



# Le BulleTED

Autisme Mauricie, décembre 2016  
Numéro 37

Pour ce Noël,

Nous vous souhaitons autant de bonheur qu'il y a de flocons dans le ciel, autant d'amour qu'il y a d'étincelles dans le feu d'une cheminée, autant de bonnes nouvelles qu'il y a d'aiguilles sur le sapin. Que la magie de Noël transforme votre foyer en un havre de paix, où règnent bonheur et gaieté !  
Toute l'équipe d'Autisme Mauricie vous remercie de votre confiance et vous présente ses vœux de bonheur et de réussite pour l'année 2017.

Puisse cette nouvelle année, réaliser tous vos souhaits et rendre réalité vos rêves les plus secrets... Meilleurs vœux !

Et

*Joyeuses Fêtes!*



## L'équipe

- Directrice générale – **Mme Martine Quessy**
- Adjointe administrative – **Mme Nancy Lebel**
- Coordinatrice en intervention - **Mme Jessica Pépin-Turgeon**

## Le conseil d'administration

- Présidente - **Mme Elaine Beaudin**, *membre sympathisant*
- Vice-président – **M. Michel Courteau**, *membre répondant*
- Trésorier – **M. Claude Villemure**, *membre sympathisant*
- Secrétaire – **M. Émanuel Barry**, *membre majeur avec diagnostic*
- Administrateur – Mme Lise Veillette, *membre sympathisant*
- Administrateur – M. Philippe Picard, *membre répondant*

À vous chers parents!

Comme plusieurs d'entre vous le savez, j'ai pris ma retraite le 28 octobre dernier. Quelle belle surprise cet article et ces témoignages dans votre dernière publication. Ça m'a profondément touchée, je vous l'assure. Lorsqu'on prend sa retraite, surtout dans un travail qui touche l'être humain, ça prend une toute autre dimension. Ce n'est pas juste un bureau ou un employeur que je quitte mais des collègues et surtout pleins de familles auxquelles je me suis attachée au fil des années.

Bien sûr, lorsque vous, parents, faites affaires avec nous, ce n'est pas par choix, mais par nécessité, parce que vous ou votre entourage avez des questionnements concernant ce que vous avez de plus chers au monde : votre enfant. Que d'émotions ça vient chercher cette possibilité de spectre de l'autisme. À travers ces rencontres « imposées » par la vie et le processus qui s'en suit, j'ai connu des parents profondément investis, aimants et admirables. Merci à vous chers parents, qui nous m'avez ouvert votre porte et offert votre confiance.

Parmi mes bons souvenirs, il y a bien sûr les membres du comité de parents, avec qui j'ai travaillé plusieurs années accompagnée de ma chère collègue et amie Hélène Lahaie. Toutes des mamans profondément impliquées, ayant le souci de sensibiliser la population à la cause de l'autisme et de supporter d'autres parents qui comme elles ont un enfant différent. Des salutations spéciales à toi, Martine. Continue ton excellent travail. Tu es une femme énergique, sensible et passionnée qui a su redonner vie à Autisme Mauricie.

Donc à vous tous chers parents, un beau bonjour et au plaisir de croiser votre route à nouveau!

- Pierrette Pelletier

*Cher petit Papa Noël, cette année je viens te demander quelques faveurs. Offre l'espoir à ceux qui l'ont perdu. Offre l'amour à ceux qui ne l'ont pas encore trouvé. Offre aussi de la joie à ceux qui ont du chagrin. Mais surtout, offre du bonheur et la santé à tous ceux que j'aime...*

- Joannie

Depuis déjà plusieurs semaines, la magie de Noël nous envahit. Et quand je parle de Noël nous envahir, les sorcières n'avaient pas quittées les tablettes des grands magasins que les lutins les menaçaient de prendre leurs places à grands coups de guirlandes. Pour plusieurs parents, c'est une période de plaisir, de réjouissances, de traditions... Pour d'autres, c'est le début d'un moment de l'année qui apporte beaucoup d'anxiété, de peurs, de crises. Beaucoup moins festif... Être un parent d'un enfant à besoins particuliers apporte une autre réalité aux temps des fêtes. Il y a, bien sûr, toute l'excitation que cette période implique. Chez bien de nos enfants, cette excitation se multiplie plus les jours avancent. Les jours se succèdent à vitesse grand V et nous voudrions en plus optimiser au maximum. Voir toute la famille, faire des soupers d'amis, les partys de bureau. Tout va vite, tout est plus gros, plus grand, plus intense qu'habituellement.

