



# Le BulleTED



Autisme Mauricie, juin 2018  
Numéro 43

Bonjour à vous tous, chers membres.

Une autre année d'activités tire à sa fin. Nous avons fait de bien belles rencontres sur l'ensemble de notre grande Mauricie. Nous avons réalisé plusieurs activités tant pour les familles que pour nos jeunes et nos adultes. La meilleure façon de découvrir l'ensemble de nos actions est d'assister à votre assemblée générale annuelle. Elle aura lieu **le 19 juin prochain** au Pavillon Goneau situé au 2000, avenue des Coopérants. Votre convocation est d'ailleurs jointe à cet envoi.

Plusieurs parmi vous ont constaté que s'occuper d'un organisme demande beaucoup d'énergie et ont signifié leur désir de se joindre à nous. Vous pouvez contribuer à l'évolution des services de différentes façons, soit par l'implication administrative, en posant votre candidature au conseil d'administration ou en vous joignant à nos comités. Nous avons deux comités très actifs, soit le comité du mois de l'autisme et le comité de chroniqueurs au BulleTED. Nous comptons former un nouveau comité pour l'organisation d'activités vie associative.

En général, l'été est une période plus tranquille pour les organismes. Les familles en congé profitent de l'été, voyagent ou prennent racine dans leur camping favori. L'équipe profite donc de ce moment pour se ressourcer également. **Nous serons fermés 3 semaines consécutives, soit du 22 juillet au 12 aout.** Le local ouvrira le lundi 13 aout. Nous reviendrons en forme et reposées, nos batteries bien remplies pour la prochaine année.

Dans ce présent BulleTED, nous avons pensé vous suggérer des idées de sorties. Nous espérons que vous profiterez également des jours ensoleillés. Nous nous retrouverons le 1<sup>er</sup> septembre à notre épiluchette de blé d'Inde! Surveillez bien notre page Facebook, nous y publierons des concours et des activités éclair!

Martine Quessy  
Directrice générale d'Autisme Mauricie



**Bonnes vacances  
estivales à tous!**



Autisme  
Mauricie

## L'équipe

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

## Le conseil d'administration

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

## Chroniqueurs et reporters

- Mme Geneviève Verreault
- Mme Sandra Pronovost
- Mme Élise Pilote
- Mme Josée Létourneau



Chez Autisme Mauricie, nous avons des groupes de membres bénévoles qui aimeraient s'impliquer, selon les MRC, pour le mois de l'autisme, lors des campagnes de financement ou lors de la vente de produits de sensibilisation...

Contactez-nous pour plus d'information.



# CAMP d'été

**Jeunesse  
13-14-15  
juillet**

**Adultes UniTED  
20-21-22 juillet**

Exclusif pour les jeunes  
autistes âgés de 6 ans et plus,  
sous la supervision de nos  
intervenants d'expérience.

**Inscrivez-vous  
rapidement!**



Pour les adultes ayant une  
bonne autonomie et qui ne  
requiert aucun accompagnement  
pour fonctionner.  
(Un seul intervenant sur place).

**Viens t'amuser  
avec nous!**

*Les deux camps seront également animés par des animateurs du camp du Lac Vert. Des activités sécuritaires, répondant aux besoins de chaque participant, agrémenteront l'expérience. Nuitée en chalets sécurisés, sur lits matelassés. Pour participer à ce camp, vous devez être membre d'Autisme Mauricie et habiter dans la région de la Mauricie.*

**Dates limites d'inscription : Camp jeunesse, le 2 juillet / Camp adultes, le 9 juillet.**

**Pour seulement 60 \$ (repas, chalet et activités inclus!)**

*À deux pas du Parc national de la Mauricie, au cœur de la nature, l'aventure vous attend. Une multitude d'activités sauront égayer l'expérience! Visitez le site Internet du camp, car une image vaut mille mots.*

[www.campdulacvert.com](http://www.campdulacvert.com)

**Aucun transport n'est fourni par l'organisme.  
Possibilité de covoiturage.**

La liste de matériel vous sera remise lors de l'inscription.

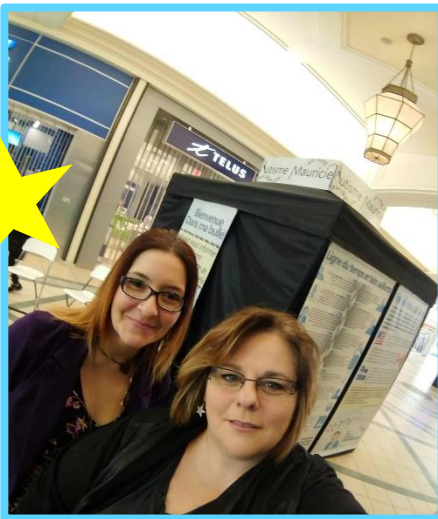


## Dans ma bulle

Nous avons fait le tour des régions avec notre chapiteau « Dans ma bulle ». C'est donc plus de personnes qui ont vécu l'expérience de surcharge sensorielle. Les commentaires des familles nous ont beaucoup émues. Nous avons fait la connaissance de plusieurs familles en région et un bon nombre d'entre elles sont devenues membres. Nous leur souhaitons la bienvenue! Merci à nos membres d'être venus nous aider.

