

Mon brouillon d'écriture est brut. Pas de mise en forme élaborée. Et il peut changer du tout au tout au fur et à mesure. Le but est uniquement de fournir une photo à un instant T.

II

Solution mécanique suite analyse chronique

II-A

Une longue introspection, une lente compréhension

————— | II.A1 Doubter et enquêter | —————

Les signes se cumulaient. Et j'ai dû enquêter.

Hyperactivité. HPI. Autiste*.

J'ai dû tout comparer. Mais tout se mélangeait.

On m'a diagnostiqué : hyperactivité.

Pensées arborescentes, de nature impatiente Une

attention absente, analyse évidente

Mais les gens ordinaires ont une pensée linéaire Pas

de choix secondaire mais une seule cause primaire

Traits en contradiction. Et l'accumulation ? C'est

la triple exception, difficile détection Longue

évaluation avec répercussions

Les années défilées, sans reconsidérer

Effondré, épuisé. J'ai assez recherché Je

me contenterai du diagnostic estimé

*Terme inventé pour la cohérence poétique.

Suite à un événement psychologiquement coûteux, je me suis lancé dans une introspection massive. Avec le recul, cette remise en question était peut-être inutile. Beaucoup d'autres acteurs auraient dû s'interroger avant moi. Pourtant, ce processus, bien que douloureux, s'est révélé bénéfique après quatre années de recherches ininterrompues.

Sans en maîtriser tous les tenants et aboutissants, je savais une chose : j'étais différent. Mon humour, particulier, décalé, parfois sans limites, en était la preuve flagrante. Je développerai cet aspect plus loin. L'humour m'a parfois joué des tours, mais lorsqu'il est dosé avec précision, il devient un facilitateur d'échange redoutable.

J'ai donc enquêté. Ce qui suit peut sembler magistral, voire rébarbatif pour le lecteur non averti. Peu importe. La précision prime sur la facilité.

Je me suis interrogé sur trois hypothèses : HPI, TSA niveau 1 (anciennement syndrome d'Asperger) et TDAH. Les tableaux existants comparaient ces profils séparément. Aucun ne proposait de colonne pour la cumulation. J'ai donc dû construire ma propre grille de lecture, présentée ci-dessous.

TABLEAU COMPARATIF : INTERFÉRENCES ET SYNERGIES (TSA N1 / HPI / TDAH)

Ce tableau ne vise pas à étiqueter, mais à comprendre la mécanique interne. Chez un profil complexe (triple particularité), ces traits ne s'additionnent pas, ils se multiplient ou s'annulent, créant une architecture cognitive unique.

