

Le BulleTED

Autisme Mauricie, avril 2016
Numéro 34

Avril mois de l'autisme



**Différent.
Mais tout aussi
curieux.**

Les multiples visages de l'autisme.



AVRIL, MOIS DE L'AUTISME
autisme.qc.ca



**Différent.
Mais tout aussi
compétent.**

Les multiples visages de l'autisme.



AVRIL, MOIS DE L'AUTISME
autisme.qc.ca



**Différente.
Mais tout aussi
passionnée.**

Les multiples visages de l'autisme.



AVRIL, MOIS DE L'AUTISME
autisme.qc.ca



L'équipe

- Directrice générale – **Mme Martine Quessy**
- Adjointe administrative – **Mme Nancy Lebel**
- Coordinatrice en intervention – **Mme Jessica Pépin-Turgeon**
- Intervenant-voltigeur : M. Steve Demontigny
- Animation : M. Keven Gagnon
Mme Sarah-Maude Therrien

Le conseil d'administration

- Présidente – **Mme Elaine Beaudin**, *membre sympathisant*
- Vice-présidente – **Mme Nicole Morin**, *membre sympathisant*
- Trésorier – **M. Claude Villemure**, *membre sympathisant*
- Secrétaire – **M. Emanuel Barry**, *membre majeur avec diagnostic*
- Administrateur – M. Jean-Marc Lavoie, *membre sympathisant*
- Administrateur – M. Michel Courteau, *membre répondant*
- Administrateur – M. Philippe Picard, *membre répondant*



40 ans d'autisme au Québec



La Fédération québécoise de l'autisme dévoilait son tout nouveau logo lors de son 40^e anniversaire.

Nous vous invitons à visiter son nouveau site.

<http://www.autisme.qc.ca>

Bonne fête et longue vie!

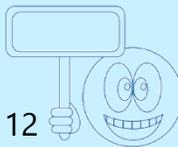


Le 2 avril, c'est la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Au Québec, l'opération « **Faites briller en bleu** » a été inaugurée en 2013. L'opération a été suivie par de nombreux Québécois soucieux de sensibiliser leurs proches à l'autisme. Cette année, nous vous invitons tous à faire une différence en jouant le jeu de diverses façons

- En portant du bleu.
(accessoires, vêtements, maquillage ou autre).
- En éclairant votre façade de maison en bleu.
- En modifiant votre photo de profil Facebook en bleu.

AVRIL

Mois de l'autisme

1		2 <i>Autisme Mauricie fête ses 35 ans</i> Page : 5				
3	4	5 <i>Café discussion Libre</i> St-Tite Page : 10	6 	7 <i>Cinéma</i> Le monde de Nathan Page : 7 <i>5 à 8</i> Broadway Pub Page : 6	8 PM EN FOLIE + <i>Dungeons et dragons</i>	9 <i>Marie Josée Cordeau</i> Page : 8 Activités jeunesse 4 vents Page : 12
10	11	12 <i>Conférence De Mme Johanne Leduc</i> Page : 9	13 	14	15 PM EN FOLIE Page : 11	16 Activités jeunesse 4 vents Page : 12
17	18	19 <i>Café discussion Libre</i> La Tuque Page : 10	20 	21  Salon de l'emploi	22 PM EN FOLIE + <i>Dungeons et dragons</i>	23 Activités jeunesse 4 vents Page : 12
24	25	26 <i>Café discussion Libre</i> Trois-Rivières Page : 10	27 	28 <i>L'UNITED</i> <i>Reçoit</i> Page : 11	29 PM EN FOLIE  Page : 12	30 MARCHE De  L'AUTISME Page : 19

Les *Inscriptions & infos*

Pour assister à l'une ou l'autre de ces rencontres et activités, il est important de s'inscrire.

Pour inscription et information

819 840-6556

Toute autre personne significative auprès de votre enfant (grands-parents, gardien...) est la bienvenue.
Les intervenants et les futurs intervenants sont aussi les bienvenus.

Il n'est pas nécessaire d'être membre pour assister à nos soirées d'information.



La **Brigade**
BBleue

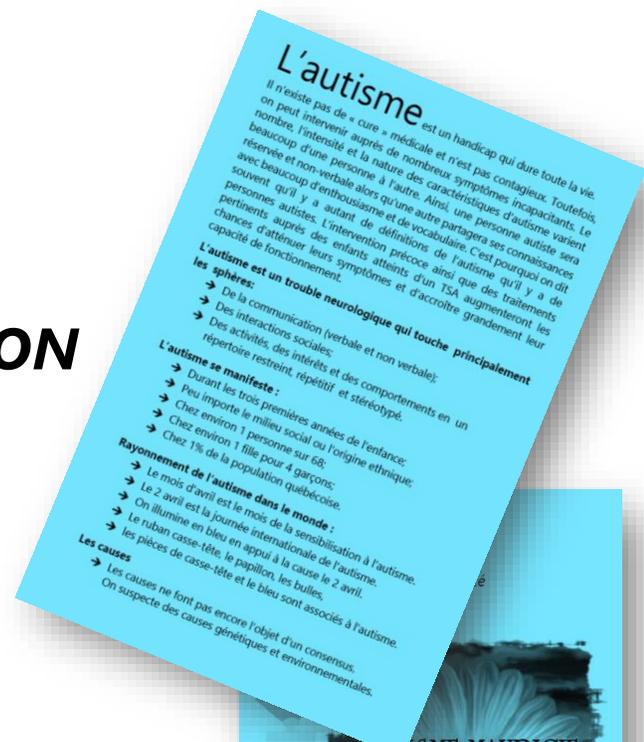
Sensibilise-ACTION

Tu veux aider à sensibiliser avec nous?
Nous sommes à la recherche de personnes prêtes à distribuer des tracts de sensibilisation à l'autisme et partager des témoignages avec les gens du public.