Ça commence parfois avec les peurs. La peur du vieux bonhomme barbu. Il a pourtant l'air bien sympathique mais pour plusieurs de nos cocos, il fait vraiment peur. Il vit loin, il est magique et fait des choses inexplicables. Il passe par la cheminée alors que même un chat pourrait y rester coincé et fait le tour de la planète en une nuit. Pis le pire, c'est qu'il ne vient pas seul! Il a un troupeau de quadrupèdes qui vole, des lutins qui viennent nous jouer de mauvais tours pendant qu'on dort. C'est bien assez pour que, justement, nous n'ayons plus envie de nous endormir...

Ensuite viennent les réunions de famille. Elles se suivent à une vitesse folle. On ne mange pas la même nourriture. Il y a souvent de nouvelles odeurs, et elles sont intenses. Entre le puissant parfum de grand-maman et l'odeur des sens-bons à la cannelle, les narines nous frémissent. La musique avec laquelle les lumières de l'arbre de Noël sont synchronisés, on dirait qu'elles dansent un set-carré! Toute cette tempête vient grandement bousculer nos sens.

Une surcharge sensorielle peut se manifester. Votre enfant pourrait être plus sensible, plus rigide, se désorganiser plus facilement. La fatigue jouant le rôle qui pourrait se comparer à de l'huile sur le feu. Donc il ne suffit de pas grand-chose pour créer une réaction en chaîne digne des explosions hollywoodiennes. Ça peut être un cadeau qui n'était pas attendu de votre enfant. Ou encore qu'il reçoit un cadeau qu'il ne veut pas. Votre enfant pourrait se désorganiser. Comment réagir?

Premièrement, essayer de ne pas surcharger les horaires. Ce stress est inutile et vraiment néfaste. Aussi, pourquoi ne pas faire un horaire, un calendrier visuel des activités qui seront au menu. L'enfant pourra mieux se repérer. Pour ce qui est des repas et des rigidités alimentaires de vos enfants; il pourra être astucieux de s'informer de ce qui sera servi et de peut-être apporter un plat que nous savons apprécier de nos enfants. C'est la mode des pots luck. Si votre enfant se désorganise parce que le cadeau n'est pas ce qu'il espérait, nous pourrions verbaliser. (ah ce n'est pas ce que tu attendais. Tu sais c'est une belle surprise. Tu pourras le découvrir et peut être que finalement, ce sera ton cadeau favori.)

Traine-vous une trousse de secours. (vous devriez toujours en avoir une) Un sac avec des coquilles, des collations, une bouteille d'eau, des jeux que notre enfant apprécie, des vêtements de rechanges..) Essayez de voir où vous pourriez vous retirer avec votre enfant pour qu'il se calme pour être gagnant.

Le plus important, pour moi, c'est de prendre le temps de prendre le temps. De passer des journées en pyjama en jouant à leurs nouveaux jouets, d'écouter quelques films bien collés et de se dire qu'on s'aime. Après tout, ce n'est pas ça la magie du temps des fêtes?

- **Magalie Lebrun**

*Conférencière, formatrice, chroniqueuse, coach familial*

## 25 janvier 2017

**LIEU :** 2019, avenue des Coopérants

**Coût :** Gratuit

**De :** 19 h 00 **À :** 21 h 30

# Soirée **EXCLUSIVE** grands-parents

### Comment intervenir ... LA SUITE

Suite à notre rencontre du 30 novembre dernier, nous avons convenue avec le groupe de grands-parents de faire une soirée spéciale **INTERVENTION**. Jessica animera la soirée en leur transmettant le plus de truc possible. Connaître et identifier les besoins de leurs petits-enfants, Les différents outils, la gestion des jeux électroniques... Une superbe soirée en perspective avec des grands-parents prêts à se mettre en action!

