



# Le BulleTED

Autisme Mauricie - Mai 2020 - Numéro 51

Bonjour à vous les confinés! J'espère que vous vous portez tous très bien. Ce BulleTED a été véritablement le plus difficile à écrire. Les règles concernant la Covid-19 évoluent rapidement et l'information arrive bien souvent fragmentée ou contradictoire. Faire le tri de toute l'information est une tâche ardue. Il devient difficile de prendre des décisions et de tout réorganiser en fonction d'un éventuel déconfinement ou, encore, d'une éventuelle deuxième vague, le tout en mettant en place le télétravail et l'organisation de nos vies familiales en confinement. Alors, j'ai décidé de regarder le moment présent et de planifier des activités à court terme. Je crois que c'est plus réaliste et cela évitera des déceptions.

Je débute donc avec les mauvaises nouvelles, afin de laisser tout cela derrière nous. Tout d'abord, je ne vous annoncerai pas de pique-niques annuels ou de camps d'été dans cette édition printanière, comme nous l'avions fait au cours des dernières années, car nous avons dû tout annuler. Également, le local sera accessible à tous seulement à l'automne, car nous devons mettre en place des mesures d'hygiène appropriées. Par la suite, nous ouvrirons progressivement. Cependant, dans ce BulleTED, je vous parlerai de plein de belles opportunités et d'éventuelles activités.

Concernant votre assemblée générale annuelle, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a modifié son document sur la reddition de compte, le 11 mai dernier. La directive consent un délai de quatre mois après la levée du décret, ayant déclaré l'état d'urgence sanitaire, pour soumettre notre reddition de compte incluant la remise de notre rapport d'activités, de nos états financiers et la tenue de notre assemblée générale. Vous recevrez donc une invitation en bonne et due forme, dès que nous serons en mesure de fixer une date qui nous permettra de nous rencontrer en toute sécurité.

Avec le déconfinement progressif, nous pourrions offrir des petits extras au cours de l'été. Soyez assurés que le tout se fera en respectant les consignes sanitaires. Surveillez notre page Facebook afin de bien connaître l'évolution ou les changements qui pourraient être apportés à nos activités.

N'oubliez pas qu'il est essentiel de garder le contact. Si vous, vous ne le ressentez pas, il y a assurément d'autres personnes qui en ont grand besoin et elles ne le mentionneront pas forcément. Nous comptons sur vous pour nous aider à réaliser notre mission de créer des liens et briser l'isolement.

Vous retrouverez, à l'intérieur de ces pages, votre renouvellement de cotisation membre. Comme il s'agit du lien qui nous unit à vous, nous espérons que vous y prêterez une grande attention. Toute l'équipe a hâte de vous retrouver de l'autre côté de l'arc-en-ciel, alors prenez bien soin de vous!

Martine Qessy  
Directrice générale



## L'équipe

- Directrice générale – Mme Martine Quessy
- Adjointe administrative – Mme Nancy Lebel
- Coordonnatrice en intervention - Mme Sarah Morvan

## Le conseil d'administration

- Présidente - Mme Sandra Pronovost, membre répondant
- Vice-président – M. Michel Courteau, membre répondant
- Trésorerie - M. René Bernard, membre répondant
- Secrétaire – Mme Lise Veillette, membre sympathisant
- Administratrice – Mme Marie-Ève Florant, membre répondant
- Administrateur – M. Philippe Picard, membre répondant
- Administrateur – M. Steve Grenier, membre majeur avec diagnostic

## Chroniqueurs et reporters

- Mme Geneviève Verreault, membre majeure avec diagnostic
- Mme Sarah Morvan, coordonnatrice en intervention



En bleu

Le

2

Avril



La famille Paquette, propriétaire du IGA des Chenaux, a eu l'idée d'offrir un montant de 1 000 \$ à un organisme sélectionné au hasard parmi les suggestions de leurs clients. C'est Autisme Mauricie qui a été sélectionné.

YOUPIDOU!

La famille Paquette a bonifié ce montant grâce à une généreuse collecte de fonds suggérant à leurs clients d'ajouter un don de 2 \$ à leur transaction. C'est donc une somme de 2 200 \$ qui nous a été remis.