- ✚ Porter du bleu
- ✚ Être capable de se déplacer
- ✚ Avoir le plus beau des sourires ☺

Contactez-nous!

Vos disponibilités seront prises en considération.



Bonne fête!

35^e anniversaire.

Le samedi 2 avril 2016 sera une journée toute particulière pour Autisme Mauricie. Nous fêterons notre 35^e anniversaire. Nous comptons souligner cet évènement lors d'une journée portes ouvertes dans notre futur local. Ce sera l'occasion pour vous de voir le futur emplacement, avant le déménagement de l'organisme prévu en juin. Vous aurez donc un aperçu de « avant et après ».

Et oui! C'est officiel! Autisme Mauricie déménage.

- ★ La superficie du nouveau local est doublée comparativement à la superficie de notre local actuel, et ce, sur 2 niveaux.
- ★ Situé face à un parc où des jeux d'eau seront installés en 2017.
- ★ Dans un quartier plus calme, centralisé et accessible.
- ★ Sans parcomètre ☺.
- ★ Accès par le bus.
- ★ Offre une opportunité d'avenir.

Situé au 2019, avenue des Coopérants à Trois-Rivières.

Venez y jeter un coup d'œil en visite guidée

Ouvert de 11 h à 16 h

Activité surprise vers 13 h

Nous avons à cœur l'avenir de l'organisme...

Nous cherchons à nous installer pour une longue durée.

Ce lieu promet de répondre à plusieurs éventualités.

Le cout moins élevé nous permettra de répondre davantage aux besoins grandissant de l'organisme.

Venez fêter avec nous!

5@8 Broadway

Nous avons chacun droit à notre propre bulle

Guylaine Guay
invitée d'honneur



5^e édition

5@8 du mois de l'autisme

SPECTACLE DE VARIÉTÉ METTANT
EN VEDETTE DES GENS AYANT UN
TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)

ENTRÉE GRATUITE

JEUDI 7 AVRIL
BROADWAY PUB
SHAWINIGAN

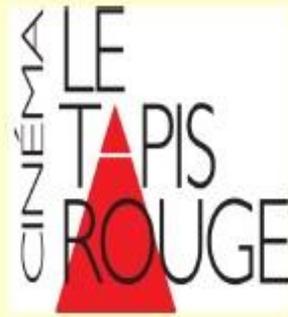


Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Le jeudi 7 avril à 19 h 30
**Autisme Mauricie et
le Cinéma Le Tapis Rouge**



vous présentent en grande première

LE MONDE DE NATHAN



À la suite d'un terrible accident de voiture causant le décès prématuré de son père, Nathan ne trouve de réconfort que dans le monde des mathématiques. Encouragé par son tuteur Martin Humphrey et grâce à son impressionnant talent, il est sélectionné pour participer à un entraînement au sein de l'équipe britannique en vue de concourir aux Olympiades internationales de mathématiques. Nathan s'envole donc aux côtés de son tuteur et de sa mère pour la Taïwan, où il fera la connaissance d'une jeune Chinoise très amicale et d'un enseignant hors du commun. Une grande histoire d'angoisse, de curiosité, d'amour et de mémoire qui le transformera.

Version en français de
A Brilliant Young Mind



Coût du billet

Prévente10\$ 819 840-6556

À l'évènement12\$

Cinéma Le Tapis Rouge
1850, rue Bellefeuille, Trois-Rivières

Le monde de Nathan

Autisme et couple : elle autiste, lui neurotypique

Samedi 9 avril 2016 à 13 heures

Conférenciers : Marie Josée Cordeau et François Charrette

Deux points de vue en apparence aux antipodes dans un couple, soit celui d'un individu sur le spectre autistique, juxtaposé accidentellement à celui d'une personne non autiste. Deux manières différentes de voir et d'interpréter le monde, mais aussi deux filtres opposés pour gérer le petit quotidien, le dialogue amoureux ainsi que la façon de regarder ensemble dans une même direction. Humour, communication claire et respect intégral de l'autre sont-ils la clé?



Cout : 20 \$ par personne. 5 \$ iront directement à Autisme Mauricie.

Endroit : Salle Maurice-Pitre

6455, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières

Stationnement gratuit



Chaque année, dans le cadre du mois de l'autisme, le Réseau national d'expertise en troubles du spectre de l'autisme - RNETSA- organise une journée de partage et de transfert des connaissances. Nous vous invitons à participer à l'évènement qui aura lieu le jeudi 28 avril.

Les frais d'inscription sont minimes. L'activité représente une excellente occasion de se rencontrer entre gens de tous les horizons : réseau de la santé, de l'éducation, de la recherche, du milieu communautaire, sans oublier les personnes autistes elles-mêmes, les parents, les familles et les proches.