## 22 février 2017

**LIEU :** 1er étage du Carrefour. 290, St-Joseph, La Tuque

**Coût :** Gratuit

**De :** 19 h 00 **À :** 21 h 30

Office des personnes  
handicapées

Québec 

### Vos droits et l'Office des personnes handicapé du Québec

Saviez-vous que des conseillers de l'OPHQ sont disponibles pour vous accompagner dans les démarches associées à l'accès aux services scolaires adaptés aux besoins particuliers de votre enfant (plans d'intervention scolaire, passage primaire au secondaire, transition école-vie active...)? Connaissiez-vous les droits qui entourent le quotidien des personnes avec une limitation? Venez rencontrer Danielle Gauthier, conseillère en intégration de l'OPHQ pour en savoir plus. Membre de La Sources vous êtes les bienvenues.

## Parlons-en de **TSA**

Ces rencontres ponctuelles ente parents enrichis nos vie, afin d'échanger ensemble, que ce soit sur le quotidien des parents, les relations familiales, les démarches scolaires et même la planification stratégique d'activités de sensibilisation. Aucun sujet précis, simplement des personnes rassemblées autour d'une table, un café à la main, quelque beignes discutant d'un point commun.... le TSA.

<b>Shawinigan</b>	19 h 00 à 21 h 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 31 janvier</li> <li>• 21 février</li> <li>• 14 mars</li> </ul>	Chez Mme Manon Desaulniers <b>1583, 51<sup>e</sup> Rue, app. 1</b>
<b>St-Tite</b>	19 h 00 à 21 h 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 31 janvier</li> <li>• 28 février</li> <li>• 21 mars</li> </ul>	Bureau du CIUSSS <b>750, rue du Couvent, local 50</b>
<b>La Tuque</b>	18 h 30 à 20 h 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 mars</li> </ul>	Bureau du CIUSSS <b>753, boulevard Ducharme</b>
<b>Trois-Rivières</b>	19 h 00 à 21 h 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 janvier</li> <li>• 7 février</li> <li>• 7mars</li> </ul>	Autisme Mauricie <b>2019, avenue des Coopérants</b>

## Activité jeunesse

# 4 VENTS



Le service d'activités jeunesse 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 14 ans. Seuls les membres peuvent avoir accès à ce service.

Nos activités permettent aux jeunes de socialiser, de développer leurs habiletés sociales, de créer des liens d'amitié, de pratiquer leur motricité fine et globale, etc. Au cours de ces activités, on peut faire des interventions personnalisées à chacun, afin qu'ils développent des compétences et de l'autonomie. Les activités proviennent des suggestions des jeunes participants, et répondent le plus possible à leurs besoins ou leurs intérêts.

Nous pouvons offrir une journée d'intégration pour un enfant, afin qu'il voit le milieu, les autres enfants et qu'il participe graduellement aux ateliers proposés.

★ **Les frais d'inscription sont de 15 \$/samedi (deuxième enfant 7,50 \$), et incluent les deux collations.**

**TOUS les samedis**  
**De 9 h 30 – 16 h**  
**Au local d'Autisme Mauricie**  
**Apportez un lunch!**

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

## Les vendredis en

# Folie



Les vendredis après-midi sont consacrés aux divertissements. Plusieurs membres de notre groupe d'adultes de l'UniTED viennent au local et aimeraient échanger avec des parents et de jeunes enfants autistes.

**Voilà donc une belle façon de s'entraider,  
de créer des liens et de briser l'isolement !**

**Les vendredis pédagogiques nous organisons des activités pour les adolescents. Jeux vidéo, jeux de table, Ping-pong... Contactez-nous pour plus d'informations.**

*Je souhaite un joyeux Noël et une très Bonne Année 2017, remplie de bonheur, de santé et de succès à tous les membres d'Autisme Mauricie.*

- Éric T.