**Mme Sandra Pronovost, présidente d'Autisme Mauricie et M. Francis Desrochers, propriétaire du IGA des Chenaux.**

Nous avons demandé à M. Desrochers s'il pouvait nous remettre cette somme sous forme de cartes-cadeaux. Nous conservons 200 \$ pour organiser une super fête à la fin du confinement, lorsque les rassemblements seront permis. Nous remettrons 40 cartes-cadeaux au hasard, parmi notre liste de membres. Surveillez bien votre téléphone, car nous communiquerons avec les gagnants d'ici peu.

# Merci

# Nos activités

Nous vous annonçons en mars dernier, bien malgré nous, la fermeture du local pour une période indéterminée. Comme le premier ministre à demander de cesser tout rassemblement et considérant la nature de nos activités, nous serons fermés assurément jusqu'en septembre où nous réévaluerons la situation... Mais, nous ne vous abandonnons pas! Grâce aux technologies, nous sommes en mesure de garder contact avec vous.



Si toutefois vous éprouvez des difficultés à comprendre comment fonctionne Zoom ou si vous avez de la difficulté à installer ou ouvrir l'application, nous pouvons vous aider. Dites-vous qu'il y a toujours un début à tout. Toutes nos activités Zoom ont lieu à la même adresse :

<https://us02web.zoom.us/j/8198406556>

**Voici la liste de nos activités Zoom accompagnée d'un calendrier que nous vous suggérons de conserver.** Notez qu'il pourrait y avoir de légères modifications, elles seront annoncées sur notre groupe Facebook. Comme vous êtes à la maison, vous pouvez rejoindre les différentes activités à tout moment.

**Rencontre entre  
parents**

**Parlons-en de  
TSA**

**De 19 h 00 à 21 h 30**

- ↳ Vous êtes invités à venir vous joindre à nos groupes de parents qui se rencontrent régulièrement. Aucun sujet précis, simplement des personnes rassemblées discutant d'un point commun... l'amour de leur enfant. Ces rencontres ponctuelles, entre parents, enrichies nos vies et permettent d'échanger ensemble sur le quotidien des parents.

**Activité adulte**

**UNITED**

**De 18 h 30 à 20 h 00** Nous vous demandons de respecter l'heure de cette rencontre.

- ↳ Pour les membres TSA haut niveau, de 18 ans et plus. Le groupe l'UniTED accueille des personnes vivant avec un TSA, résidentes de la région de la Mauricie. Nous y présentons des sujets variés choisis par nos participants et à l'image de leurs besoins, touchant l'autonomie, la santé, le budget, l'emploi...

**Les vendredis en  
Folie**

**De 13 h 30 à 16 h 30**

- ↳ Les vendredis après-midi sont consacrés aux divertissements pour tous nos membres. Nous avons adapté plusieurs jeux de société tels que Scategories, Boggle, Quiz et plein d'autres options sont en développement. Prévoir feuilles et crayons.

**Entre  
Ados**

**De 13 h 30 à 16 h 30**

- ↳ Nous réservons les jeudis après-midi pour nos adolescents énergiques qui désirent découvrir et nous faire découvrir de nouveaux jeux. Que ce soit le Loup-garou, les énigmes ou simplement des jeux éclair, une chose est certaine ils savent s'amuser. Cette activité peut être déplacée occasionnellement le mercredi, afin d'accommoder nos participants qui continuent l'école en ligne.

**Soirée pour  
cinéphiles  
et  
bibliophiles**

**De 19 h 30 à 21 h 30**

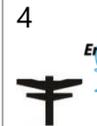
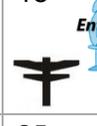
- ↳ Que ce soit un roman ou un film qui nous a marqué, cette nouvelle activité nous permettra de partager nos classiques, nos découvertes, nos critiques de lecture... Nous pourrions discuter autour de cette passion qui unit plusieurs de nos membres.

**Technotron**

**De 19 h 30 à 21 h 30**

- ↳ Technotron est une activité qui avait lieu à notre local, avec un groupe de participants déjà inscrit. De nouveaux joueurs pourront s'ajouter à l'automne prochain.

