



Le BulleTED

Autisme Mauricie, Septembre 2020
Numéro 52

CONCOURS

Citrouilles en folie

C'est le moment de se
montrer créatif et se découvrir
un talent artistique!



De profiter de ce moment en
familles, entre amis ou
prendre un moment pour soi.

L'originalité sera le seul critère sur lequel nous nous baserons pour sélectionner un ou une gagnant(e). C'est les membres qui voteront par le biais d'un concours de popularité sur notre page Facebook. Le ou la gagnant(e) se méritera un panier de friandises et de petites douceurs d'une valeur de 50 \$ Des Folies de Rachel.



Faites-nous parvenir une photo de votre citrouille :

information@autismemauricie.com ou sur notre messagerie Facebook.

- Un montage des photos reçues sera publié sur les réseaux sociaux. Il serait donc préférable de ne pas dévoiler votre citrouille.
- Vous avez jusqu'au 29 octobre 2020 pour nous faire parvenir votre photo.
- Le 31 octobre à midi, le ou la gagnant(e) sera dévoilé.

Bonne chance à tous les participants!

Une citrouille bleue, est-ce pour l'autisme?

Et bien, la réponse est NON! À l'occasion d'Halloween, un mouvement invite les gens à placer devant leur maison une citrouille peinte en bleu turquoise pour indiquer que des surprises non alimentaires sont offertes aux enfants ne pouvant pas manger de bonbons, pour des raisons d'allergies, d'intolérances, de diabète, de choix religieux ou autres. Alors, évitons de peindre nos citrouilles en bleu turquoise pour sensibiliser à l'autisme lors de l'halloween. ©



L'équipe

- Directrice générale – Mme Martine Qussy
- Adjointe administrative – Mme Nancy Lebel
- Coordinatrice 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-Eve Florant, membre répondant
- Administrateur – M. Philippe Picard, membre répondant
- Administrateur – M. Steve Grenier, membre majeur avec diagnostic

Chroniqueur et reporteur

- Mme Geneviève Verreault, membre majeure avec diagnostic

Important

Notez que si notre région doit passer au palier 3, ALERTE MODÉRÉE, nous devons cesser nos activités en présentiel. Mais ne soyez pas inquiets, nous avons planifié notre calendrier afin de poursuivre la majorité de nos activités. Seuls les activités jeunesse seront annulés. Advenant le cas que les cours de yoga ne puissent se faire par ZOOM, les participants seront remboursés.



Éric Lépine

Simplement – Différent

Le 17 novembre 2020 à 19 h 00

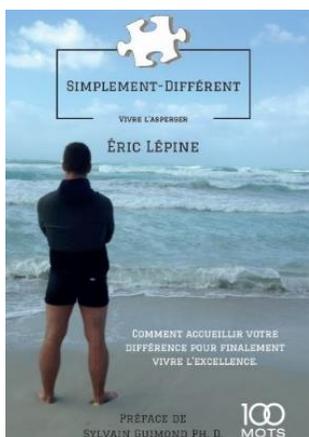
*Comment accueillir votre différence
pour finalement vivre l'excellence.*

M. Éric Lépine est conférencier, auteur et consultant. Récipiendaire du prix Michel Francoeur 2019, il est un exemple de détermination et de courage. Il est porteur d'un message d'espoir pour toutes les personnes qui ont une différence.

Par sa conférence, vous allez découvrir l'homme de cœur qu'il est. Vous découvrirez, également, comment il a surmonté les épreuves de son enfance, jusqu'au jour où il a découvert qu'il était lui-même une personne différente, par le diagnostic de son fils autiste. Ayant lui-même traversé le jugement, le rejet et l'anxiété à plusieurs reprises, ce fut le déclic qui lui a fait comprendre bien des choses dans son parcours de vie, le début d'un fort désir d'évolution vers la meilleure version de lui-même. Contribuer à un monde meilleur le fait vibrer plus que jamais, soit en aidant les gens à mieux comprendre ce qu'est l'autisme ou encore en exposant le potentiel et l'unicité qui se cachent derrière chaque personne différente. Pour lui, c'est une mission possible!

Rejoignez-nous gratuitement

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



Dans ce récit biographique, l'auteur nous transporte tout au long de son parcours de vie, où il fera face à l'humiliation, au rejet, à l'agression, à la dépression et aux multiples tentatives de suicide. Il tiendra le coup toutes ces années en se fabriquant un personnage acceptable socialement, personnage qui n'est certes pas le sien.