Joyeux Noël, Bonne Année et de la santé!

- Marc-André Deshaies

*Bon succès dans tes démarches!*

- Bruno

# Rendez-vous glissade

Parents, adultes, enfants et membres sympathisants vous êtes tous convié à venir festoyer au carnaval du cartier Ste-Marguerite le 21 janvier 2017 dès 10 h 00.

- ↪ Glissade
- ↪ Tour en calèche
- ↪ Patin
- ↪ Sculpture sur neige
- ↪ Et plein d'autres activités vous seront proposées

Nous ouvrirons nos portes pour vous réchauffer et faire sécher vos mitaines.  
Un bon chocolat chaud vous y attendra



**Venez  
vous amuser  
avec nous.  
Activité gratuite!**

## Semaine de relâche



**Du 6 mars  
au  
10 mars 2017**

Durant la période de la relâche scolaire, du 6 au 10 mars 2017, nous organiserons des activités variées pour des personnes vivant avec un TSA, résidentes de la région de la Mauricie et âgées de **6 ans à 18 ans**. Comme nos enfants sont souvent stimulés tout au long de l'année, ces activités ne visent pas la stimulation, mais plutôt de créer des liens d'amitié et d'éviter l'isolement. Ces activités seront ponctuées de sorties extérieurs dont une au murée.

**Cette année c'est sous le thème des Pokémon que nous organisons les activités. Nous invitons les enfants à apporter leur collection de cartes.**

**Les frais d'inscriptions sont de 60 \$  
pour la semaine ou 15 \$ par jour**

**De 9 h 00 à 16 h 00  
Apportez lunch**

**Inscription avant le 25 février afin de confirmer nos réservations**

## Activité adulte



Membre TSA haut niveau  
18 ans et plus  
**18 h 30 - 20 h 30**  
**(18 h 00 - 20 h 00 La Tuque)**

12 janvier	Trois-Rivières
26 janvier	Trois-Rivières
2 février	Shawinigan
9 février	Trois-Rivières
23 février	Trois-Rivières
9 mars	Trois- Rivières
16 mars	Shawinigan
22 mars	La Tuque
23 mars	Trois-Rivières

Le groupe l'UniTED accueille des personnes vivant avec un TSA, 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.

### Trois-Rivières :

Autisme Mauricie, **2019, avenue des Coopérants**

### Shawinigan :

Horizons Ouverts, **2783, avenue St-Alexis**

### La Tuque :

Bureau du CIUSSS, **753, boulevard Ducharme**

**Il n'est pas obligatoire d'être membre pour assister aux rencontres.**

*Je te souhaite un Noël parsemé de petites douceurs. Que la joie soit dans ton cœur et autour de toi. Que des notes d'espoir égayent le début de l'année 2017!*

- Geneviève

*J'espère que vous aurez un beau Noël d'amour!*

- Guillaume

*Je souhaite aux membres un joyeux temps des fêtes et de la santé!*

- Benoit

*Je te souhaite de passer de belles vacances avec tous ceux que tu apprécies!*

- Manu

*Le bonheur se trouve dans les petites choses de la vie.*

-Pierre-Luc Gagné



Le 25 novembre dernier nous inaugurons officiellement notre nouveau local. Une soixantaine d'invité dont Madame Valérie Lupien du bureau de M. Robert Aubin député de T-R, M. Marc H Plante député de Maskinongé et son attaché politique M. Normandin, M. Michel Patenaude du bureau de M. Jean-Denis Girard député de T-R, M. Pierre-A Dupont conseiller municipal se sont joint à nous afin de souligner les bénévoles et entrepreneurs qui nous ont aidé à l'aménagement et la rénovation des locaux. Nous avons eu le plaisir de présente notre nouveau logo car, qui dit nouveau locaux dit nouveau logo! Lors de cette soirée nous avons également souligné certain de nos membres qui fut à l'origine de l'organisme soit : *Mme Rolande Cloutier, M. et Mme Dietrich, M. André Roy, M. Vincent Bélanger, Mme Danielle Lagunière, M. Luc Corbeil et Mme Ginette Caron.*