Pour de plus amples informations et pour inscription, rendez-vous sur la page :

<http://www.rnetsa.ca>

La souffrance des envahis

Dans le cadre du club de lecture nous vous présentons

Mme Johanne Leduc



**Le mardi 12 avril
de 19 h 00 à 21 h 30**

**1650, rue Champlain
Bureau 200**

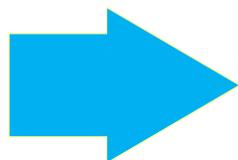
**Entrée gratuite sur
réservation seulement**



Née à Montréal, Johanne Leduc est designer graphique de formation. Auteure du récit autobiographique *La souffrance des envahis*, et co-fondatrice du Salon de l'autisme, Mme Leduc est fière défenderesse de la cause de l'autisme. Son passage à Denis Lévesque, à une pilule une petite granule et le documentaire 21 jours ont donné une opportunité de visibilité à l'autisme.

*«J'ai beaucoup souffert, en silence, durant de longues années, suite aux diagnostics d'autisme de mes deux garçons. Mais c'est suite à l'indifférence des uns et à l'ignorance des autres que j'ai décidé d'écrire *La souffrance des envahis*. Maintenant, j'essaie de m'impliquer auprès des parents d'enfants autistes pour qu'ils puissent recevoir un minimum d'aide et de support, mais surtout, afin qu'ils puissent retrouver leur statut de parent et vivre en paix avec leurs enfants autistes.»* – Johanne Leduc

L'autisme transforme une vie, comment s'y adapter? Au travers son expérience de vie, Mme Leduc nous fera découvrir que la vie peut être merveilleuse avec les défis d'un parent d'enfant différent. Tout débute par quelques manifestations, ensuite vient le choc du diagnostic, mais nous découvrons au fil de l'histoire que tout commence par l'amour inconditionnel.



- ✚ Vous pouvez vous procurer son récit le soir même au coût de 20 \$.
- ✚ Mme Leduc prendra le temps d'autographier votre exemplaire.
- ✚ Cette soirée vous est offerte gratuitement sur réservation obligatoire.
- ✚ Deux exemplaires seront offerts en prix de présence.
- ✚ Ouvert à tous.

Rencontres & partage



Le mardi 5 avril

De 13 h 00 à 15 h 30

Au presbytère de St-Tite

531, rue Notre-Dame, St-Tite

Le mardi 19 avril

De 17 h 30 à 20 h 00

753, boulevard Ducharme, La Tuque

Bureau du CIUSSS (CRDITED)

Le mardi 26 avril

De 19 h 00 à 21 h 00

1650, Champlain, bureau 200

Fête de l'autisme - Café discussions libres

Vous avez besoin de connaître et de comprendre ce qui se passe, d'avoir accès à un groupe de discussion, de mieux connaître les programmes et des mesures de soutien appropriées, mais surtout de rencontrer des personnes qui vivent une réalité similaire à la vôtre.

Lors de nos soirées d'information, plusieurs d'entre vous démontrent de l'intérêt pour des rencontres sans sujet, simplement pour échanger et partager. C'est donc l'occasion de se rencontrer pour parler de sujets variés, afin de souligner ensemble le mois de l'autisme.

Au programme :

On crée des liens entre parents, tout en partageant nos trucs!

- ▲ **Partage de trucs et d'idées.**
- ▲ **Réseautage.**
- ▲ **Écoute et compréhension, sans jugement.**
- ▲ **Discussions libres devant café et gâteries.**
- ▲ **Surprises et plaisir assurés.**

Nous vous invitons à venir

partager avec nous et entre vous!



Le jeudi 28 avril

De 18 h 30 à 20 h 30

Autisme Mauricie

1650, rue Champlain, Trois-Rivières

Le groupe d'adultes ouvre exceptionnellement sa porte aux parents de jeunes enfants. C'est l'occasion de rencontrer des adultes autistes prêts à vous partager leur vécu et à répondre à vos questions. Ils vous parleront de leurs expériences scolaires, leurs frustrations, leurs défis présents, leurs relations amoureuses, leurs relations amicales ...

Surréservation - 15 places disponibles.

Activité adulte



Le groupe l'UniTED se rencontre un jeudi sur deux.

Ce groupe accueille des personnes vivant avec un TSA ou en suspicion, résidentes de la région de la Mauricie et âgées de 18 ans et plus. Les sujets variés sont choisis par nos participants et à l'image de leurs besoins tout en respectant leurs besoins en santé et services sociaux. Nous offrirons des soirées à Shawinigan dès cet automne. Surveille bien les publications.

- Autonomie
- Connaissance
- Codes sociaux
- Réalisation de soi
- Conférencier
- Sport
- Alimentation
- (...)

Tu as un sujet à communiquer? Tu veux nous partager une passion particulière? Note tes idées, les sujets dont tu voudrais parler et viens nous rencontrer. Nous t'aiderons à préparer une présentation pour une soirée de l'UniTED

- Le 31 mars, soirée pour garçons seulement.
- Le 14 avril, nous parlerons des sujets à venir...

Nous t'inviterons à devenir membre si tu ne l'es pas, il sera plus simple de communiquer avec toi ☺.

Nos activités



Le service d'activités jeunesse 4 vents est offert à tous les samedis. Ce service accueille des personnes vivant avec un TSA, résidentes de la région de la Mauricie et âgées de 6 ans à 18 ans. Seuls les membres peuvent avoir accès à ce service.