Nous souhaitons remercier les villes de Shawinigan, St-Tite et La Tuque qui ont participé au mouvement de sensibilisation *Faite briller le bleu*, prouvant leur inclusion à l'autisme.

**BRAVO!**



## Un petit pas pour une grande cause, 8<sup>e</sup> édition

Le 28 avril dernier, sous une pluie froide au centre-ville de Trois-Rivières...

Malgré les efforts soutenus et des incroyables pouvoirs de nos super-héros, nous avons marché sous la pluie. C'est un peu plus de 175 marcheurs qui étaient réunis à ce rendez-vous de sensibilisation à l'autisme et qui ont bravé cette pluie froide. Cette marche s'est déroulée simultanément dans plusieurs régions du Québec, afin de clore le mois de l'autisme. Merci au député fédéral, M. Robert Aubin, qui a marché fièrement à nos côtés.



## Ce soir, on danse!!! ZUMBAAAAA

Le 10 mai dernier avait lieu le zumba du Centre athlétique Trois-Rivières. Mme Laurie Bellerive et son équipe ont fait danser et suer les participants qui sont venus très nombreux, malgré la température incertaine. C'est 1 100 \$ qui fut remis à Autisme Mauricie. Bravo à vous tous et un merci tout particulier à Mmes Kate Michaud et Josée Létourneau qui ont mis beaucoup d'énergie à la réalisation de l'activité et à la vente des billets.



Nous sommes déjà à la réalisation du mois d'avril 2019. Si vous désirez vous joindre à nous dans la planification et l'organisation d'activités de sensibilisation, sachez que nous avons des groupes de gens impliqués.

**Joignez-vous au ComiTED! Première rencontre prévue en octobre.**

# ÉPLUCHETTE

# DE BLÉ D'INDE

## Fête familiale

**Le 1<sup>er</sup> septembre**

**Dès 11 heures**

**En plus du blé d'Inde, vous profiterez de :**

- ★ *Hot-dogs grillés sur place*
- ★ *Salades et crudités*
- ★ *Prévoir vos breuvages*
- ★ *Des tables et des chaises seront mises à votre disposition*

**Pavillon Goneau**

**Parc Ste-Marguerite**

*2000, avenue des Coopérants  
Face au local d'Autisme Mauricie*

- ★ *Animation*
- ★ *Structure gonflable*
- ★ *Jeux d'eau*
- ★ *Activités sportives*

**VOUS ÊTES TOUS INVITÉS!**

Si le temps est incertain, nous publierons un message sur notre page Facebook et laisserons un message sur le répondeur de l'organisme mentionnant si l'activité est annulée ou non.

# Activités à faire en Mauricie, au Centre-du-Québec et ailleurs au Québec

Avec l'arrivée imminente de l'été, on m'a demandé de faire une rubrique sur les activités à faire dans notre magnifique région ainsi qu'à l'extérieur de celle-ci. Je vous présente donc une foule d'activités pour tous les goûts et à tous les coûts! Vous constaterez que ce n'est pas le choix qui manque! Tout d'abord, laissez-moi vous présenter quelques outils qui pourraient vous être utiles.



## La vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) ([www.vatl.org](http://www.vatl.org))

La vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant une aide lors de la visite de sites touristiques, culturels et récréatifs participants. Le but de la vignette d'accompagnement est de permettre à la personne qui a une déficience ou un problème de santé mentale de participer pleinement et de façon sécuritaire à ces activités, au même titre que tout autre citoyen.



## Carte Accès 2 ([www.access2card.ca/fr/](http://www.access2card.ca/fr/))

Depuis sa fondation en décembre 2004, le programme Accès au divertissement pour 2 vise à offrir plus de possibilités aux personnes handicapées de participer à des activités récréatives avec un accompagnateur, sans charge financière supplémentaire. Le programme est également conçu pour sensibiliser et aider les entreprises à fournir un service à la clientèle de qualité aux clients handicapés.