Les visiteurs se sont joints à nous à la réalisation d'un Mannequin challenge pour présenter notre nouveau local sur les réseaux sociaux. <https://www.youtube.com/watch?v=uxYOq1Uiw4M>



## Merci à vous tous!



**fdmt**

matériel éducatif  
et outils sensoriels  
educational materials  
and sensory tools

<http://www.fdmt.ca>

Autisme Mauricie est fier de vous annoncer son partenariat avec FDMT. Nos membres et intervenants de la Mauricie pourront économiser les frais de transport sur les articles commandés. Vous pouvez consulter leur site en ligne ou venir feuilleter leur catalogue à notre local et profiter des conseils de Jessica pour faire de bons choix.

Démarche pour commander :

- Choisir en ligne ou par catalogue les produits désirés.
- Nous contacter par téléphone ou par courriel les informations.
- Nous passons la commande pour vous
- Vous passez récolter votre commande et nous rembourser

Autisme Mauricie bénéficie de 10 % de réduction soit le cout moyen des frais de livraisons.

## Nouveau chez Autisme Mauricie



Vous êtes dynamiques, responsables, vous aimez donner du temps pour une cause, Autisme Mauricie recherche des bénévoles pour :

### ♥ **Soirée spectacle Fête de l'amour organisée par les Chevaliers de Colomb, le 11 février 2017**

Les Chevaliers de Colomb organiseront plusieurs activités en 2017, et ce, à travers tout le Québec. **Les fonds recueillis lors des activités seront remis en totalité à la Fédération québécoise de l'autisme et redistribués par la suite aux organismes affiliés à la fédération.**

Détails de la soirée spectacle :



Recherchons 2 à 3 personnes pour la tenue du vestiaire



Endroit : Pavillon des Seigneurs (secteur Pointe-du-Lac), 1055, chemin Ste-Marguerite



Heure : 16 h 30 à 22 h 00



Le souper est fourni par les Chevaliers de Colomb

### ♥ **Une fille qui court, le 14 mai 2017 au Parc Pie XII**

Pour que l'évènement Une fille qui court connaisse le succès, l'implication des bénévoles est essentielle. Vous avez le goût de vous joindre à une équipe dynamique et ainsi être dans le feu de l'action durant cet événement hors du commun? Joignez l'équipe de bénévoles.

**L'organisation remet 1 500 \$ à Autisme Mauricie en échange du service!**



Heure : Entre 7 h 30 et 11 h 30

#### **Voici les postes offerts :**

- Vestiaire / dépôt des sacs des coureuses (6 postes)
- Remise des goûters d'après course (15 postes)
- Circulation sur le parcours / diriger les coureuses (16 ans et plus) (65 postes)
- Station d'eau (60 postes)
- Photographes bénévoles (5 postes)

### ♥ **Donjons et Dragons**

Autisme Mauricie recherche un maître de jeu pour animer l'activité Donjon et Dragons, un vendredi soir sur deux. Cette activité permet aux participants, des adultes autistes, de développer des habiletés sociales, d'écouter et de comprendre les consignes, mais aussi de créer des liens entre eux. L'activité se déroule entre 18 h 30 et 21 h 00.

# Contactez-nous!

L'automne suit doucement son cours. L'Halloween est passée. Quand j'étais enfant, le 1<sup>er</sup> novembre était pour moi le début du temps des Fêtes. J'étais bien heureuse de le voir arriver ce 1<sup>er</sup> novembre. Le temps des Fêtes était une période tellement magique que j'attendais avec impatience. J'ai vieilli et la magie s'est un peu estompée mais j'aime encore beaucoup Noël. Je fêtais Noël le plus souvent dans la famille de ma mère. Mes grands-parents maternels sont décédés très jeunes alors ma mère, ses trois sœurs et son frère ont décidé de se recevoir à tour de rôle à Noël pour être sûr de se retrouver tous ensemble au moins une fois par année. Cette décision a été prise, il y a plus de 40 ans. Ma mère, ses sœurs et son frère se reçoivent à tour de rôle à Noël encore aujourd'hui. Il y a toujours plein de magie dans les « party » de Noël. La famille s'est tranquillement agrandie et les deuxième et troisième générations ont bien du plaisir à se joindre à la fête.

Je suis consciente que ma mère, ses sœurs et son frère vieillissent. Le poids des années se fait doucement sentir. J'aimerais bien que la deuxième génération s'implique pour continuer cette tradition. Je suis prête à m'impliquer et je sais que mon frère l'est aussi. Mes cousins, cousines commencent à avoir leur famille à eux et peut-être que mon frère aura la sienne bientôt. Ils veulent fêter Noël en compagnie de leur conjoint, conjointe, leurs enfants. Je les comprends. Mais, moi, je n'aurai jamais d'enfant. Peut-être qu'un conjoint entrera dans ma vie un jour mais pour l'instant je n'en vois pas à l'horizon. J'appréhende, le jour où mes parents ne seront plus de ce monde, de me retrouver seule pour fêter entre autres Noël. Est-ce que mes cousins, cousines et même mon frère avec qui ma relation n'est pas toujours facile me feront une place dans leur cocon familial pour célébrer cette fête?

Je crains un peu, quand mes parents, mes oncles, mes tantes auront quitté ce monde, de me sentir bien seule, qu'il n'y ait plus beaucoup de personnes qui se préoccupent de moi. Je crains de ne plus avoir ma place nulle part. Est-ce que je resterai proche de mes cousins et cousines qui habitent tous à au moins 100 kilomètres de moi ? Je sais que je n'ai pas le réseau social le mieux garni. J'ai deux bonnes amies que je vois de temps à autre. M'ouvriront-elles leur porte si j'en ai besoin? J'ai l'impression d'avoir de la difficulté à tisser des liens forts, intimes, avec les gens. La plupart des gens qui m'entourent sont aux mieux de bonnes connaissances, des amis de loisir. Je les vois au curling, à Autisme Mauricie. J'en rencontre certains de temps à autre au Centre-Ville, au centre commercial... J'ai bien du plaisir à piquer une jasette avec eux. Ils me font vivre des moments magiques. Il y en a qui sont très chers à mon cœur mais le suis-je pour eux ? Quand ils ne joueront plus au curling, quand ils ne fréquenteront plus Autisme Mauricie, m'oublieront-ils? J'aimerais bien continuer d'occuper une petite place dans leur cœur. Je souhaite de ne pas avoir un jour à fêter Noël, mon anniversaire, qu'avec moi-même. Je vais savourer les petits bonheurs avec ma famille, mes amis pendant qu'ils passent. Je croise les doigts pour que Noël et le temps des Fêtes restent une période joyeuse pour moi. Je me demande ce que la vie m'offrira dans quelques années. Je vous souhaite un Joyeux Noël avec plein de moments magiques et que l'année 2017 vous comble de joie et de bonheur.

- **Geneviève Verreault**

*Porte-parole pour Autisme Mauricie*



# CONCOURS



Faites-nous parvenir par courrier au : 2019, avenue des Coopérants, Trois-Rivières QC G8Z 2G4

Par courriel à : [information@autismemauricie.com](mailto:information@autismemauricie.com)

Prénom et nom : \_\_\_\_\_

Numéros de téléphone : \_\_\_\_\_

**Prix à gagner**

Carte cadeau de 20\$



**Tirage le 31 janvier**

**Autisme Mauricie**  
 2019, avenue des Coopérants  
 Trois-Rivières, Québec  
 G8Z 2G4



← **Notre calendrier joint à cet envoi**

→ **Prochaine parution**

**Mars 2017**

**Nous rejoindre :**



**819 840-6556**



**2019, avenue des Coopérants  
 Trois-Rivières QC G8Z 2G4**



**autismemauricie.com**

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



**information@autismemauricie.com**