TOUS les samedis

De 9 h – 16 h

Au local de Autisme Mauricie

Apportez lunch et collations

Appelez-nous pour connaître notre programmation

Les frais d'inscription sont de 10 \$/samedi (deuxième enfant 5 \$)

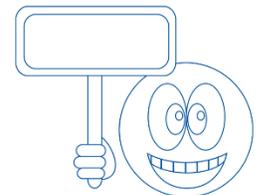
- Les participants doivent s'inscrire à l'avance pour l'activité.
- Un minimum de trois intervenants qualifiés accompagne les enfants toute la journée.
- Une sortie spéciale par mois (cinéma, piscine ...).
- Minimum de trois (3) participants requis.



Bien que notre local est ouvert du mardi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, les vendredis après-midi sont consacrés aux divertissements. Nous affichons sporadiquement des activités telles que : les vendredis ciné TSA, la fabrique de rubans de l'autisme, des jeux de société ou simplement une pédagogie... Surveillez notre page Facebook.

Plusieurs membres de notre groupe d'adultes l'UniTED viennent au local et aimeraient échanger avec des parents de jeunes enfants autistes. Voilà donc une belle façon de s'entraider, de partager leur quotidien, l'acquisition de leur autonomie, et ce, sans gêne.

Note : Le 29 avril, nous réaliserons des pancartes pour la marche, alors joignez-vous à nous!



Créer des liens ...

Briser l'isolement!

KARATÉ POUR TSA



L'école de karaté Shito-Ryu de Trois-Rivières œuvre depuis plus de 20 ans à Trois-Rivières. Elle offre une multitude de cours adaptés et est prête à accueillir les personnes avec Troubles du spectre de l'autisme. Le contenu des cours est adapté aux besoins, aux situations de la vie et aux capacités de chaque groupe. Que les participants soient très actifs ou qu'ils aient des limitations physiques ou psychologiques, l'enseignement vise sur ce qu'ils **PEUVENT ACCOMPLIR** plutôt que sur ce qu'ils ne peuvent pas faire.

Le karaté fait travailler toutes les parties du corps, selon les capacités de chacun, et permet également de lutter efficacement contre l'isolement et la sédentarité. Le karaté Shito Ryu n'est pas un sport brutal et dangereux. Au contraire, il dynamise la santé et le bien-être tout en donnant à chacun des moyens très efficaces pour développer des réflexes adéquats et améliore la confiance en soi. Le karaté est à la fois une discipline sportive, une technique artistique et une voie philosophique.

Les ateliers sont très conviviaux et concrets. C'est un lieu propice pour se doter d'une boîte à outils d'habiletés techniques visant la sécurité, et ce, dans un contexte d'apprentissage axé sur la confiance en soi.

Il permet d'acquérir de nombreux bienfaits comme :

- Le renforcement musculaire
- La coordination et l'équilibre
- La mémoire par l'étude des katas
- La concentration
- La bonne posture
- La souplesse, flexibilité
- La respiration
- La proprioception
- Le bien-être mental
- L'autodéfense

Carte de membre 0-13 ans 35 \$
Adultes 45 \$ Ceinture noire 105 \$

Notre Club de Karaté est reconnu par Karaté-Québec qui lui est reconnu par le Ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport (MELS). La carte de membre est obligatoire afin d'assurer les usagers en cas d'accident lors des pratiques et autres.

Coût 60 \$ pour 9 semaines — plusieurs disponibilités de journée.

Accessoires Tenu de sport (le karaté se pratique pied-nu).
Un karatégi sera demandé pour les sessions suivantes (possibilité d'accommodements pour certains élèves après discussion avec le professeur). L'achat du karatégi se fait par le biais du dojo.

Lieu Club de karaté Shito-Ryu Trois-Rivières
162, boul. Saint-Laurent, local 204

Pour toute information sur les séances d'entraînement adaptées aux besoins particuliers, veuillez communiquer avec **Sensei André Pronovost au 819 690-6934.**

Soyez ouvert d'esprit! Inclure les personnes ayant un TSA c'est possible!

Nous sommes soucieux d'offrir des activités sur tout le territoire de notre belle grande Mauricie. Nous vous invitons donc à communiquer avec nous, afin de nous faire connaître les activités que vous désirez réaliser ou auxquelles vous voudriez participer.

Devenez partenaire dans nos activités et nous vous offrirons :

- La formation sur les troubles du spectre de l'autisme pour les animateurs
- La publication des activités
- La gestion des inscriptions

Nos *activités*



Sondage - Projet « Initiation au hockey » Garçons et filles âgés entre 6 et 17 ans

Autisme Mauricie souhaite mettre sur pied un projet d'initiation au hockey pour les enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme, car, comme vous le savez, il est difficile pour eux de trouver une place au sein des équipes normales de hockey.

Pour réaliser ce projet, nous avons besoin de parents bénévoles et d'un entraîneur. Vous êtes donc les bienvenus à nous soumettre votre nom.

Le projet débiterait le samedi 10 septembre 2016, de 13 h 30 à 14 h 30.

Frais engendrés par les parents :

- Adhésion membre chez Autisme Mauricie : 10 \$ annuellement
- Achat de l'équipement de hockey
- Aucuns frais pour la location de la glace au Colisée de Trois-Rivières
- Possibilité d'acheter un chandail d'équipe

Pour plus d'informations, communiquer avec nous.