## Juin 2020

	1	2 Rencontre entre parents Parlons-en de <b>3R</b> 	3 Rencontre entre parents Parlons-en de <b>Shawi</b> 	4 	5 Les vendredis en <b>Folie</b> 	6	
7	8	9	10	11 Entre Ados Activité adulte 	12 Les vendredis en <b>Folie</b> 	13	
14	15	16  Soirée pour cinéphiles et bibliophiles	17	18 	19 Les vendredis en <b>Folie</b> 	20	
21	22	23	24	25 	26 Les vendredis en <b>Folie</b> 	27	
28	29	30 Rencontre entre parents Parlons-en de <b>3R</b> 					

## Juillet 2020

			1 Rencontre entre parents Parlons-en de <b>Shawi</b> 	2 	3 Les vendredis en <b>Folie</b> 	4
5	6	7  Soirée pour cinéphiles et bibliophiles	8	9 Entre Ados Activité adulte 	10 Les vendredis en <b>Folie</b> 	11
12	13	14	15	16 	17 Les vendredis en <b>Folie</b> 	18
19	20	21	22	23	24	25
L'équipe fera relâche pour les vacances estivales. Il n'y aura aucune activité du 18 juillet au 10 août.						
26	27	28	29	30	31	

Surveillez bien notre page et nos groupes Facebook, car nous y publierons des activités spéciales. De plus, nous sommes en attente de l'évolution des règles concernant le déconfinement, afin d'offrir du répit à nos familles inscrites aux activités jeunesse les samedis.

# Août 2020

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 	14 Les vendredis en 	15
16	17	18 	19	20  Activité adulte 	21 Les vendredis en 	22
23	24	25	26	27 	28 Les vendredis en 	29
30	31					

## On fera bientôt la fête!

### Activité spéciale : Le défilé des masques. Les multiples visages de l'autisme.



Inspiré par le lot de bricolages qui circulent sur Facebook et de l'intérêt du moment pour les masques, je vous propose une activité qui mettra en valeur les talents de nos membres, soit la création de masques originaux.

Cette activité peut être réalisée en famille ou individuellement. Elle est pour TOUS, parents, enfants TSA, fratrie, adultes TSA, grands-parents, oncles, tantes, intervenants... TOUT LE MONDE!

Voici les critères à respecter :

- Privilégier les couleurs du ruban (il peut y avoir d'autres couleurs), mais privilégier les couleurs du ruban.
- Utiliser des matières recyclées ou fabriquées maison (pâte à sel, colle et gazette...).
- Dimension maximale de 3 pieds x 3 pieds, car il faut penser à la logistique...



Vous avez suffisamment de temps devant vous, car l'exposition « Les multiples visages de l'autisme » aura lieu à la fin du confinement, lors d'une super fête qui soulignera la levée des interdictions de rassemblements de plus de 100 personnes. Nous inviterons les médias lors de ce défilé, afin de mettre en lumière vos œuvres. Vous pourrez conserver votre masque après le défilé ou vous pourrez le laisser à notre local afin de décorer celui-ci.

## Mes forces et mes faiblesses

Un été un peu spécial se met en branle. Je suis bien contente de vous retrouver pour une nouvelle chronique. Je vais vous jaser de mes forces et de mes faiblesses. Ayant eu mon diagnostic d'autisme à l'âge adulte, je me suis longtemps sentie différente sans comprendre pourquoi et je me sentais moins bonne que les autres. Ça me suit encore un peu aujourd'hui. J'ai eu longtemps de la difficulté à voir mes forces et mes qualités et j'avais l'impression que je n'en avais pas beaucoup. J'ai réussi à m'en approprier quelques-unes et j'en découvre encore aujourd'hui. J'ai une excellente mémoire. J'en ai surpris des gens en leur souhaitant « Bon anniversaire ». J'ai même, quelques fois, créé des malaises. Il y en a qui se sont demandé comment ça se faisait que je connaissais leur date de naissance. Il suffit que l'on me le dise une fois et je m'en souviens. J'ai un bon sens de l'orientation. J'ai toujours eu du plaisir à décoder des cartes géographiques et routières. C'est facile pour moi d'aider quelqu'un à trouver son chemin. Je crois que j'ai un bon sens de l'observation sans qu'il soit parfait et un assez bon esprit d'analyse. On m'a déjà dit que j'ai une bonne écoute. Je suis honnête. J'ai horreur des mensonges et de la tricherie. Vous pouvez être sûre que je ne vous mens pas. J'ai dû prendre sur moi pour accepter que mon neveu de 3 ans ne suive pas les règles d'un jeu de société. On peut compter sur moi, je ne me défilerais pas. J'ai un bon sens de la justice. La contrepartie de cette qualité est que j'ai de la difficulté à prendre ma place. La crainte de prendre celle d'une autre personne m'accompagne. J'ai découvert avec les années que j'ai un don pour l'écriture. Je sais aussi que je suis bonne pour agencer les couleurs et les formes. Ceux qui reçoivent mes cartes de vœux, que je crée à l'ordinateur, peuvent en témoigner. Je suis fonceuse et j'ai un caractère fort, mais ça peut être autant une qualité qu'un défaut. Ça porte ces fruits, mais ça m'a aussi fait pleurer. Ce n'est pas toujours facile de décoder quand je peux continuer à foncer, à prendre des initiatives et quand je dois arrêter.