DIMENSION COGNITIVE	TSA NIVEAU 1 (LE STRUCTURANT)	HPI (L'ACCÉLÉRATEUR)	TDAH (LE DÉRIVATEUR)
ARCHITECTURE DE LA PENSÉE	Linéaire, séquentielle, littérale. Besoin d'une suite logique $A \rightarrow B \rightarrow C$.	Arborescente, en réseau. Une idée en déclenche dix autres simultanément.	Papillonnante, associative, saute d'une branche à l'autre sans lien apparent.
RAPPORT AU TEMPS	Besoin de prévisibilité. Le temps doit être découpé, anticipé. L'imprévu est une agression.	Perception relative. Peut oublier le temps dans un sujet passionnant (Hyperfocus).	Dysfonction exécutive. "Cécité temporelle". Le présent est urgent, le futur est abstrait.
COMMUNICATION	Franchise brute. Absence de filtre social. Prise au pied de la lettre (pas de second degré).	Vocabulaire riche, précision chirurgicale. Intolérance à l'approximation ou au mensonge poli.	Impulsivité verbale. Coupe la parole, finit les phrases, perd le fil de sa propre pensée.
GESTION SENSORIELLE	Hypersensibilité ou hyposensibilité. Besoin de contrôler l'environnement (bruit, lumière, texture).	Amplification des stimuli. Perçoit des détails invisibles pour les autres (micro-expressions, sons lointains).	Recherche de stimulation (besoin de bouger, de bruit de fond) ou rejet total (surcharge).
MOTIVATION & ACTION	Routine rassurante. Agit par devoir, par règle établie ou par habitude ancrée.	Besoin de sens et de défi. S'ennuie mortellement si la tâche est répétitive ou illogique.	Besoin de nouveauté, d'urgence ou de passion (Dopamine). Impossible de démarrer sans intérêt immédiat.
RAPPORT À L'ERREUR	L'erreur est une faille dans le système. Angoisse de mal faire, rigidité.	L'erreur est une donnée à analyser. Perfectionnisme intellectuel, autocritique féroce.	L'erreur est oubliée aussitôt commise. Difficulté à apprendre des erreurs passées par inattention.
VIE SOCIALE	Difficulté à décoder les implicites. Préfère la solitude ou les sujets précis.	Décalage avec les pairs. Ennui face aux conversations superficielles. Besoin de débats de fond.	Instabilité relationnelle. Peut être excessif, envahissant, puis disparaître.
RAPPORT À L'HUMOUR & TABOUS	Humour souvent absent ou littéral. Ne comprend pas le second degré. Les tabous sont des règles.	Humour intellectuel, ironie fine. Utilise l'humour pour déconstruire les idées reçues et les hypocrisies.	Humour impulsif, "too much". Dit tout ce qui lui passe par la tête sans filtrer le contexte social.
FORCE MAJEURE (ATOUT)	Rigueur, intégrité, mémoire des détails, respect des engagements.	Capacité de synthèse, résolution de problèmes complexes, créativité systémique.	Adaptabilité, pensée "out of the box", énergie débordante en crise, résilience.

DIMENSION COGNITIVE	RÉSULTAT CHEZ LE PROFIL COMPLEXE
ARCHITECTURE DE LA PENSÉE	Conflit interne constant : Le TSA veut structurer, le HPI voit tout le réseau, le TDAH veut tout explorer en même temps. Risque de saturation rapide.
RAPPORT AU TEMPS	Le TSA panifie le planning, le TDAH le brise par impulsivité, le HPI analyse pourquoi ça a échoué. La gestion du temps devient un champ de bataille.
COMMUNICATION	Une "Franchise Brutale" dévastatrice. Le TSA dit la vérité, le HPI la formule avec une logique implacable, le TDAH la livre avant d'avoir réfléchi aux conséquences.
GESTION SENSORIELLE	Le seuil de tolérance est très bas. Une surcharge sensorielle (TSA) couplée à une agitation mentale (TDAH) et une analyse fine (HPI) mène rapidement au shutdown ou au meltdown.
MOTIVATION & ACTION	Paradoxe de l'action : Le TSA veut faire la routine, mais le HPI s'ennuie et le TDAH ne peut pas démarrer. L'action n'est possible que si la tâche est à la fois logique, nouvelle et urgente.
RAPPORT À L'ERREUR	Une exigence tyrannique (HPI/TSA) qui juge sévèrement les étourderies (TDAH). La culpabilité est disproportionnée par rapport à la faute réelle.
VIE SOCIALE	Un sentiment profond d'aliénation. Le TSA ne comprend pas les codes, le HPI les trouve illogiques, le TDAH les oublie. Résultat : un masque social épuisant à maintenir.
RAPPORT À L'HUMOUR & TABOUS	L'HUMOUR "CHIRURGICAL" (NOIR & DÉCALÉ). Le HPI identifie l'absurdité d'un tabou, le TSA veut nommer la réalité brute, le TDAH libère la vanne. RÉSULTAT : Un humour factuel qui choque car il dit tout haut ce que les autres taisent. CONSCIENCE DES RÉPERCUSSIONS : Le HPI sait intellectuellement que ça va choquer, mais le besoin de vérité (TSA) et l'impulsion (TDAH) gagnent.
FORCE MAJEURE (ATOÛT)	Une capacité unique à décoder les systèmes complexes, à anticiper les crises et à proposer des solutions innovantes que personne d'autre ne voit.