Retour *en images*

Le 12 février dernier avait lieu notre souper-spectacle bénéfique. Nous avons passé une soirée magique sur la chaleureuse voix de Marjo. Quelle superbe dame!

Nous remercions les commanditaires qui ont permis la réalisation de cette soirée. Merci à MM. Marc Bédard et Louis-Philippe Bédard *pour la création du merveilleux cœur illuminé*. Merci également à M. Pierre-Michel Auger, député de Champlain.



DES VINS
GÉNÉREUX SAQ



Le 5 mars dernier, il y a eu rassemblement des membres de Autisme Mauricie pour une journée de glissade à Val-Mauricie.

Nous avons profiter de deux heures de glissades palpitantes car, en raison d'un bris du remonte pente, l'activité a été écourtée. Nous avons toutefois eu le temps de créer quelques liens...

Ce n'est que partie remise! 😊





L'estime de moi

C'est enfin le moment de vous retrouver pour une nouvelle chronique. J'avais très hâte de me remettre à l'écriture. J'ai bien envie de vous jaser de l'estime de soi et de la confiance envers les autres. J'ai malheureusement une faible estime de moi et elle a été ébranlée ces derniers temps. Un rien me fait sentir une moins bonne personne que les autres. Je crois que c'est le cas de plusieurs personnes différentes.

J'ai de la misère à avoir confiance en moi. Je me sens souvent inférieure aux gens normaux. J'ai l'impression que je dois en faire plus que les autres et que j'ai moins de marge de manœuvre que les gens normaux pour que l'on me choisisse, même parfois que l'on m'apprécie. J'ai souvent l'impression de marcher sur un fil et que la moindre chute peut me causer des ennuis. Je vois souvent le négatif d'une situation avant le positif. La peur que ça ne marche pas et d'être déçue m'habite. Je trouve souvent que ce que je fais n'est pas assez beau, pas assez bon. Je cherche à être rassurée. J'ai eu mal, à quelques reprises, en me croyant bonne alors que je ne l'étais pas. Quand tout va bien, j'ai l'impression qu'il y a toujours un événement qui me jette à terre, qui vient me dire : « Tu n'es pas aussi bonne que tu le penses. » Les belles choses qui m'arrivent ne durent jamais longtemps. J'ai l'impression au curling, entre autres, que je finis toujours par gâcher les efforts que je fais pour bien me comporter. Je me sens petite par rapport aux autres.

J'ai eu, à quelques occasions, des mauvais comportements, des réactions excessives en comprenant mal une situation. Je me suis mise les pieds dans les plats à plus d'une reprise, étant donné ma difficulté à comprendre le langage non verbal et les sous-entendus. Je me sens gênée quand, dans une conversation, je fais un commentaire qui n'a aucun rapport avec le sujet, car je n'ai pas su lire entre les lignes. La crainte de mal comprendre une situation et d'avoir un mauvais comportement m'accompagne dans mes activités. Je me sens incompétente dans les relations sociales. Dans le feu de l'action, ce n'est pas toujours facile de comprendre ce qui est permis ou non. Une bourde, une erreur de ma part affecte ma confiance en moi qui, bien souvent, emprunte des montagnes russes. Une journée je me sens bonne, la journée suivante je me sens la plus mauvaise des personnes.

Je garde quelques séquelles des moqueries que j'ai subies à l'école, des surnoms dont on m'a affublée, comme de me faire traiter de mongole. Des camarades de classe se sont servis de ma naïveté pour me faire croire des choses et, ensuite, me traiter d'idiote de les avoir crus. Cela a laissé des traces. Je me sens sur le qui-vive, ambivalente quand on me promet quelque chose. J'ai tendance à demander plusieurs fois à la personne si ce qu'elle m'a promis tient toujours et je deviens agaçante. J'ai de la difficulté à croire une personne que je connais peu. J'ai trop souvent eu mal dans ma vie. On doit faire ses preuves pour mériter ma confiance. Et, des gens ont fait leurs preuves. Ça peut devenir dur sur le moral d'être souvent reléguée à un rôle secondaire. Quand on est différent, on peut développer l'impression d'être moins bons que les gens normaux et ce n'est pas toujours vrai. Les gens pensent trop souvent que différent veut dire moins bon. Une petite anecdote. On m'a offert, lors d'un remplacement au curling, de jouer deuxième. J'ai accepté avec un peu de nervosité. Je sortais de ma zone de confort et je ne savais pas si le capitaine était au courant de l'offre de sa joueuse. Ça a bien été. J'ai eu, après la partie, une discussion avec le capitaine, un homme que je connais peu. Je lui ai demandé si ça l'avait dérangé que j'aie joué deuxième. Il m'a dit : « Tu es capable ». Cette simple phrase m'a tellement fait chaud au cœur. Il m'a fait me sentir égale aux gens normaux. J'ai de la difficulté à me sentir vraiment membre d'un groupe, à sentir que je fais vraiment partie de la gang. J'ai la sensation que l'on me tolère plus que l'on m'accepte. Je me sens comme le bouche-trou, celle que l'on choisit en dernier recours. J'ai de la misère à me sortir de la tête cette impression souvent fautive, que l'on cherche à se débarrasser de moi le plus vite possible. Je me sens souvent sur un siège éjectable. J'ai de la misère avec certains neurotypiques qui, pensant être gentils, sans vouloir nous faire de mal, nous disent qu'ils acceptent notre offre, même si cela ne les intéresse pas. Je trouve que ça fait encore plus mal que de se faire dire la vérité. S'il-vous-plaît, soyez honnête, ça fait moins mal qu'un mensonge déguisé. Je vous quitte. Je dois travailler sur ma confiance en moi, mon estime de moi.