C'est en 2003, année où son fils fut diagnostiqué Autiste Asperger, qu'Éric entama une transformation sensationnelle qui l'enflammera vers son plus grand rêve, celui d'être chaque jour une meilleure personne, mais aussi de faire la lumière sur la différence pour que toutes les personnes qui vivent cette situation puissent, comme lui, s'épanouir vers les plus beaux succès.

En première partie, Mme Cindy Côté, Coach en pleine conscience.

Nos activités

Il nous fait plaisir de vous présenter notre nouvelle programmation. Celle-ci a été planifiée en respect des règles sanitaires actuelles et selon les réponses au sondage publié sur notre groupe privé Facebook. C'est pour cette raison que nous demanderons à chaque participant une grande discipline et une saine collaboration pour :



- les inscriptions, car nous devons respecter un nombre limité de participants;
- votre participation à distance lors de certaines activités, afin de permettre aux membres n'ayant pas accès à Internet de venir participer au local;
- les protections mises en place, telles que le lavage des mains et la participation à désinfecter les lieux après l'activité, car nous ne pouvons défrayer les coûts pour un tel entretien quotidien;
- le port du masque, car il fait maintenant partie de notre quotidien.

YOGA avec Émilie Larouche

Le yoga est un exercice à la fois physique et psychologique qui vise à libérer l'esprit à l'aide de postures et de techniques de respiration. Nous désirons permettre à nos membres de prendre le contrôle de leur anxiété par la pratique de routine de Yoga et du contrôle de la respiration volontaire. Cette combinaison d'exercices favorise la régulation du système nerveux et permet de prendre le contrôle ou nous aide à réguler notre anxiété. Ce cours est pour tous, adulte et enfant TSA. Vous devez être membre pour vous inscrire (les enfants doivent être accompagnés).

Lieu :

Centre Alexandre-Soucy
1800, rue St-Paul, Trois-Rivières

Coût :

80 \$ (incluant le tapis)

Quand :

Le mercredi (8 cours)
Début : Le 14 octobre 2020
De 19 h 00 à 20 h 00

Inscription :

819 840-6556

Places limitées

Matériel requis :

- Un tapis de yoga vous est remis lors de l'inscription.
- Des vêtements confortables et adaptés à l'effort.
- Notez que le port du masque est obligatoire.

✿ NIASMAS'TSA ✿

Nos activités

Rencontre entre parents



Vous êtes invités à rejoindre 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, enrichissent nos vies et permettent d'échanger ensemble sur le quotidien des parents.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE!!!

Merci de votre collaboration.

3 R	19 h 00 À 21 h 00	<ul style="list-style-type: none">• 5 octobre• 2 novembre• 1 décembre• 11 janvier• 1 février• 8 mars	Autisme Mauricie 2019, avenue des Coopérants Prenez note que nous privilégierons des sous-groupes, afin de respecter la distanciation. Votre inscription nous permettra de bien planifier les rencontres. De plus, les places seront limitées.
St-Tite	19 h 00 à 21 h 00	<ul style="list-style-type: none">• 6 octobre• 3 novembre• 8 décembre• 12 janvier• 2 février• 9 mars	Centre Armand Marchand 375, rue Adrien-Bélisle Saint-Tite, Bureau du CIUSSS 750, rue du Couvent, local 50
Shawi.	19 h 00 À 21 h 00	<ul style="list-style-type: none">• 7 octobre• 4 novembre• 9 décembre• 13 janvier• 3 février• 10 mars	Mme Manon Desaulniers 1583, 51^e Rue, app. 1 Places limitées
La Tuque	18 h 30 à 20 h 30	<ul style="list-style-type: none">• 13 octobre• 10 novembre• Relâche en décembre• 19 janvier• 9 février• 16 mars	Hôtel Marineau La Tuque (ancien Motel des 9) 3250, boulevard Ducharme Local 226 Déplacement si 3 inscriptions

Advenant une tempête de neige, un employé malade, etc., la rencontre sera annulée et elle ne sera pas reportée. Un message sera publié sur Facebook et les personnes inscrites seront avisées personnellement. Notez que s'il y a retour au confinement nous respecterons le même calendrier pour présenter nos rencontres, mais les heures seront modifiées pour aider les familles à se brancher après la routine des enfants.

