

THE CANADIAN JOURNAL OF AUTISM EQUITY
LA REVUE CANADIENNE DE L'ÉQUITÉ EN MATIÈRE D'AUTISME
VOLUME 5 | ISSUE 1 | APRIL 2025

Embracing Neurodivergence: A Personal Journey

MissNatasha Connects, Independent Artist, Canada

RECOMMENDED CITATION: Connects, M. (2025). Embracing Neurodivergence: A Personal Journey. *The Canadian Journal of Autism Equity*, 5(1), 95–98.

Embracing Neurodivergence: A Personal Journey

Accepter la neurodivergence : un parcours personnel

MissNatasha Connects¹

Keywords

Neurodivergence, autism, self-discovery, authenticity, empathy, societal expectations, individuality, resilience, self-love, community

Mots-clés

Neurodivergence, autisme, découverte de soi, authenticité, empathie, attentes sociétales, individualité, résilience, amour de soi, communauté

Introduction

Growing up, the awareness of my neurodivergent identity was a gradual revelation, marked by moments of confusion and confrontation with societal expectations. Initially blissful in my ignorance, I became aware of my differences when I overheard my parents discussing my behavior as peculiar.

The Impact of Secrecy

This discovery was compounded by the insistence of educators and mentors to maintain secrecy about my challenges, reinforcing a stigma that painted my uniqueness as a flaw. My interactions with family, particularly the tailored gifts from my aunties that reflected their expectations rather than my interests, further highlighted my divergence from the "typical" mould. As I grappled with feelings of inadequacy and defensiveness, I realized that societal pressures often pushed me to conform to an identity not of my choosing.

Recognition of Strengths

As an adult diagnosed with autism, I began to recognize my exceptional ability to discern patterns and understand unspoken intentions—traits often overlooked in conventional narratives about neurodiversity. This unique perspective cultivated a profound sense of empathy, challenging stereotypes surrounding autism.

Embracing Authenticity

Embracing authenticity became a pivotal part of my journey, allowing me to reject societal definitions of worth and value. A late diagnosis served as a catalyst for transformation,

¹ Independent Artist

enabling me to appreciate the power of self-acceptance and the importance of surrounding myself with supportive individuals.

The Journey of Self-Love

Through this journey, I learned that self-love and understanding my intrinsic worth were crucial to my resilience. By releasing relationships that could not embrace my true self, I fortified my commitment to authenticity.

The Neurodivergent Experience

The neurodivergent experience encompasses a rich tapestry of reading, living, listening, playing, and prayer, emphasizing joy and self-discovery. Ultimately, this journey underscores that differences do not diminish one's worth; rather, they enrich the human experience.

Building Community

Building a community of acceptance and appreciation for individuality is essential, allowing us to navigate life with resilience and authenticity.

Introduction

En grandissant, la prise de conscience de mon identité neurodivergente a été une révélation progressive, marquée par des moments de confusion et de confrontation avec les attentes de la société. D'abord béate dans mon ignorance, j'ai pris conscience de mes différences lorsque j'ai entendu mes parents parler de mon comportement comme d'une bizarrerie.

L'impact du secret

Cette découverte a été aggravée par l'insistance des éducateurs et des mentors à garder le secret sur mes difficultés, renforçant ainsi une stigmatisation qui décrivait ma singularité comme un défaut. Mes interactions avec ma famille, en particulier les cadeaux personnalisés de mes tantes qui reflétaient leurs attentes plutôt que mes intérêts, ont encore souligné ma divergence par rapport au moule « typique ». Alors que je me débattais avec des sentiments d'inadéquation et de défiance, j'ai réalisé que les pressions sociétales me poussaient souvent à me conformer à une identité que je n'avais pas choisie.

Reconnaissance des points forts

En tant qu'adulte diagnostiquée autiste, j'ai commencé à reconnaître ma capacité exceptionnelle à discerner les schémas et à comprendre les intentions non exprimées – des traits souvent négligés dans les récits conventionnels sur la neurodiversité. Cette perspective unique m'a permis de cultiver un profond sens de l'empathie et de remettre en question les stéréotypes entourant l'autisme.

Accepter l'authenticité

L'authenticité est devenue un élément essentiel de mon parcours, me permettant de rejeter les définitions sociétales de la valeur et de l'utilité. Un diagnostic tardif a servi de catalyseur à ma transformation, me permettant d'apprécier le pouvoir de l'acceptation de soi et l'importance de s'entourer de personnes qui me soutiennent.

Le voyage de l'amour de soi

Tout au long de ce parcours, j'ai appris que l'amour de soi et la compréhension de ma valeur intrinsèque étaient essentiels à ma résilience. En mettant fin aux relations qui ne me permettaient pas de m'épanouir, j'ai renforcé mon engagement en faveur de l'authenticité.

L'expérience neurodivergente

L'expérience neurodivergente englobe une riche tapisserie de lectures, de vies, d'écoutes, de jeux et de prières, mettant l'accent sur la joie et la découverte de soi. En fin de compte, ce voyage souligne que les différences ne diminuent pas la valeur d'une personne ; au contraire, elles enrichissent l'expérience humaine.

Construire une communauté

Il est essentiel de construire une communauté d'acceptation et d'appréciation de l'individualité, qui nous permette de naviguer dans la vie avec résilience et authenticité.