Geneviève Verreault

Porte-parole pour Autisme Mauricie

Les 12 travaux d'une maman

Quand on découvre qu'on est enceinte, on flotte sur un nuage. On met rapidement un visage sur notre bébé à naître. Sera-t-il un garçon ou une fille? Comment serons-nous comme parent? Quelles seront nos règles, que nous permettrons-nous? Comment interviendrons-nous? Nous avons mille et une questions qui tapissent nos pensées. Nous commençons aussi à nous sentir coupables! Eh oui, nous n'avons pas encore vu son minois que nous nous culpabilisons pour mille et une raisons. Ai-je bu en ne sachant pas que j'étais enceinte? Est-ce que je vais avoir pris trop de poids... La crème glacée est tellement bonne chez Chocolats Favoris (quoi, c'est vrai, même quand on n'est pas enceinte!!!) Assez de repos, assez d'exercices, trop de stress? Tout est matière à enfoncer le clou de la culpabilité. Et là, je ne parle pas d'accouchement... Au premier enfant, on se fait un merveilleux plan d'accouchement qu'on ne suit pas toujours... Bon, une autre raison pour culpabiliser...

Puis, vient la rencontre avec ce petit être que nous apprenons à découvrir depuis 9 mois, mais que nous n'avions pas encore vu. C'est le coup de foudre! On craque instantanément, on fait des promesses à l'univers, on s'engage à ne plus fumer, à ne plus boire, à bouger plus, pour être le plus longtemps avec notre enfant. Au fil des mois, on apprend à le connaître, à reconnaître en lui ce qui le rend exceptionnel, ses qualités, ses forces, ses petites parfaites imperfections.

Un jour, votre enfant fait quelque chose qui vous questionne. Ce n'est pas aussi évident que le nez au milieu d'un visage, mais quelque chose qui vous chicote. En fait, vous décidez de faire l'autruche. De faire comme si ça n'existait pas! Oui le cerveau humain est ainsi fait; il se protège. Et puis, vient un commentaire d'une personne de l'extérieur. Un commentaire qui ne se voulait pourtant pas méchant, mais qui ravive le doute. Un commentaire qu'on se répète le soir en se couchant et qui, lui aussi, comme la culpabilité envahit nos pensées. Et voilà qu'on se transforme en Sherlock Holmes. On guette tous les comportements étranges qui détonneraient de ceux du petit cousin ou de l'enfant d'une *amie de notre groupe Facebook*, dont l'enfant a le même âge que le nôtre. Et puis, on dirait que tout bascule! On a chaud, notre cœur change son rythme en l'adaptant à l'anxiété qui s'installe dans chaque centimètre de notre corps. Vous pensez que j'exagère, celles qui sont passées par là me comprendront. Et là, c'est la panique. Notre enfant, le sang de notre sang, ce qu'on a de plus précieux et pour qui on donnerait notre vie N'EST PAS NORMAL! C'est malheureusement ce qu'on se dit, mais qu'est-ce que la normalité? Un prochain texte sûrement!

Alors, on fait LA pire chose qu'on pourrait faire. On remet nos angoisses à Google! Nous faisons ici ce que j'appelle le syndrome de l'horoscope ou la liste à cocher. Nous regardons les symptômes à des troubles et, croyez-moi, ils les auront tous. Le syndrome de l'horoscope, c'est justement ça. Peu importe le signe que je pourrais être, je lirais l'horoscope d'un autre signe et je trouverais des similitudes ou encore le syndrome de la liste à cocher. Si vous avez mal à la tête et que vous allez voir les symptômes du cancer du cerveau; vous aurez sûrement plusieurs symptômes!

Donc, nous prenons rendez-vous avec notre pédiatre, si nous avons été chanceux à la loterie de la vie, ou nous appelons au CSSS pour être référé et mis sur les listes d'attente INTERMINABLES. Et là, plus ça va, plus les comportements, les regards, les commentaires de l'extérieur et les inquiétudes grandissent. Puis, vient une évaluation, plusieurs mois ou années plus tard. On a peut-être consulté au privé pour accélérer le processus, ce qui nous a coûté des centaines de dollars. Mais, qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour notre enfant. On fonde tellement d'espoir. On se dit qu'une fois le diagnostic posé, on sera pris en charge, on aura enfin de l'aide pour nous aider à mieux comprendre et accompagner notre enfant. (Pouhahaha, vous ne m'entendez pas rire sarcastiquement!!!!)