## Pas mal élevé juste autiste (Facebook)

Vente d'articles (casquettes, tuques, chandails) arborant le slogan « Pas mal élevé(e)... Juste autiste! » à des fins de sensibilisation qui changent la perception des gens lorsque nous faisons des sorties, pour en avoir fait moi-même l'expérience. **Note importante, assurez-vous que votre enfant connaissent son diagnostic et qu'il est en accord à s'afficher avec un item.**

## Activités à faire en Mauricie et au Centre-du-Québec

- Parc écologique de l'Anse-du-Port
- Parc écologique Godefroy
- Parc des chutes de Sainte-Ursule
- Parc de la rivière Batiscan
- Via Bastiscan
- Parc national de la Mauricie
- Parc de l'île Melville
- Parc de la péninsule
- Parc régional de la rivière Gentilly
- D'Arbre en Arbre
- Île Saint-Quentin
- Station touristique Floribell
- Domaine de la forêt perdue
- Centre de biodiversité du Québec
- Ferme Éthier
- Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac
- Moulin Michel de Gentilly
- Base de plein air Ville-Joie
- Maïkan aventure
- Festival international de la poésie
- FestiVoix
- Trois-Rivières en blues
- Festival Western de St-Tite
- Festival International de danse encore
- Cosplay Fest
- Tribal Fest
- Grand Prix de Trois-Rivières
- Classique internationale de canots
- Exposition agricole de 3R
- Les délices d'automne
- Musée des Ursulines
- Boréal
- Musée militaire du 12<sup>e</sup> Régiment blindé du Canada
- Musée des religions du monde
- Musée POP (Musée québécois de culture populaire)
- Musée de la faune
- Vieille prison de Trois-Rivières
- Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap
- Forges-du-Saint-Maurice
- Croisières AML
- La Cité de l'Énergie
- Aquaparc H2O
- Domaine au Grand R
- Laser Plus
- Récréofun
- Les Mauvais Perdants
- Mont VR
- Zoo de St-Édouard
- Village Québécois d'Antan
- Ferme du Bassin
- Salles de quilles
- Cinémas
- Bibliothèques municipales
- Piscines publiques extérieures
- Etc.



## Activités à faire ailleurs au Québec (et plus)

- La Ronde
- Parc Jean-Drapeau
- Zoo de Granby
- Parc Safari
- Zoo sauvage de Saint-Félicien
- Zoo écomuseum
- Parc Omega
- Mont-Royal
- Vieux-Québec
- Grands Feux Loto-Québec
- L'International des Feux Loto-Québec
- La Chute Montmorency
- Canyon Sainte-Anne
- Arbraska, la forêt des aventures
- Centre de la nature
- Aquarium du Québec
- Insectarium
- Jardin botanique
- Biodôme
- Cosmodôme
- Planétarium
- Oratoire St-Joseph
- Musée pour enfants
- Musée des beaux-arts de Montréal
- Musée de la civilisation
- Musée de la nature (Ottawa)
- Musée Grévin
- Musée Pointe-à-Calière
- Musée Redpath
- Centre des sciences de Montréal
- Village du Père Noël
- Village Arbre-en-ciel
- Village historique de Val-Jalbert
- Pays des Merveilles
- Centropolis
- Imax
- iSaute
- Funtropolis
- Carie Factory
- Jungle Aventure
- Centre d'amusement Lapins Crétins
- Super Aqua Club
- Complexe Atlantide
- Parc aquatique Ski Bromont
- Calypso
- Village vacances Valcartier
- Bora Parc
- Parc aquatique Mont Saint-Sauveur
- Céramic Café
- Atrium le 1000
- Domaine Maizerets
- Perroquets en folie
- Foresta Lumina
- Etc.

## Mon enfant veut faire du vélo à deux roues, par où commencer?

Une demande revient souvent de la part des parents d'enfants autistes :

### **Comment enseigner à mon enfant à faire du vélo?**

Dans un premier temps, on doit comprendre la problématique. Pourquoi mon enfant n'arrive pas à se tenir sur son vélo à deux roues? En sachant la source du problème, on peut mieux arriver à cibler les solutions adéquates.

- ↳ **Est-ce son équilibre ou sa coordination qu'il doit travailler?**
- ↳ **Est-ce la peur de tomber?**
- ↳ **Est-ce l'anxiété de performance?**
- ↳ **Est-ce un manque de motivation?**
- ↳ **Etc.**

Ensuite, il faut considérer **l'intérêt du jeune** à apprendre à faire du vélo. Bien souvent, malgré nous, on suppose que l'enfant veut faire du vélo, mais peut-être qu'il ne le souhaite pas réellement. Le manque d'intérêt entraîne automatiquement un manque de motivation ou de mise en action.

Si vous constatez que c'est le cas, vous pouvez lui transmettre votre passion pour le vélo, lui parler de promenade sur les pistes cyclables, lui montrer sur des cartes les différents chemins. Demandez-lui de vous aider à planifier une prochaine excursion... L'impliquer selon ses intérêts deviendra la source de sa détermination.

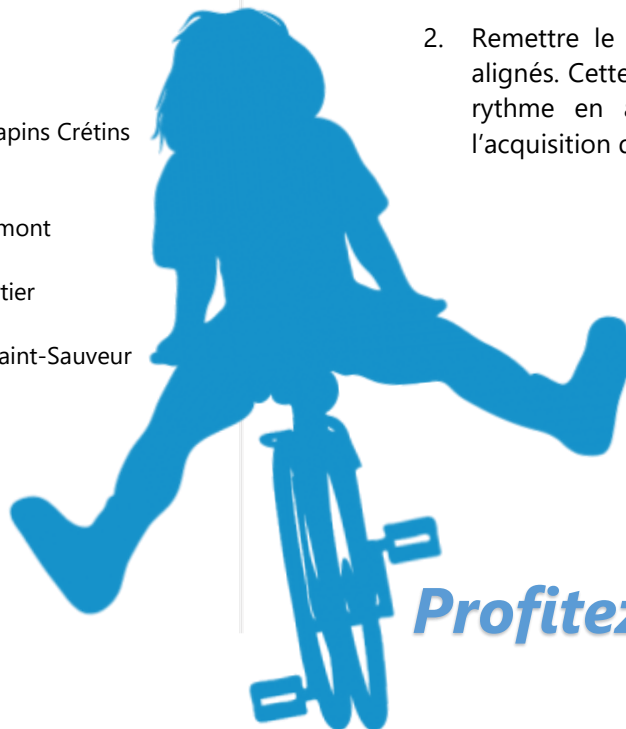
Voici quelques étapes de base:



1. Enlever le pédalier du vélo. Ainsi, l'enfant peut travailler son équilibre et sa confiance à se promener en « faisant aller ses jambes ». Quand le jeune avance avec ses jambes et regarde en avant, il a plus d'assurance, on peut passer à l'autre étape. Assuré vous qu'il projette son regard au loin et non sur la roue. Cela aidera à trouver son équilibre.
2. Remettre le pédalier et suivre l'enfant en patins à roues alignés. Cette méthode propose à l'enfant de garder un bon rythme en ayant « une béquille » qui le soutient dans l'acquisition de sa coordination et de sa confiance.

Finalement, il faut s'armer de patience. Il est important d'être à l'écoute du jeune et de suivre ses capacités, ses intérêts, etc. Il faut aussi être en mesure de le motiver à poursuivre ses efforts.

Surtout, n'oubliez pas de le récompenser par une petite douceur glacée. Peu importe le résultat, rappelez-vous que chacun a son propre rythme.



**Profitez bien de votre été!**

## Pour inscription : 819 840-6556

- Seuls les membres peuvent avoir accès à ces activités.
- Les groupes de participants sont supervisés par des intervenants qualifiés.
- Remise d'un reçu officiel pour les impôts, le cas échéant.



**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 à 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.*

### **Samedi**

**De 9 h 30 – 16 h 00**

**Au local d'Autisme Mauricie**

**Apportez un lunch!**

Les frais d'inscription pour un enfant sont de 15 \$/samedi et incluent les deux collations. Les frais sont de 7,50 \$ pour un deuxième enfant.

- **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**

**Attention : Les activités feront relâche du 16 juin au 18 août.**

## **Rencontre entre parents**

**Parlons-en de**

**TSA**

Vous êtes invités à venir vous joindre à nos groupes de parents qui se rencontrent mensuellement. Aucun sujet précis, simplement des personnes rassemblées autour d'une table, un café à la main, quelques beignes discutant d'un point commun... le TSA. Ces rencontres ponctuelles, entre parents, enrichies nos vies et permettent d'échanger ensemble sur le quotidien des parents.

<b>Trois-Rivières</b>	19 h 00 à 21 h 00	• 10 septembre	Chez Autisme Mauricie <b>2019, avenue des Coopérants</b>
<b>St-Tite</b>	19 h 00 à 21 h 00	• 11 septembre	Bureau du CIUSSS <b>750, rue du Couvent, local 50</b>
<b>Shawinigan</b>	19 h 00 à 21 h 00	• 12 septembre	Chez Mme Manon Desaulniers <b>1583, 51<sup>e</sup> Rue, app. 1</b>
<b>La Tuque</b>	18 h 30 à 20 h 30	• 13 juin • 18 septembre	Hôtel Marineau La Tuque, ancien Motel des 9 <b>3250, boulevard Ducharme</b>

**Au plaisir de vous revoir et de faire de nouvelles connaissances!**



## Activité adulte



Membre TSA haut niveau, de 18 ans et plus.

**18 h 30 - 20 h 30**

31 mai

14 juin

28 juin

12 juillet

23 août

6 septembre

20 septembre

4 octobre

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.



Autisme Mauricie  
2019, avenue des Coopérants

## 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. Nous organisons des activités pour les adolescents : jeux vidéo, jeux de table, ping-pong... Contactez-nous pour plus d'informations. Cet été, nous profiterons du parc pour faire des activités extérieures!

**Attention, nous serons fermés le 13 juillet ainsi que lors de nos vacances estivales.**



C'est un jeu imaginaire où les héros, créés par les participants, vivent des aventures personnelles dirigées par un maître du jeu, M. Michel Courteau. Bien qu'il s'agit d'un jeu de rôle, il permet de développer des habiletés sociales et demande le respect de règles précises et détaillées. À tous les 2 vendredis soirs, De 18 h 30 à 21 h 00. Au local d'Autisme Mauricie.

**Contactez-nous pour plus d'information.**

**Attention, nous ferons relâche à partir du 17 mai, de retour le 14 septembre.**

**Bienvenue aux nouveaux joueurs.**



## Saison automne/hiver

Dans le but de faciliter l'inclusion de nos jeunes à des activités publiques, nous offrons des cours de natation. Ces cours ont également le mandat de les sensibiliser aux nombreux risques liés aux piscines, rivières, lacs...

**Enseignante :** Mme Émilie Gauthier  
Sauveteur national

**Âge des participants :** 4 ans à 8 ans

**Durée :** 10 cours

**Coût :** 80 \$

**Lieu :** Résidence Le Duplessis

**Les cours sont aussi offerts pour les enfants en attente de diagnostic. Faites-vite, les places sont limitées. Prochaine session à l'automne 2018.**

### Le deuil

Les premières chaleurs se pointent enfin le bout du nez. Le printemps semble enfin là et l'été se pointe doucement. Je vous parle d'un sujet tristounet, mais malheureusement tout le monde y est confronté un jour ou l'autre, les autistes tout comme les neurotypiques. Nous allons tous vivre la perte d'êtres chers au cours de notre vie. La mort m'a arraché deux êtres chers depuis un an, un oncle et le grand ami de mon père qui faisaient partie de ma vie depuis toujours. Je vais vous jaser de la façon dont j'ai vécu ça.



Dans les deux cas, je ne m'attendais pas à ces décès. Ils m'ont surpris. Cela a assombri des journées qui étaient belles, qui avaient bien commencés. J'ai eu l'impression de recevoir une claque en pleine face quand on m'a annoncé leur décès. Dans les heures et les jours qui ont suivi ces annonces, les émotions se promenaient en montagnes russes dans mon cœur. Les larmes me venaient aux yeux et la minute d'après, j'avais le goût de sourire. Quand j'apprends un décès, je me mets rapidement à stresser pour les funérailles. Le salon funéraire n'est pas un endroit où je me sens très bien. Je me sens très mal à l'aise à l'idée de voir un corps. Quand je sais d'avance que ce sera une urne, ça m'enlève une bonne dose de stress. Je crains aussi d'être trop souriante dans un salon funéraire. Je me sens mal à l'aise de rire quand l'on raconte, par exemple, des anecdotes sur le défunt. J'espère offrir mes condoléances avec le bon ton de voix. Celles-ci offertes, j'essaie de jaser un peu avec les gens que je connais avec qui je me sens à l'aise. Une fois l'étape du salon funéraire passée, la tension tombe. La cérémonie à l'église ou ailleurs est plus agréable (si on peut dire), que le salon.

Au fil des jours, je reprends ma vie, mes habitudes. Je retrouve ma joie de vivre même si je pense au défunt. Je n'ai jamais vécu de deuil où j'ai ressenti une douleur intense. Je me sens un peu coupable de reprendre goût à la vie si vite. Je vais probablement ressentir un vide lors de la prochaine réunion de famille, en constatant que mon oncle n'y est pas.

Il m'arrive de croiser des gens endeuillés. Quand une personne m'annonce le décès d'un proche, je lui dis que je suis désolée et je lui offre mes sincères condoléances, sur un ton le plus souvent neutre. Si je ne connais pas ou très peu le défunt, j'ai de la misère à me sentir triste quand on m'apprend son décès. Quelques minutes après l'annonce, je vais reprendre mes activités avec le sourire aux lèvres. Je comprends les sentiments que la personne éprouve, mais j'ai de la difficulté à les ressentir. Il m'est arrivé de me faire reprocher un manque d'empathie, que des neurotypiques trouvent mes comportements inacceptables en certaines circonstances tristes. On m'a déjà traitée d'hypocrite, car je donnais l'impression de continuer mon chemin comme si de rien n'était. Je suis triste pour les gens qui vivent un deuil, mais je ne me sens pas très fortement bouleversée si je ne connais pas ou très peu la personne décédée.

Quand je jase, discute avec des personnes qui ont vécu un deuil très douloureux comme, par exemple, celui d'un enfant, je ne me sens pas à l'aise de parler de mes frustrations de tous les jours. Je crains d'indisposer la personne si je parle, par exemple, de mon syndrome prémenstruel qui me cause des misères, de mes difficultés à trouver une équipe au curling. Je crains que cette personne trouve futile les petites frustrations, les petites injustices de la vie, me dise que je me plains pour des broutilles. J'ai l'impression que je n'ai pas le droit d'avoir mal devant ces personnes. Je me sens sur mes gardes, je pèse mes mots durant la conversation. Je crains aussi que le bonheur, les belles choses qui m'arrivent puissent faire mal à ces personnes. J'ai souvent de la misère à savoir sur quel pied danser avec ces personnes, surtout quand je les connais peu. Quand j'apprends à connaître la personne, souvent la sensation de malaise que je ressens en face d'elle diminue. La mort fait partie de la vie. Il faut l'appivoiser. Ce n'est pas toujours facile à faire. Sur ce, je vous souhaite un été parsemé de moments heureux. N'oubliez pas de profiter de la présence des gens que vous aimez. Ils ne sont pas éternels. Bisous!



## Geneviève

Geneviève Verreault  
Porte-parole pour Autisme Mauricie

Bonjour à tous,

Avez-vous suivi la saga Wal-Mart? Comme la saga de la trilogie Le Seigneurs des anneaux, mais en moins spectaculaire et en plus chiant. Je suis très désolée pour les personnes qui ont été congédiées, mais je crois que le pire dans tout ça, c'est qu'on leur dit : « Revenez au travail, on va vous réintégrer ». Par contre, il faut voir la situation dans son ensemble et pas seulement se limiter à voir seulement ce qui est sous nos yeux. Les personnes qui travaillaient là étaient contentes de gagner 6 \$ par jour, en raison de la collaboration avec le CIUSS. Il faut comprendre que ces personnes recevaient de l'aide sociale en plus de leur salaire pour travailler chez Wal-Mart. Donc, si on résume, les personnes qui travaillaient à cet endroit gagnaient un peu plus de 1 200 \$. On peut s'avouer que c'est un salaire que même sur les prêts et bourses, je ne gagne pas cela.

La partie qui m'inquiète, c'est surtout le fait que Wal-Mart n'a pas pensé qu'en les intégrant dans des emplois réguliers, non seulement ils perdent leur aide sociale, étant donné qu'ils gagnent trop, mais ils perdent aussi le soutien qu'ils ont besoin pour faire le travail demandé. J'ai hâte de voir si Wal-Mart est prêt à affronter seul le soutien de ses employés hors normes. Je trouvais que l'idée de faire un plateau de travail était tellement merveilleuse. Les employés qui étaient sur le plateau faisaient le travail des autres employés qui n'étaient pas sur le plateau de travail et qui ne voulaient pas le faire. Donc, ça profitait à tout le monde.

Également, nous devons penser au fait que ce sont des personnes avec une déficience intellectuelle et d'autres problématiques. Le simple fait de se sentir utile était la meilleure chose pour elles. Porter simplement la veste Wal-Mart, c'était pour elles une grande réussite! Prendre leur pause dans la salle des employés était aussi porteur de beaucoup de sens et de fierté! Si on était dans leur situation et qu'on n'avait pas la possibilité de faire tout ce que nous faisons, le simple fait de nous sentir accepter serait la seule chose qui finirait par nous rester.

Bon, parlons franchement, ça serait quoi la solution ultime pour inclure ces personnes tant attachantes? En réalité, il n'existe pas de solution unanime. En fait, il faut avant tout s'adapter à la différence de la personne. Prendre ses difficultés et accompagner la personne dans son emploi et dans ses études. La solution est simple, mais plus difficile à mettre en œuvre en réalité, et c'est pour cette raison que plusieurs employeurs sont réticents à engager des gens différents. Par contre, avec de la sensibilisation sur les différentes neurodiversités, on peut changer le cours des choses et inclure plus de neurodivergents dans le milieu de l'emploi. Gardons en tête qu'en ce moment, peu de neurodivergents et de personnes avec une déficience intellectuelle sont intégrés au travail. Nous devons nous ouvrir et, à terme, découvrir la beauté et l'amabilité de nous, neurodivergents.

Si vous êtes un employeur, ouvrez votre cœur et permettez-nous de vous éblouir. Nous sommes tous différents et nous devons nous entraider en tant que société.



Amicalement vôtre

*Élise Pilote*

Suite à cette mésaventure, il est bon de savoir que chacune des personnes a trouvé une place qui lui convenait.

Si vous désirez embaucher une personne autiste, vous pouvez nous contacter. Nous serons en mesure de vous transmettre de l'information sur l'autisme ou de vous diriger vers d'autres ressources.

**Vous voulez partager une réalité que vous avez vécue? Partager votre opinion sur un fait ou simplement témoigner de votre situation. Nous vous invitons à nous faire parvenir vos témoignages.**

## Les transitions

### Ça mange quoi en hiver?

On en parle souvent, mais c'est quoi une transition au juste. Une transition, c'est le passage d'un moment à un autre; c'est la liaison entre deux activités ou routines. On définit « moment » par différentes étapes de la journée : l'habillage, le brossage de dents, manger, dormir, jouer, etc.

### Pourquoi les moments de transitions sont si difficiles à gérer?

Pour les enfants en général, les moments d'attentes ou d'imprévus sont un défi. Pour les jeunes vivants avec un TSA, ces moments sont non seulement un défi, mais aussi anxiogènes. Souvent, les enfants vivent l'instant présent et ont du mal à se projeter dans le futur. L'individu autiste ne sait pas ce qui se passe, on ne lui donne pas d'attentes précises. Bref, c'est angoissant.

### Comment créer des moments de transitions agréables?

Bien qu'elles soient angoissantes, les transitions font partie du quotidien. La personne autiste doit apprendre à les intégrer et les vivre dans sa routine.

### Voici quelques trucs en vrac :

- ★ Si c'est possible, **planifier** les moments de transitions, surtout les plus longs. Prévoir des jeux sans matériel.
- ★ Aviser l'enfant de ce qui s'en vient, de façon claire. Vous pouvez prévenir l'enfant verbalement ou visuellement du temps qu'il lui reste avant de passer à l'autre étape. «*Jérémy, dans 5 minutes, ton activité sera terminée et nous irons laver nos mains.*»
- ★ Établir **des repères visuels**. Que ce soit une routine imagée en photos ou des mots écrits sur une feuille, l'enfant peut avoir le besoin de connaître ce qui s'en vient. On peut aussi faire la **transition par objet**, c'est-à-dire de donner un objet (exemple : une balle) chaque fois qu'on change d'activité. Cela peut le rassurer et faciliter la transition.
- ★ **Motiver** l'enfant à effectuer la transition en lui mentionnant le positif qui s'en vient « *Nous avons un moment d'attente, par contre, à la maison, nous pourrions jouer aux blocs ensemble.* »



**\*\*\*Éviter de tomber dans l'achat de matériel pour chaque moment difficile. L'enfant finit par associer chaque effort par l'obtention d'un jeu. Motiver veut dire encourager, persévérer et non acheter.**

Sources intéressantes :

- DUTFIELD, Laura. *Faciliter les transitions pour les enfants atteints d'un TSA.*  
<http://www.parcoursdenfant.com/faciliter-les-transitions-pour-les-enfants-atteints-dun-trouble-du-spectre-de-lautisme/>

Jessica

## Matériel adapté

Avec la saison estivale qui arrive à grand pas, j'ai décidé de commencer ma chronique pas les couches de piscine et de poursuivre avec les cache-couches.

### Couche de piscine

J'ai découvert une compagnie à Terrebonne, Distribution Dominique Lemay, qui offre deux modèles et différentes grandeurs, à partir de bébé jusqu'à XL adulte. Le modèle pull-on qui se met comme une culotte et le modèle à velcro pool-pant qui se met plus comme une couche. Il y a plusieurs choix de couleur. J'ai commandé la grandeur « small » enfant pour mon fils de 5 ans qui pèse 23 kg. La livraison a été rapide, 3 jours ouvrables et seulement 2,50 \$ de frais pour la livraison.



<http://boutiqueddl.ca/en-ligne/fr>

### Cache-couche

Pour ceux qui ne sont pas au courant, mon fils a un trouble de comportement alimentaire, le PICA, ce qui occasionne certains désagréments... J'ai dû faire plusieurs recherches pour me procurer des cache-couches, car, malheureusement, je n'ai trouvé aucune compagnie au Québec qui en fait pour les grandeurs de 24 mois et plus. Une compagnie américaine, installée en Ontario, CBO Baby Toddler Child, offre les grandeurs 2 à 14 ans pour le modèle camisole et de 2 à 6 ans pour celui à manches courtes et celui à manches longues. Tous les prix sont en US. La livraison prend 1 à 2 semaines et coûte 22 \$.



<https://www.cbobaby.com/>

## Qu'est-ce que le PICA?

Le Pica ou l'alotriofagie est un trouble de l'alimentation et du comportement alimentaire. Il est caractérisé par un désir incontrôlable de manger et de lécher des choses inhabituelles comme de la terre (géophagie), du plâtre, des cendres de cigarettes ou directement le tabac, de l'amidon, de la colle, du bicarbonate, du vernis à ongles, du crayon, du lait de magnésie, du charbon, de la glace (pagophagie), des boules de poils ou de laine (trichophagie), des excréments d'animaux (coprophagie), et bien d'autres éléments nocifs pour la santé.

Cette maladie se produit dans différents pays et cultures, de sorte que l'on ne peut l'associer à un seul endroit, à un seul mode de vie, etc. Il s'agit d'un trouble plus fréquent chez les enfants que chez les adultes. Entre 10 et 32 % des enfants âgés de 1 à 6 ans souffrent généralement de ce problème, même si cela se produit également chez les adultes et les femmes enceintes.

**Pour qu'une personne soit diagnostiquée PICA, elle doit montrer ces symptômes pendant un mois.**



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

- **Tournois de balle de la ville de Trois-Rivières**
  - 9 et 10 juin parc Laviolette
  - Recherchons 8 à 10 personnes pour différentes tâches.
  - Vente de moitié moitié, sensibilisation, entretien, cantine...



## Saviez-vous que?

**Vous pouvez demander à votre patron ou encore à un commerçant que vous appréciez, de se joindre à nous?**

*En effet, nous avons une catégorie de membres appelés « membres corporatifs » qui est destinée aux entreprises voulant soutenir un organisme comme le nôtre. La cotisation annuelle est de 250 \$ et nous émettons un reçu et offrons une publication de remerciement sur à notre BulleTED.*

**Mais que reçoivent les entreprises en échange?**

- Nous publions leur carte d'affaires sur nos pages Facebook et sur notre site Internet
- Nous publions un mot de bienvenue à notre BulleTED
- Nous leur offrons des surprises spéciales au cours de l'année
- Elles reçoivent Le BulleTED

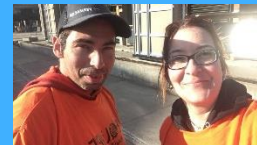
**Mais pourquoi doit-on rechercher autant de financement?**

*Autisme Mauricie reçoit 135 000 \$ par année du Programme de soutien aux organismes du CIUSSS et nous avons plusieurs projets que nous voulons développer pour répondre aux demandes que nous recevons, telles que :*

- Répét
- Acquisition d'autonomie
- Ateliers de bricolage
- Pièce de théâtre

## Nous avons besoin de vous!

Merci à Mme Nathalie Sanfaçon et M. Hugo Gaillardetz, organisateurs de l'Évènement Une fille qui court. C'est 2 075 \$ qui nous a été remis! WOW!!! Merci à tous nos bénévoles.



## Voici des chefs-d'œuvre de nos artistes du samedi



Si vous n'êtes pas sur notre groupe privé et confidentiel des membres, faites-nous signe! Nous y publierons des concours éclair au fil de l'été!

Lors du mois d'avril, nous avons participé aux campagnes de sensibilisation de la Fédération québécoise de l'autisme. Nous avons, entre autre, participé à la campagne des mercis. Voici donc les publications au cas où vous n'auriez pas eu la chance de les découvrir.

## MERCI!



Sabrina Plamondon a accepté de prendre la relève des cours de natation et a fait grandement évoluer nos petits champions!!!  
Merci également à Mme Lemire de nous prêter gratuitement la piscine de la résidence Le Duplessis pour l'apprentissage de la natation aux enfants autistes.

## MERCI!



Jean-Philippe Martin, Simon Brunelle et Thérèse Brunelle du Complexe Lavolette ont réussi non seulement à engager, mais surtout à intégrer une personne autiste dans leur équipe, ce qui lui a permis d'accroître son estime de soi et d'avoir un sentiment d'appartenance à un groupe.

## MERCI!

Mois de l'autisme 2018 | autisme.qc.ca



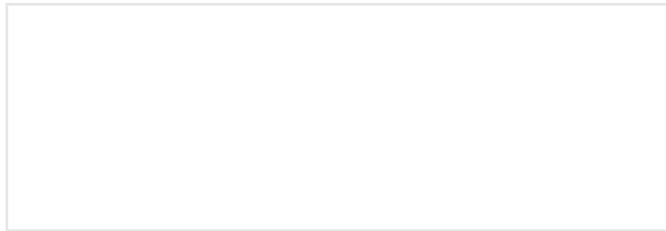
Maude, Marie, Cléome, Cassandra, Laurence et Chantal du Centre athlétique de Trois-Rivières accueillent les enfants, et ce, peu importe la nature de leurs besoins.  
Pendant ces moments de répit, les parents en profitent pour faire le vide et se défouler au maximum.

## MERCI!



Sarah-Pier Guévin a permis aux jeunes et moins jeunes de se dépasser par la réalisation d'un aquathlon.

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



# Septembre 2018

## CI-INCLUS

- ★ Votre renouvellement de votre adhésion membre.
- ★ Votre convocation à l'Assemblée générale annuelle.
- ★ Votre carte de membre.

Nous joindre :



**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  
Québec

**information@autismemauricie.com**

**Cet espace  
est à louer  
(Voir page 14)**



**Robert Aubin**

Député de Trois-Rivières



214, rue Bonaventure, Trois-Rivières, QC G9A 2B1  
robert.aubin@parl.gc.ca

**819 371-5901**

@RobertAubinNPD  
 /robertaubin.deputenpdtr