J'ai aussi mes faiblesses et mes défauts. Je n'ai pas la meilleure confiance en moi. Je suis parfois impulsive et j'ai un franc-parler qui peut être dérangement. Le franc-

parler fait partie de l'autisme, mais c'est dérangement pour certains neurotypiques. Je lis peu entre les lignes et ça fait que, de temps à autres, je me mets les pieds dans les plats. Ça arrive, entre autres, quand des neurotypiques cachent leur réponse à travers trop de mots. J'ai de la misère à comprendre l'humour, ce qui me cause parfois des réactions inappropriées face à des blagues. Je suis un livre ouvert. Je cache mal mes sentiments. Mes habiletés sociales ont toujours été moyennes. Ce n'est pas facile d'exprimer ce que je ressens en parlant. Ça sort souvent croche et l'émotion prend le dessus sur les mots qui émanent de ma bouche. Je suis souvent trop direct. Si je suis prise de court par une réponse, plus souvent qu'autrement je fige et je ne sais plus quoi faire. Je n'arrive plus à défendre mon point de vue. Quand je le peux, je m'exprime par écrit. Malheureusement, il m'arrive de blesser les neurotypiques, car j'ai de la misère à me retrouver dans leurs normes sociales. Je le sais, je suis susceptible et j'ai tendance à tout prendre personnellement. Je n'ai peut-être pas les meilleures aptitudes physiques en sport, mais je suis persévérante.

Je me promène entre mes forces et mes faiblesses. Je me sers de mes forces et j'essaie de travailler sur mes faiblesses. Ce que je veux surtout, c'est que l'on m'accepte comme je suis et pour ce que je suis avec mon autisme. Quand je me sens acceptée comme je suis, les comportements indésirables diminuent. Quand je sens que mon autisme dérange, j'essaie de contrôler mes traits autistiques, de retenir ce que je ressens et je finis par ne plus être capable et c'est là, que ça tourne mal. N'essayez pas de nous transformer en neurotypiques, nous n'en sommes pas. Sur ce, je vous souhaite un printemps joyeux et heureux. Bisous!



## Comment amener les enfants à porter un masque



### Apprendre aux enfants à respecter les distances sociales à l'école

- Faites asseoir les enfants plus loin les uns des autres, faites-les s'entraîner à tendre les bras ou « battre des ailes », ils doivent garder suffisamment d'espace pour ne pas toucher leurs amis.
- Aider les enfants à comprendre les concepts de base de la prévention et du contrôle des maladies. Utiliser des exercices qui montrent comment les germes peuvent se propager. Par exemple, en mettant de l'eau colorée dans un spray et en vaporisant un morceau de papier blanc, observer la distance parcourue par les gouttelettes.

### Apprendre aux enfants à ne pas toucher son visage

- Essayer plutôt de dire : « nous allons essayer de moins toucher notre visage », plutôt que de dire : « on ne touche plus notre visage du tout ». Effectivement, rester concentré sur l'idée de ne pas se toucher le visage du tout, fait que nous avons encore plus envie de le faire.
- Avoir des mouchoirs à portée de mains. Si l'envie de se gratter/frotter est trop forte, faites-le en utilisant un mouchoir entre sa main et son visage, etc.
- Mettre des barrettes, un serre-tête (bandeau)... Porter des lunettes qui tiennent, voire mettre un élastique pour les attacher.
- Essayer de prendre conscience des moments où vous touchez votre visage, afin de comprendre quelle situation va favoriser ce geste. Cela peut être sous forme d'un jeu : « on va compter le nombre de fois où l'on touche notre visage », ou « le premier qui touche son visage a perdu ».
- Féliciter votre enfant de ne pas s'être touché le visage, encouragez-le.
- Pour ceux qui suce leur pouce ou se ronge les ongles, essayer de trouver des alternatives : chewing-gum / sucette.