Eh bien non. L'annonce, même si au fond de vous commençait à être une certitude, vous déchire, vous assomme tel le fameux coup de poing de Mohamed Ali, vous êtes au tapis. Vous êtes anéantis. Mais, en même temps, un certain soulagement vous envahit, vos antennes de parents ne vous avaient pas trompés. Ce soir-là, à la maison, vous aurez l'impression que l'enfant que vous couchez n'est pas le même que vous aviez réveillé à coup de bisous et de minouches, le même matin. Vous vous coucherez complètement épuisés et remplis d'un certain vide. J'ai souvent dit que lorsqu'on reçoit un diagnostic pour nos enfants, c'est comme si nous vivions un tsunami. C'est la tempête. Tout y passe, on voudrait tout gérer, mais on en est incapable.

C'est un véritable tsunami émotionnel. La seule chose à faire est de laisser aller ce tsunami et lorsque la tempête se sera calmée, là seulement, nous pourrons voir les dommages collatéraux. Les jours qui suivent, vous faites des recherches, vous vous mettez sur d'autres listes d'attente, car, NON, avoir un diagnostic ne vient pas avec des services... Il y aura ENCORE des semaines, voire des mois d'attente. Vous appelez partout, vous vous mettez sur toutes les listes au privé. Vous prenez rendez-vous avec tous les milieux de vie de votre enfant (service de garde, école...) Il faut bien leur présenter le diagnostic. Une nouvelle force vous habite. Après quelques jours à absorber la nouvelle, vous êtes remplie d'une force qui déplacerait des montagnes. La maman lionne est de retour et prête à tout pour son bébé lion.

Et là, commencent les réelles batailles! Arrivé au CPE ou à l'école, vous devez compléter et signer un document qui s'appelle quelque chose comme; SUBVENTION POUR ENFANT HANDICAPÉ. Ouch! Cela signifie qu'ils auront une subvention pour mieux répondre aux besoins de votre enfant. Ah oui, ça vous fait réaliser que vous aussi, vous pourriez avoir droit à certaines sommes pour fournir plus de services à votre enfant ou adapter son environnement. Alors, vous vous perdez dans les nombreux formulaires qui sont tout sauf simples à compléter. Il y a aussi une partie qui doit être complétée par un professionnel (encore de l'attente et des \$). Vous faites des recherches pour découvrir s'il y a des associations dans votre région qui pourraient vous épauler par du soutien, du coaching, des conférences, pour apprivoiser toute cette nouveauté. J'ai toujours dit que lorsqu'on accouchait, il y avait un chemin de tracé, en fait celui qu'on a soi-même tracé. Quand un diagnostic tombe, rapidement le chemin change. Au début, le chemin est plus obscur, sa destination est inconnue, il a besoin d'être débroussaillé, mais c'est votre nouveau chemin. En y avançant un pas à la fois, on s'adapte, croyez-moi!

On a l'impression que nous devons revendiquer, nous battre, demander et quémander toute notre vie. Parfois, on a l'impression que notre deuil est fait, car oui il y a un deuil à faire, celui de l'enfant que nous pensions avoir, qu'on avait imaginé, et ce, diagnostic ou pas. Tous les parents doivent le faire un jour, sauf que lorsqu'un de nos enfants reçoit un diagnostic, les deuils sont nombreux, tellement plus nombreux. Alors, à chaque nouvelle situation, comme une rentrée scolaire, une nouvelle activité..., nous devons nous adapter. Et souvent, la réalité nous rattrape en apportant, avec elle, un petit trop-plein d'émotion...

Puis, arrivent les injustices. Vous essayez de voir quels programmes peuvent s'appliquer à vous. Ah non, pas celui-là, vous avez un salaire familial qui dépasse les 1 500 \$ par mois. Ah non, pas ce service-là, car vous êtes des parents mobilisés et votre enfant ne semble pas avoir besoin ça, puisque vous payez déjà pour le privé... Tous ces refus augmentent votre frustration. C'est compliqué, tellement compliqué! On dirait que tout est fait pour qu'on abandonne les démarches.

Voici une petite tranche de vie personnelle. Pour mon garçon, nous avons obtenu, comme bien des parents, une subvention au fédéral. Mais, la régie des rentes du Québec refuse de nous octroyer une subvention en disant que notre garçon n'est pas handicapé. Pourtant, son diagnostic de TSA a été fait à l'hôpital par plus de cinq professionnels qui l'ont évalué sous toutes ses coutures, et ce, pendant plus de 10 h. Son diagnostic de TDAH a été émis par une psychologue dans un cabinet privé, avec plus de 6 h d'évaluation et des centaines de dollars déboursés. Il a été suivi en orthophonie, en cabinet privé, où on a diagnostiqué une dyspraxie verbale. Toujours en cabinet privé, plus de 2 ans en ergothérapie où une dyspraxie motrice a été diagnostiquée. Cela fait plus de deux ans, qu'il est suivi par le centre de réadaptation. Il a une accompagnatrice à l'école, à raison de 8 h par semaine et bénéficie de 2 h en soutien individuel avec l'orthopédagogue de son école. Il a été accepté au programme de SCHOLA MIRA pour l'acquisition d'un chien Mira. Tout cela en plus de tous les tableaux, la routine, le matériel d'adaptation sensoriel que nous avons acheté... Mais savez-vous quoi? La régie des rentes refuse toujours de nous octroyer une subvention. C'est à n'y rien comprendre. Nous devons donc aller devant le Tribunal administratif du Québec pour contester la décision. Quelle perte de temps! Nous avons choisi d'aller jusqu'au bout pour faire reconnaître les droits de notre garçon. Ce n'est pas qu'une question d'argent. Nous ne voulons pas faire un voyage dans les Caraïbes avec ces sous, mais continuer d'offrir des services à notre garçon, lui offrir tout ce qu'il a besoin pour être bien.