Nos activités



Malheureusement, nous vous avisons que cet automne, il n'y aura pas de cours de natation pour les enfants âgés de 4 à 8 ans, à la Résidence Le Duplessis. Gardons espoir pour l'hiver 2021!



Le service d'activités jeunesse est offert à tous les samedis. Pour nos jeunes membres âgés de 6 ans et plus.

- De 9 h 30 – 16 h 00
- Au local d'Autisme Mauricie



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.

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.

- Prévoir des lunchs froids
- Les participants doivent s'inscrire à l'avance en appelant chez Autisme Mauricie
- Minimum de 3 participants



Pédago ados robot

Projet Philon

Nous ne sommes pas en mesure d'offrir les vendredis pédago ados robot. Nous espérons pouvoir trouver une formule qui nous permettra d'assurer cette activité pour 2021.



Après-midi - Pédago ados

- 12 ans et plus
- De 13 h 30 – 16 h 00

Nous offrons des activités pour nos adolescents lors des journées pédagogiques. Ces journées ont lieu au local d'Autisme Mauricie. **Notez qu'il n'y aura pas de possibilité de service de garde avant ou après l'activité.** Votre enfant doit avoir une certaine autonomie, car il y aura un seul intervenant pour les accompagner.

Au menu, des jeux de société et des petites folies. Nous consacrerons une période d'une heure pour jouer en ligne, tous en même temps, sur la plateforme Roblox.

- Les participants doivent s'inscrire à l'avance par téléphone avant le mercredi
- Minimum de 3 participants
- Activité gratuite



9 octobre

13 novembre

4 décembre

22 janvier

12 février

Nos activités

Nouveauté! Activités en simultanée sur Zoom et en présentiel.

Comme plusieurs de nos membres n'ont pas accès à Internet ou n'ont pas suffisamment de données informatiques, nous avons un nombre de places limitées au local pour ces personnes. Nous offrirons des activités en simultanée avec les gens présents au local et les gens à leur domicile.

Si vous désirez participer en présentiel, vous devrez **OBLIGATOIREMENT VOUS INSCRIRE**. Si vous désirez nous rejoindre sur Zoom et que vous n'êtes pas à l'aise avec ce logiciel, nous pouvons vous aider à comprendre son installation et son fonctionnement.

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>

Activité adulte



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.

Pour la prochaine saison, Sarah vous a planifié une soirée spéciale sur la santé mentale. On en entend parler beaucoup dans les médias, mais qu'est-ce que c'est vraiment? Comment pouvons-nous faire une différence? Nous inviterons des conférenciers.

- **Membre TSA haut niveau, de 18 ans et plus.**
- **Un jeudi sur 2, 18 h 30 - 20 h 30**
- **Activité en simultanée**

17 septembre

1 octobre

15 octobre

29 octobre

12 novembre

26 novembre

10 décembre



ATTENTION! Si tu désires venir au local, tu devras respecter certaines règles d'hygiène et participer à la désinfection des lieux (tables, chaises, poignées, ordinateurs, claviers, jeux utilisés...).



- **Les activités animées débutent à 13 h30 et se terminent à 16 h 30**

Les vendredis après-midi sont consacrés aux divertissements pour tous nos membres. Nous animerons des activités sur Zoom, en directe de notre local, pour permettre à nos membres qui n'ont pas Internet d'avoir l'opportunité de socialiser. Nous avons adapté plusieurs jeux de société tels que Scategories, Boggle, Quiz et plein d'autres options sont en développement.

Notez que le local est ouvert du mardi au vendredi, de 9 h 00 à 16 h 30

Venez nous rencontrer pour discuter, socialiser, utiliser nos ordinateurs, etc. Comme chaque personne fera un effort pour respecter les règles sanitaires, nous aurons un endroit confortable et convivial pour tous.

Nos activités



- **Sur Zoom**
- **De 19 h 30 à 21 h 30**

Vous voulez vivre des aventures parfois drôles, parfois dangereuses, mais surtout diverses et variées, dans un univers de science-fiction? Rejoignez-nous! Bien qu'il s'agisse d'un jeu de rôle, Technotron permet de lier des amitiés dans le respect et toujours dans le plaisir. Ludique, cette activité est animée par **M. Patrick Loranger**, auteur de Shawinigan, qui nous offre de son temps en l'animant de façon grandiose, pour vous chers membres.