- Donnez-lui quelque chose à toucher pour occuper ses mains. Par exemple, une boule à pico à malaxer avec la main, lui rappellera qu'il doit éviter de se toucher le visage quand il en a envie. Cette petite balle lui évitera un geste spontané vers le visage.
- Vous pouvez aussi mettre un pansement sur le bout du doigt le plus utilisé pour se gratter, cela favorise la prise de conscience de « quand on se gratte ».

### Parlez-en avec votre enfant, mais sans être effrayant

- Expliquez-lui que le port d'un masque aide à protéger les personnes qui les entourent.
- Résister à l'envie de dramatiser la situation ou de partager plus d'informations que nécessaire. Utiliser plutôt le concept de porter un masque comme une occasion d'enseigner l'effort commun de la société.

### Impliquez vos enfants dans la conception d'un masque

- Une façon d'inciter vos enfants à l'idée de porter un masque est de les impliquer dans le processus de conception.
- Permettez-leur de choisir le tissu qu'ils souhaitent utiliser, comme un vieux T-shirt ou une taie d'oreiller avec leur personnage de dessin animé préféré.
- Même une chemise ou un drap blanc uni sur lequel ils peuvent utiliser de la peinture sur tissu fonctionneront.
- Il est important qu'ils participent et le fait de sélectionner le tissu ou de personnaliser le masque est une bonne idée.
- Si vous fabriquez vous-même le masque, si possible faites une face interne et une face externe différente et facilement reconnaissable pour votre enfant. Il devra apprendre à bien mettre la face interne du côté de la bouche.
- Transformer le masque en costume : Si vous décidez d'utiliser de la peinture textile sur le masque de votre enfant, aidez-le à en faire un personnage ou un animal. Par exemple, il est facile de peindre un nez et des moustaches sur le masque pour faire un chien, un chat ou un lapin et vous constaterez peut-être que vos enfants ont hâte de porter leur masque.
- Si votre enfant veut devenir infirmier ou médecin à l'âge adulte, montrez-lui des photos de personnes du domaine médical portant des masques. Même les policiers et les pompiers portent des masques de nos jours. Ils peuvent prétendre être l'un de ces professionnels tout en portant leur masque.

## Faire un masque pour son doudou

- Certains enfants peuvent être plus susceptibles de porter un masque si leur « doudou » en porte un aussi.
- Donc, si votre enfant a un ours en peluche préféré, une poupée qu'il emporte partout ou un autre jouet préféré, faites-lui également un masque.
- Éviter quand même de sortir avec la doudou masquée. En général, les doudous dorment dans les lits. Ce serait donc un peu compliqué de la laver en rentrant.

## Transformez-le en jeu

- Une autre option pour motiver vos enfants à porter un masque est de le transformer en jeu. Tout comme le jeu « sans parler » ou le jeu « qui peut aller le plus longtemps sans cligner des yeux », créez un jeu avec des masques.
- Par exemple, demander à tout le monde de commencer avec 10 points. Chaque fois que quelqu'un touche son masque pour l'ajuster, il perd un point. Au moment où vous rentrez chez vous, la personne avec le plus de points restants gagne la partie.

## Préparez votre enfant à porter le masque avant de sortir

- Expliquer à vos enfants qu'il est temps de mettre leur masque.
- Rappelez-leur qu'ils ne peuvent pas toucher le masque une fois qu'il est mis et qu'ils ne doivent pas le retirer sans autorisation.
- Prévoir suffisamment de temps pour discuter et essayer de faire les étapes les unes à la suite des autres, sans se presser avec votre enfant.
- Laver soigneusement vos mains avant de toucher le masque.
- Demander à vos enfants de se laver les mains.