La coexistence de ces trois profils crée une tension permanente, mais aussi une puissance de feu intellectuelle rare. Le TSA fournit le châssis et la rigueur éthique. Le HPI fournit le moteur et la vision globale. Le TDAH fournit le carburant d'urgence et la capacité de pivot.

Sans conscience de ces mécanismes, c'est le chaos intérieur garanti : le frein (TSA) et l'accélérateur (TDAH/HPI) sont actionnés simultanément, provoquant une surchauffe (Burn-out).

Avec conscience et acceptation, c'est un véhicule tout-terrain capable de franchir des obstacles cognitifs infranchissables pour un esprit neurotypique. La clé n'est pas de "guérir" ces traits, mais d'apprendre à les orchestrer : utiliser le TSA pour structurer le temps, le HPI pour donner du sens, et le TDAH pour accepter l'imperfection et l'imprévu.

L'analyse comparative a révélé des discordances. Le TSA privilégie une pensée linéaire, ce qui n'est pas mon cas dominant. Je relève davantage de l'arborescence (HPI/TDAH). Le TSA se caractérise par une passion obsessionnelle et unique. Je suis effectivement obsessionnel, mais dans une pluralité de domaines : une passion soudaine et intense, puis une autre. Cette unicité maniante relève du TSA, mais la multiplicité appartient au TDAH et au HPI. Mon impulsivité et mon impatience tranchent en faveur du TDAH. Mon ennui profond pour les discussions banales, et mon rejet viscéral des commérages (poisons sociaux), sont typiques du HPI.

Je connaissais mes difficultés relationnelles, mais j'en ignorais la cause racine.

Si vous me rencontrez pour la première fois, vous m'appréciez probablement. Mon naturel, ma franchise sans filtre, mon envie de rire et de plaisanter déconcertent et séduisent. Si vous vivez avec moi, la donne change. Me supporter exige d'apprendre mes codes et de les respecter. Cependant, une fois la confiance établie, une fois ma "franchise brute" acceptée comme une garantie de sincérité et non comme une agression, l'appréciation devient durable. Avec moi, pas de mauvaise surprise : je fais ce que je dis, je dis ce que je pense.

En contrepartie, je possède une intolérance absolue pour les vices, les manipulations et les jeux de pouvoir. Naïf par endroit, j'attire facilement les personnalités prédatrices qui abusent de cette faille. J'aimerais pouvoir lancer un appel naïf : "Manipulateurs, cessez ces abus de faiblesse". Mais à quoi bon ? La prédation ne s'arrête pas par la prière.

J'avais initialement supposé un cumul TSA/HPI. La première consultation a tranché : "TDAH". J'étais sceptique. Le profil ne matchait pas entièrement. J'ai intégré ce diagnostic et abandonné mes recherches. Longtemps. Jusqu'à ce que de nouveaux événements viennent s'accumuler. De nouvelles consultations ont évoqué un HPI probable, nécessitant des tests. Pour le TSA, le verdict était plus complexe : les traits étaient masqués par les deux autres particularités.

J'ai donc poussé mes investigations seul. Plus de trois années à m'interroger, à croiser les données, à valider par l'expérience. C'était vital pour moi de savoir. Aujourd'hui, en configurant mon "logiciel interne" comme une triple exceptionnalité, je comprends enfin mon mode d'emploi par métacognition. Je peux enfin expliquer mon fonctionnement à mon entourage, non plus comme une excuse, mais comme une architecture.

II.A2. Franchise et rires me nuisent

J'ai une franchise brutale, handicap sociétal Je

ne vois pas le mal mais c'est souvent fatal

S'ajoute l'humour bancal, on me croit immoral À

l'encontre générale des conventions sociales

On me dit les ragots qu'on ne dit pas tout haut Tels

des réseaux sociaux, méchanceté bas niveau J'en

parle au concerné en auto désigné

Et suis pénalisé par non conformité

L'hypocrite politesse n'est pas la gentillesse

Sous aspect de noblesse paraissant de sagesse

Fausse tendresse qui te blesse car derrière on t'agresse

L'humour est fait pour rire et pas pour faire souffrir Ne

cherche pas à haïr je ne souhaite pas te nuire

La vie peut s'adoucir, tout peut s'épanouir

À plusieurs reprises dans ma vie, ma franchise ou mon humour ont eu des conséquences importantes. Je ne souhaite pas gêner les personnes concernées, mais l'analyse factuelle s'impose.

1. Injustice universitaire et solidarité (2002-2003)

Sensible à l'injustice, j'ai réagi par une solidarité impulsive qui m'a porté préjudice. Un camarade, absent à un contrôle, s'est vu infliger un zéro sec par un professeur refusant toute session de rattrapage. Révolté, j'ai incité mon binôme à quitter la salle en signe de protestation, espérant un mouvement collectif. Personne n'a suivi.

Ce professeur était connu pour son humeur lunatique : jovial un jour, exécration le lendemain. Lors du cours suivant, il nous a notifiés l'application du zéro pour nous deux. Je lui ai alors répondu, avec ma franchise habituelle, qu'il devait prendre conscience de son instabilité comportementale. Il est resté déconcerté. Ce ne fut pas la dernière fois.

2. Contrat courte durée et observation sociale (vers 2010)

Lors d'une mission de saisie de données, un collègue m'a fait remarquer une corrélation troublante : plus on se rapprochait du bureau du responsable, plus les collaboratrices arboraient une allure de mannequins décomplexés, suggérant que la jupe était un vecteur de considération professionnelle. Je n'aurais jamais formulé cette observation de moi-même.

Lors d'une réunion d'équipe, le responsable a demandé si quelqu'un souhaitait intervenir. Je me suis manifesté pour déclarer : « J'aimerais que pour avoir de la considération, il ne soit pas nécessaire de porter une jupe. Plus on se rapproche de votre bureau, plus la gente féminine semble sophistiquée. »

Un long silence de glace a suivi. Le responsable, décontenancé, nous a proposé, à mon collègue et à moi, une fin de mission anticipée. Je n'y ai pas vu de la colère, mais une mesure d'assainissement nécessaire pour lui-même face à une vérité trop crue.

3. CDI, humour et malentendu fatal (vers 2015)

J'occupais un CDI avec une excellente entente avec mon responsable. J'avais repris une cellule web abandonnée et doublé le chiffre d'affaires en un an. Nous blaguions régulièrement en reprenant des répliques de la série « H ».

Une nouvelle collaboratrice, Linda, a rejoint l'équipe. J'ai appris bien plus tard que mon responsable entretenait avec elle une relation dépassant le cadre professionnel. Isolé dans son bureau, seul avec le responsable, j'ai improvisé une vanne en remaniant un sketch connu : « Linda est venue me demander : ton coiffeur est en prison ? Je lui ai répondu : oui, il a tué ton dentiste. »

Mon responsable n'a pas ri. Malgré mes explications rapides sur le caractère fictif de la blague, la sanction fut immédiate : rétrogradation et envoi en agence. De nouveaux managers sont arrivés. Lors d'un mail collectif affichant les résultats, je me suis retrouvé avec un zéro alors que j'avais des résultats exceptionnels. J'ai répondu impulsivement : « C'est une blague me concernant. » Cela a déclenché un déluge de mails de reproches, dont un d'un manager qui me tutoyait avec un manque de respect flagrant, alors qu'il exigeait le vouvoiement. J'ai demandé une rupture conventionnelle.

4. La douleur du 22/02/2022

Cette anecdote est la plus douloureuse de ma vie, survenue un jour palindrome, deux jours avant l'invasion de l'Ukraine. J'ai été dévasté, tout comme le pays. Je retrouve mon intégrité aujourd'hui, le 24 août 2026, et j'espère qu'il en sera de même pour l'Ukraine.

Je ne détaillerai pas excessivement les faits. Ma femme et moi avons élevé Noah et Jarod, des jumeaux issus d'une première union de mon côté, de leurs 3 à leurs 15 ans, leur mère étant quasi absente. Lors de sa réapparition, les relations se sont dégradées en moins de six mois, malgré un accord initial de non-jugement.

Elle a saisi la justice. J'ai subi un flot d'attaques et de calomnies. J'ai utilisé des répliques de la série « H » par message, qui se sont retournées contre moi, perçues comme des aveux littéraux et non comme de l'humour. J'ai été humilié lors du jugement. Le sentiment d'injustice fut abyssal : s'être dévoué pour recevoir une telle ingratitude en retour était insupportable. Les ponts ont été coupés pendant des années.

Aujourd'hui, les liens se reforment grâce au versement direct des pensions et à l'indépendance grandissante des enfants. Le poids s'allège. Les cicatrices restent, mais

c'est un mal pour un bien. Cette épreuve m'a forcé à une remise en question profonde, quand bien même d'autres acteurs de ce drame gagneraient à en faire autant. Comme dit dans un extrait du Cinquième Élément : « Voir le bien dans le mal, bonne philosophie ».

5. Humour noir et retenue (Date indéterminée)

Lors d'un poste d'environ deux ans, une cliente trouvait les lieux lugubres, semblables à une chambre mortuaire, et souhaitait résilier. Un collègue m'avait prévenu et souhaité bonne chance. La cliente, en plein divorce, devait venir le 14 février, espérant peut-être des fleurs.

J'avais répondu à mon collègue par une boutade macabre : « Je suis marié, je ne peux pas offrir de roses. Restons dans le thème : offrons-lui des chrysanthèmes. » Mon entourage et mon collègue m'ont vivement déconseillé cette approche. J'ai suivi le conseil. Face à la cliente, j'ai immédiatement compris que cette plaisanterie aurait été de très mauvais augure et aurait confirmé ses craintes.

6. Zone sécurisée violée : l'humour noir en famille (Mai 2026)

Le décor de cette dernière anecdote est complexe pour une chute rapide.

Premier élément : ma mère consulte régulièrement une voyante dont les prédictions se révèlent souvent justes. Elle avait prédit il y a longtemps que j'épouserais une esthéticienne. Ma femme actuelle est assistante maternelle, mais elle se forme désormais à la pose d'ongles et d'extensions de cils. Ma mère a immédiatement fait le lien. La voyante aurait également prédit que je ne survivrais pas à ma mère.

Deuxième élément : la santé de ma mère se dégrade de manière exponentielle. Sa dégénérescence quotidienne laisse présager un temps compté.

Troisième élément : nous avons découvert une infestation de moisissures (*Aspergillus*) présente depuis des années. Sous biothérapie, je suis à risque d'aspergillose invasive, avec des conséquences potentiellement graves, voire cancéreuses.

Le soir de cette découverte, persuadé d'avoir eu une révélation sur ma fin prochaine, j'ai déclaré à ma femme : « Vu les éléments, la prédiction de la voyante et l'espérance de vie restante de ma mère, je ne passerai pas l'année ! »

Le lendemain, j'en ai parlé à mon responsable, Vianney, qui m'a lancé : « Elle a dû être contente, ta femme ! » J'ai répondu : « Mais non, elle a l'habitude de mon humour noir. Quoique... C'est vrai qu'elle faisait la tête ce matin. »

De retour à la maison, ma femme m'a lancé : « Tu sais, la voyante de ta mère n'a pas tout le temps raison non plus. » Le lendemain, j'ai confirmé à Vianney : « Tu as bien fait de m'en parler. Effectivement, ma femme ne s'est pas habituée à mon humour noir. »

Cette erreur de jugement en zone sécurisée démontre que même avec les proches, la frontière entre l'humour noir et l'angoisse réelle est mince. Ma franchise, ici, a transformé une angoisse personnelle en une blessure pour l'autre, validant une fois de plus que mon mode de communication nécessite un filtre que je n'arrive pas à activer à temps.

Par transparence, et dans le cas où cela pourrait aider certains d'entre vous, voici l'analyse IA que j'ai configurée spécialement pour l'analyse TSA/TDAH/HPI.

<https://euria.infomaniak.com/shared/01a030db-af92-73fb-8268-f4b9f82e0e9>

II-B

Ma vie en chronologie, tout en psychologie

II-C

Logique de mécanismes, survivre au conformisme