VOKSO

SANTÉ · PUBLIÉ LE 05/10/2026

Neurodivergent, neuroatypique, neurotypique : quelles différences

Imaginez un instant que le cerveau humain soit une immense forêt, où chaque arbre représente une façon unique de penser, de ressentir et d'interagir avec le monde. Certains arbres poussent droits et touffus, comme ceux que l'on voit partout, tandis que d'autres ont des formes étranges, des branches tordues ou des feuilles aux couleurs inattendues. Cette diversité, c'est un peu ce qui se passe dans nos têtes : certaines personnes voient le monde à travers des prismes différents, et c'est cette variété qui fait la richesse de l'humanité.

Mais comment parler de ces différences sans tomber dans les clichés ou les étiquettes réductrices ? Trois termes reviennent souvent pour décrire ces variations : neurotypique, neuroatypique et neurodivergent. Chacun a sa nuance, son histoire, et surtout, son importance pour comprendre comment nous fonctionnons tous, ensemble.

Commençons par le plus ancien de ces concepts : le terme **neurotypique**. Il est apparu dans les années 1990, popularisé par des militants du mouvement autiste pour se définir eux-mêmes, par opposition à une norme médicale souvent perçue comme restrictive. Être neurotypique, c'est avoir un fonctionnement cognitif qui correspond aux attentes sociales majoritaires : apprendre, communiquer, interagir et percevoir le monde de manière jugée « standard ». Par exemple, une personne neurotypique peut suivre une conversation sans difficulté, comprendre les sous-entendus sociaux ou s'adapter facilement à un environnement bruyant. Ce n'est ni mieux ni moins bien, c'est simplement une façon de fonctionner parmi d'autres.

À l'inverse, le terme **neuroatypique** désigne toute personne dont le fonctionnement cognitif s'écarte de cette norme. Ce mot est un parapluie, une catégorie large qui regroupe des réalités très variées : autisme, TDAH, dyslexie, dyspraxie, ou encore certains troubles de l'humeur ou anxieux. L'atypie n'est pas une maladie, mais une variation

naturelle, comme la diversité des fleurs dans une prairie. Prenons l'exemple de la dyslexie : une personne dyslexique peut avoir du mal à lire ou à écrire, mais elle peut aussi avoir une pensée très visuelle, créative, ou une mémoire exceptionnelle pour les détails. L'atypie, ici, n'est pas un handicap en soi, mais une différence qui demande parfois des adaptations.

Enfin, le terme **neurodivergent** est apparu plus récemment, dans les années 2000, porté par des communautés en ligne et des chercheurs en sciences sociales. Il met l'accent sur la divergence par rapport à une norme sociale et médicale, plutôt que sur l'atypie en elle-même. Être neurodivergent, c'est revendiquer une identité, une façon d'être au monde qui mérite d'être reconnue et valorisée. Par exemple, une personne autiste neurodivergente peut avoir des sensibilités sensorielles accrues, mais aussi une capacité à se concentrer intensément sur ses passions, ou une mémoire exceptionnelle. Le mot « neurodivergent » est souvent utilisé pour souligner que cette différence n'est pas un problème à corriger, mais une richesse à comprendre.

Ces distinctions ne sont pas que théoriques : elles ont des implications concrètes dans la vie quotidienne, l'éducation, le travail ou la santé. Dans les écoles, par exemple, reconnaître un élève neuroatypique peut permettre de mettre en place des aménagements (temps supplémentaire, outils numériques, espaces calmes) qui lui permettront de s'épanouir. Dans le monde professionnel, des entreprises commencent à valoriser la neurodiversité, en recrutant des profils atypiques pour leurs compétences uniques, comme la pensée systémique ou la créativité.

Pourtant, un défi majeur persiste : la stigmatisation. Beaucoup de personnes neuroatypiques ou neurodivergentes subissent encore des préjugés, des moqueries, ou pire, des diagnostics erronés. La frontière entre atypie et trouble reste floue, et certains milieux médicaux ou éducatifs peinent à sortir des cases rigides. Comment, par exemple, distinguer un enfant simplement lent à l'écrit d'un enfant dyslexique ? Comment éviter de pathologiser une simple différence ?

La réponse réside peut-être dans l'éducation et le dialogue. Comprendre que la neurodiversité est une réalité, c'est accepter que le monde ne tourne pas rond, mais carré, triangulaire ou en spirale. Chacune de ces formes a sa beauté, sa logique, ses forces. Et si, au lieu de chercher à tout prix à « normaliser », on apprenait à écouter ces voix

différentes, à adapter nos environnements, à célébrer cette diversité comme on célèbre la biodiversité ?

Alors, la prochaine fois que vous rencontrerez quelqu'un dont le cerveau fonctionne différemment du vôtre, souvenez-vous de la forêt : chaque arbre a sa place, chaque feuille a son histoire, et c'est cette variété qui fait la force de l'écosystème. Peut-être est-ce là, finalement, la plus belle leçon de la neurodiversité : la normalité n'existe pas, et c'est très bien ainsi.