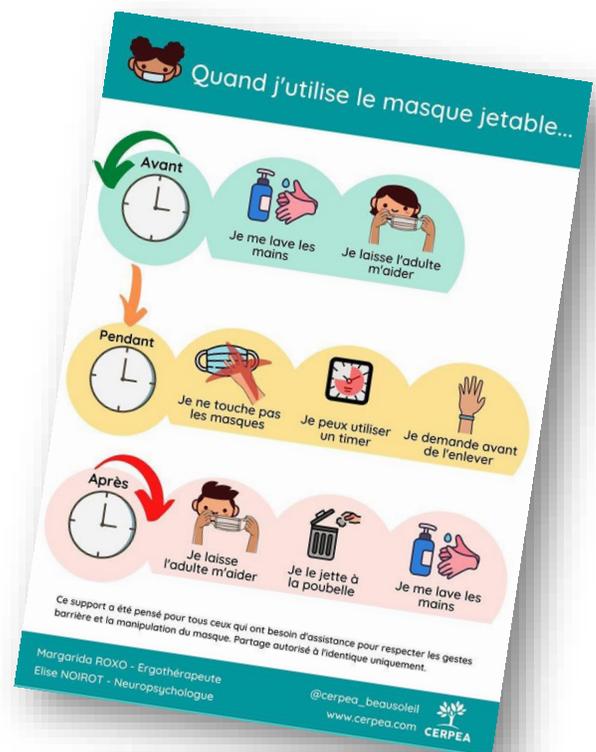
## Mettre le masque à votre enfant

- Prener le masque par les liens ou les sangles avec les mains propres et attachez-le solidement au visage de votre enfant.
- Assurez-vous que le masque est bien ajusté, mais que votre enfant peut toujours respirer facilement.
- Ajuster le tissu près de l'arête du nez pour un ajustement serré (certaines personnes trouvent que mettre les lunettes de votre enfant ou même des lunettes de soleil sur le bord du masque l'aide à rester en place, mais ce n'est pas obligatoire).

- Assurez-vous que vos enfants sont à l'aise dans leur masque et rappelez-leur à nouveau qu'ils ne devraient pas le toucher et qu'ils devraient le laisser en place.
- Laver à nouveau vos mains en gardant à l'esprit que vous avez touché le masque et le visage de votre enfant.
- Demander à votre enfant de se laver les mains.

## Votre enfant enlève le masque à son retour

- Laver vos mains avant de toucher le masque et demander à vos enfants de faire de même.
- Rappeler à vos enfants de ne pas toucher leur visage même après le retrait du masque.
- Retirer le masque par les liens ou les sangles.
- Placer le masque immédiatement dans votre lave-linge, nettoyer le masque dans votre lave-linge et séchez-le avant de le réutiliser.
- Demander à vos enfants de se laver les mains et le visage après avoir retiré le masque. Laver soigneusement vos mains et votre visage.



Source et outils téléchargeables:

<https://www.pedopsydebtre.org/>

## Il faut bouger, pensez à votre santé!

Le déconfinement est commencé depuis quelques jours et nous allons pouvoir en profiter pour sortir! Mais pourquoi sortir si l'on est bien dans notre maison? Pour plusieurs raisons, sortir au moins une fois par jour est bénéfique et même nécessaire pour notre santé mentale!

Comme on peut le lire sur le site [passeportsanté.com](http://passeportsanté.com), sauf situations médicales particulières comme l'albinisme, une exposition au soleil minimale quotidienne de 10 à 15 minutes est nécessaire pour fournir une quantité de vitamines D minimale à une bonne santé. La vitamine D est importante, car un manque peut favoriser les fortes dépressions.

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail nous cite tous les bienfaits de la marche sur la santé physique et mentale :

- Réduit le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral;
- Fait baisser la tension artérielle;
- Diminue le taux de cholestérol sanguin;
- Augmente la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- Atténue les conséquences négatives de l'arthrose;
- Soulage les maux de dos;
- Les marcheurs vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie;
- La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. De plus, les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

**Prendre une marche de 15 minutes (idéalement 30 minutes) par jour est donc VÉRITABLEMENT bénéfique pour notre santé mentale en plus de notre santé physique!**

Sortir est bon pour la santé, mais certaines sorties sont encore interdites en ces temps de pandémies. Qu'avons-nous le droit de faire? Attention! Nos recommandations sont issues du site du gouvernement [www.quebec.qc.ca/covid-19](http://www.quebec.qc.ca/covid-19) en date du 20 mai. Elles auront peut-être évolué au moment où vous lirez ce BulleTED.

## À l'extérieur

Il est permis de faire des rassemblements extérieurs de 10 personnes et moins, en restant à 2 mètres de distance. Nous pourrons donc commencer à revoir notre famille, nos amis, partager des repas (BBQ), etc., tant que nous respectons ces consignes!

Dans les villes, il est aussi permis de faire du vélo, de prendre des marches, et toute activité permise sur les pistes cyclables, tant que nous respectons les mesures d'hygiène concernant le lavage de mains et la distance de 2 mètres.

- Canot et kayak d'eau vive et d'eau calme
- Course à pied
- Pêche à la journée
- Randonnée pédestre
- Activités de cyclisme extérieures
- Natation en eau libre (lacs)
- Tennis en simple et à l'extérieur

Consultez la liste complète sur le site du gouvernement du Québec.

## Qu'est-ce qu'on ne peut PAS faire pour le moment?

Nous ne pouvons pas faire de « party », même dehors, car seules les rencontres extérieures de 10 personnes et moins sont permises. Nous ne pouvons pas rentrer dans la maison de notre famille, nos amis... pour aller souper ou même jaser... Nous ne pouvons pas nous faire d'accolade ou s'embrasser sur les joues, si on ne reste pas à la même adresse. C'est difficile, mais « ça va bien aller », et petit à petit, nous pourrons partager ces gestes affectueux avec nos proches.

Les installations des parcs de la ville sont techniquement fermées pour le moment. D'autres phases de reprise des activités seront annoncées ultérieurement selon les critères d'évaluation suivants :

1. La distanciation physique durant l'activité
2. Le lieu de pratique
3. L'équipement requis
4. Le contexte de pratique (pratique libre versus entraînement supervisé ou compétition)
5. Les déplacements

En résumé, il est recommandé de prendre une marche de 30 minutes par jour. Vous avez le droit de retrouver quelques amis, tant que vous respectez les mesures d'hygiène en place depuis le 20 mars, soit garder 2 mètres de distance et se laver fréquemment les mains pendant 20 secondes. Bon été!

Sarah

## SERVICES D'ENTRAIDES ET SOUTIENS PSYCHOLOGIQUES

### Centre de prévention du suicide Accalmie

Ligne locale d'intervention : 819 379-9238

Ligne d'intervention : 1 866 APPELLE (277-3553)

### Tel jeunes

Téléphone : 1 800 263-2266

### Info-Santé

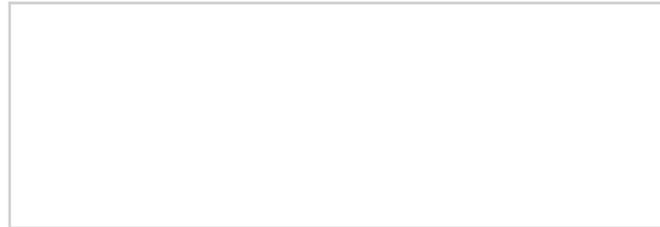
Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.

*Tu n'es pas seul,  
personne ne te jugera si  
tu demandes de l'aide.*

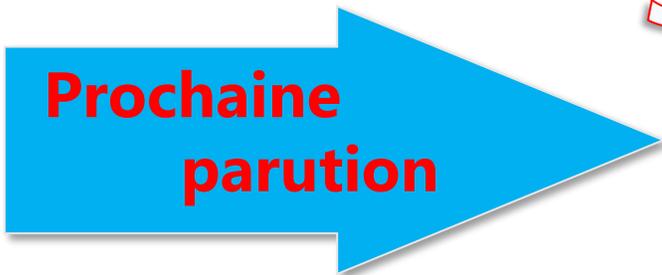


[www.autisme.qc.ca](http://www.autisme.qc.ca)  
**L'EXPRESS 2020**  
est désormais  
téléchargeable  
gratuitement!

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

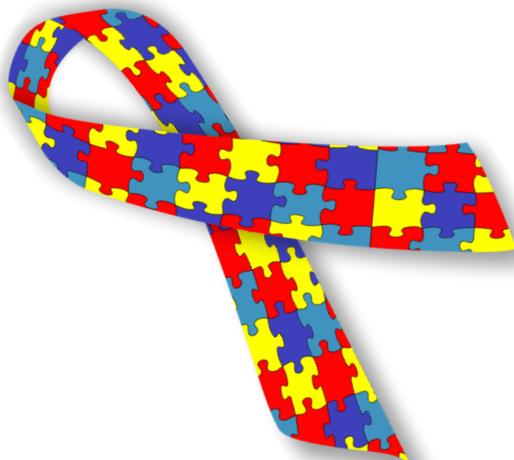


*Septembre*  
*2020*



## CI-INCLUS

- ★ Votre renouvellement d'adhésion membre.
- ★ 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**



**François-Philippe  
Champagne**

Député de Saint-Maurice–Champlain

Shawinigan  
632, av. de Grand-Mère, bur. 1  
Shawinigan (Québec) G9T 2H5  
Tél. : 819 538-5291  
Télec. : 819 538-7624