Notre histoire est malheureusement très commune dans les familles d'enfants à besoins particuliers. Les parents ont l'impression d'être pris dans un labyrinthe sans sortie, tout comme Astérix et son dodu compagnon dans l'histoire des 12 travaux d'Astérix.

Magalie Lebrun
Maman gauloise

Brin d'humour :

Nous sommes le matin et nous attendons l'autobus dans ma voiture, mon fils, ma fille et moi. Nous écoutons la radio, et le journaliste parle de « l'opération nid de poule ».

Ma fille me demande c'est quoi un nid de poule. J'explique que c'est un trou dans la chaussée et que les employés de la ville bouchent.

Ma fille dit : « Ah, OK ».

Mon fils TSA, pense, je le regarde et il semble se faire une image. Soudain, il me demande : « Mais, ils font quoi avec les œufs?! »



JEUDI 31 MARS 2016 - 18 H 30 À 20 H 30
ÉCOLE MARIE-LENEUF : 650, BOULEVARD DES RÉCOLLETS À TROIS-RIVIÈRES

LE RENDEZ-VOUS PAR EXCELLENCE POUR LES PARENTS

AYANT UN ENFANT PRÉSENTANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE,
UNE DÉFICIENCE PHYSIQUE OU AYANT UN TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

Sur place, une vingtaine d'organismes régionaux
offrant des services spécialisés :

Maisons de répit

Milieus communautaires adaptés

Centre intégré universitaire de santé
et des services sociaux de la
Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
(CIUSSS MCQ)

Camps de jour

Associations

Et plusieurs autres...

Une vitrine sur les services disponibles pouvant vous venir en aide!

ENTRÉE GRATUITE

Nombreux prix de présence



Salon des ressources DI-DP-TSA:

Le 31 mars prochain aura lieu le deuxième des ressources en déficience intellectuelle, physique et du trouble du spectre de l'autisme. Ce salon ayant pour objectif d'informer les parents du territoire de la commission scolaire du Chemin-du-Roy sur les différents organismes et services disponibles autour de leur enfant.

De 18 h 30 à 20 h 30

À l'école Marie-Leneuf - 650, boulevard Des Récollets.

Une invitation à ne pas manquer

Télécharge-moi sur Facebook ou demande
une copie à

information@autismemaauricie.com

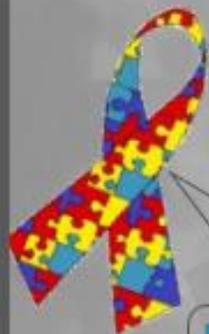
Tu pourras t'amuser à taquiner les gens le
premier avril ☺ !



Un petit pas pour une

Grande

cause



Nous vous invitons à porter les couleurs du ruban de l'autisme.

Joignez-vous au reste du Québec et

Venez marcher solidairement afin de promouvoir et sensibiliser la population

à la cause de **l'autisme.**



Le samedi **30 avril** à **13h15**

Lieu de rassemblement :
**Dans la cour de l'école
St-Philippe Mond'Ami**

Suivie d'une
petite collation
dans le gymnase

**Au 481, rue Bureau
Centre-ville, Trois-Rivières**

En cas de pluie, apportez votre parapluie 

Pour information



819 840-6556

Marche de l'autisme

Nous Rejoindre



819 840-6556

1650, rue Champlain, bureau 200
Trois-Rivières QC G9A 4S9



autismemauricie.com



information @ **autismemauricie.com**

Soyez les publicistes de nos évènements! Sensibilisons ensemble!
Procurez-vous les affiches 11 x 17 à notre adresse ou demandez les versions électroniques en nous appelant, écrivant ou simplement par Facebook. Merci!

	Mousse anti-stress 5 \$	
	Sac de transport 8 \$ membre 10 \$ non-membre	
	Gourde 8 \$ membre 10 \$ non-membre	
	Autocollant (6" X 3 1/2") 5 \$	
	Lanière porte-clés 10 \$	
	Bracelet 2 \$	
	Tattoo (2" X 1") 2 \$	
	Ruban 1 \$	



Le 2 avril
Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
En soutien à la cause
Faites briller en BLEU
www.autisme.qc.ca

Le jeudi 7 avril à 19 h 30
Autisme Mauricie et
Le Cinéma Le Tapis Rouge
vous présentent en grande première
LE MONDE DE NATHAN
Coût du billet
Prévente 105 \$ 819 840 6556
À l'événement 125
Cinéma Le Tapis Rouge
1800, rue Bellefleur, Trois-Rivières

Un petit pas pour une
Grande cause
Rejoignez-vous au reste du Québec et Venez marcher solidairement afin de promouvoir et sensibiliser la population à la cause de **l'autisme.**
Le samedi 30 avril à 13h15
Lieu de rassemblement : dans le cœur de l'école St-Philippe (Hôtel Dieu)
Au 481, rue Bureau Centre-ville, Trois-Rivières
519 840-6556

Juin
Incluant notre pique-nique annuel et nos activités d'été.

Prochaine parution

La principale source de financement d'Autisme Mauricie provient d'une subvention du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ). Merci de votre appui.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec