’ai minimisé. Pas par déni. Par amour. Parce que voir vraiment, c’est accepter de ne plus revenir en arrière. Et pourtant, je sentais quelque chose qui ne correspondait pas aux discours rassurants. Un décalage.

Les premiers signaux d’un enfant neuroatypique ne sont pas spectaculaires. Ils sont subtils. Ils se cachent derrière des qualités valorisées. Ils se glissent derrière des mots qui apaisent les adultes, mais laissent l’enfant seul avec son trop-plein.

Et un jour, on comprend que ce que l’on a minimisé n’a jamais disparu. C’était simplement une autre manière, pour son cerveau, de fonctionner. Une autre manière d’être au monde.

À partir de là, il devient impossible de détourner le regard. Mais tout restait flou. Pour moi. Pour les autres. Alors on m’a répété : « C’est sûrement une phase. » Cette phrase allait devenir un refuge et un piège à la fois. Mais j’ai voulu y croire.

3. « C’est sûrement une phase »

On m’a longtemps répété cette phrase. La famille. Les amis. Les professionnels. Toujours avec des mots différents, mais avec la même idée. « Ne t’inquiète pas, ça va passer. », « Tous les enfants font ça. », « Il faut attendre »...

Au début, j’y ai cru. Vraiment. Parce que c’était rassurant. Parce que c’était plus simple. Je me le disais à voix basse parfois, mais surtout en silence : « C’est sûrement une phase. » Comme si le fait de le prononcer pouvait alléger les choses. Cette phrase douce, presque enveloppante. Elle ne nie pas la difficulté. Elle la rend transitoire.

Dire que c’était une phase me permettait de continuer sans trop m’inquiéter. De croire que le temps ferait son travail. C’était devenu comme une phrase type, transmise presque automatiquement de génération en génération. Alors j’ai attendu. J’ai observé. J’ai minimisé. Pas par négligence, mais par espoir. Parce que reconnaître que ce n’est peut-être pas « juste une phase », c’était ouvrir la porte à des questions que je n’étais pas prête à affronter. Et puis, un jour, j’ai compris que ce n’étaient plus des exceptions, mais un rythme qui s’installait.

Une colère. Puis une autre. Une nuit difficile. Puis plusieurs. Je regardais le calendrier sans vraiment le regarder. Je me fixais des repères. Quand il marchera. Quand il ira à l’école. Toujours plus tard. Et en attendant... je tenais.

Le souvenir d’une nuit agitée me revient. Il a deux ans. Je ne compte plus les réveils. Peut-être quatre. Peut-être cinq. Je suis assise par terre. Le dos contre le mur. La lumière du couloir éclaire à moitié la chambre. Je verse quelques larmes.