24 septembre

8 octobre

22 octobre

5 novembre

19 novembre

3 décembre



- **Cette activité a lieu tous les premiers mercredis du mois**
- **De 13 h à 16 h**
- **Au local d'Autisme Mauricie**

L'Autisterie est une activité créative qui permet à nos membres de démontrer leurs talents créatifs. Sur les conseils de **Mme Michelle Bourassa**, artiste, les participants réalisent divers projets. Que ce soit la fabrication de bijoux, la modélisation de personnages, les transferts d'images ou encore le Papercraft. Cette activité est pour tous nos membres incluant les membres répondants (parents). Prenez note que les enfants doivent être accompagnés d'un parent.

Nous avons dû modifier la fréquence de cette activité en raison de notre budget. Nous remercions Mme Bourassa qui a proposé d'animer bénévolement une rencontre mensuelle. Elle sera disponible les autres mercredis, à distance, pour soutenir les participants qui auront besoin d'aide à la réalisation de leur projet.

L'avantage de Zoom

Comme vous êtes à la maison, vous pouvez rejoindre les différentes activités à tout moment, et ce, beau temps comme mauvais temps. En plus, cette plateforme nous permet de rejoindre des membres éloignés. *Alors, on espère faire connaissance avec plein de nouvelles personnes.*



Surveiller notre page
Facebook pour découvrir nos
activités spontanées!

Nous réaliserons, à l'occasion,
des soirées de discussions
autour de sujets pigés dans le
chapeau.

Bienvenue à tous!

TIRAGE



au SORT

Le savais-tu?

Facebook est incontestablement le média le plus accessible pour nous tous. Au fil des ans, en plus de notre page officielle Autisme Mauricie, nous avons formé plusieurs groupes de discussion pour permettre à nos membres d'échanger entre eux et pour y annoncer les activités à venir. Nous tenons à vous présenter nos plus populaires, afin que nous puissions conserver un meilleur contact avec vous.

Venez nous y rejoindre!



Seuls nos membres ont accès à ce groupe.

Nous y publions nos activités, des informations pertinentes, des participations à des recherches et nous y publions également nos recherches de bénévoles.

Activité adulte



Ce groupe est dédié à nos membres adultes.

Nous y publions nos sujets d'activités, des informations pertinentes, mais c'est aussi une plateforme par laquelle ils peuvent se donner rendez-vous ou partager leur bon coup...



Ce groupe public est pour tous.

Il s'agit de notre groupe public qui permet à tous les membres de partager leur questionnement. On y retrouve aussi de l'information. Beaucoup de liens se créent avec des gens d'autres régions ou même d'autres pays.

FundScrip est un programme de levée de fonds pancanadien qui fait en sorte que leurs membres paient leurs achats (épicerie, essence, produits pour la maison et le jardin, divertissement et plus encore) en utilisant des cartes prépayées. Les commerçants participants remettent un pourcentage de leur choix aux organismes inscrits comme le nôtre.



Vous pouvez consulter le site www.fundsrip.com pour y trouver une multitude d'informations. Vous pouvez aussi consulter notre groupe Facebook Fundscrip – Autisme Mauricie, afin d'y voir les promos du moment. Et, pour que cette campagne ait du succès, invitez vos amis et vos familles!

Merci à Mme Carmen Gagnon de chapeauter ce projet avec brio ainsi qu'à Sandra Pronovost pour son précieux soutien.

Vivre en tant de pandémie

Le temps file, l'automne est à nos portes. Je suis heureuse de vous retrouver pour vous jaser de comment je vis la crise de la Covid 19. Le mercredi 11 mars dernier, je passe la soirée au curling. J'ai bien du plaisir. Je sens que quelque chose de spécial se passe quand j'entends parler que la NBA (basketball professionnel) suspend sa saison à cause de la Covid 19. Je rentre chez moi inquiète. Le jeudi, mes pires craintes se réalisent. Tout est arrêté, les spectacles, le hockey, le baseball, l'école. Je suis déçue et je pense que ça ne va durer que quelques semaines et je rêve au Festivoix. Quelques jours plus tard, le club de curling, les restaurants, les bars, les centres commerciaux, les entreprises non essentielles ferment. Je suis découragée, je sens ma vie me glisser entre les doigts. Je perds tout ce que j'aime. J'ai le cœur triste et je ressens de grosses baisses de moral. J'ai peur de devoir faire le deuil du curling, des spectacles, d'aller manger au restaurant. Chaque jour, je crains les mauvaises nouvelles. Ça me met à terre d'apprendre que les festivals sont annulés pour l'été. J'ai l'impression que je vais être enfermée chez moi pour de nombreuses années. Je ressens de la haine contre la Covid 19. Je n'ai pas eu le temps de souhaiter un bon été à mes amis de curling et il y en a certains que je crains de ne pas revoir. J'ai écrit à mes amis pour leur souhaiter un agréable été, mais ce n'est pas la même chose qu'en personne. Je sors faire de la bicyclette et du patin à roues alignées. Ça me fait du bien, mais je me sens mal à l'aise à chaque fois que je croise quelqu'un. Je pousse un soupir de soulagement quand je lis que la Covid 19 se transmet peu dehors et je savoure enfin mes promenades à vélo et en patins.

L'arrivée des premières chaleurs me fait du bien et, en même temps que celles-ci, le nombre de nouveaux cas de Covid 19 se met enfin à baisser. J'entrevois une lueur d'espoir que concrétisent la réouverture des restaurants et le fait que les sports d'équipes intérieurs, qui comprend le curling, peuvent reprendre. Cette lueur d'espoir ne dure pas longtemps, la flambée des cas aux États-Unis me fait peur. J'ai l'impression qu'il n'y aura jamais de fin, que les mesures de distanciation sociale sont là pour toujours. L'anxiété que je ressentais au réveil et qui s'était estompée au mois de juin reprend. Je me sens seule. Je me demande si mes relations avec mes amis seront dorénavant seulement virtuelles. Au même moment, les sports professionnels reprennent ou commencent leur saison. Ça me fait du bien de regarder une bonne partie de baseball, mais la peur d'apprendre qu'on met fin à la saison à cause de la Covid 19 m'accompagne.

Les semaines passent, je vis de bons moments en compagnie de membres de ma famille élargie. Ça m'a fait du bien d'aller me promener quelques fois au centre-ville de Trois-Rivières et de le voir animé. Ça représente la vie, l'espoir. La saison de baseball suit son cours. Le club de curling de Trois-Rivières a confirmé son ouverture et j'ai une de mes équipes de confirmée. J'en suis très heureuse et j'ai hâte de me retrouver sur la glace et de revoir mes amis. J'espère que tous reviendront. Mes amis de curling me manquent. Je m'ennuie d'eux. L'espoir revient et je ressens à nouveau peu d'anxiété au réveil. J'ai hâte de profiter de chaque journée.

J'espère avoir du plaisir au curling malgré les contraintes sanitaires et que mes amis accepteront de jaser quelques minutes avec moi après les parties. Comme plusieurs autistes, je suis un livre ouvert, j'ai de la difficulté à cacher mes émotions. Je crains qu'avec l'école et les autres activités qui vont reprendre cet automne, ça ne devienne une chasse aux sorcières pour traquer le coronavirus et qu'au moindre signe d'inconfort, de fatigue, on me demande de quitter un lieu fermé. Je trouve ça triste de voir que les autres personnes sont considérées dorénavant comme dangereuses. Je trouve ça long cette pandémie. Je croise les doigts pour qu'un vaccin soit disponible au début de l'année 2021 pour que l'on puisse enfin se rapprocher un peu les uns des autres, que l'on puisse voir nos amis sans crainte de les contaminer et de se faire contaminer. Je crains que si aucun vaccin n'est efficace, que si les gens ne veulent pas se faire vacciner, que ça soit la fin de l'humanité, car les mesures de distanciation sociale seront présentes pour l'éternité, parce que les enfants d'aujourd'hui ne pourront pas s'approcher à moins de deux mètres d'inconnus et ne pourront donc pas tomber amoureux et avoir des enfants à leur tour. Je vous souhaite un automne plein de couleurs.



Geneviève

Être autiste ne fait pas de moi une moins bonne mère



À plusieurs occasions, j'ai entendu explicitement que nous devrions nous faire stériliser pour éviter de «transmettre» l'autisme à notre progéniture et que nous n'avons pas les compétences pour la parentalité. L'histoire de l'autisme comporte beaucoup de mythes. En ce qui a trait à la maternité, on a déjà considéré que les mères d'enfants autistes étaient froides et coupables de l'autisme de leur enfant, en raison d'un manque d'amour ou d'attention. Dans certains pays, des enfants autistes ont déjà été séparés de leur famille et ont été soumis à des punitions et autres horreurs. Bien que ce ne soit plus le cas aujourd'hui, des mères continuent à vivre des expériences de blâme et se culpabilisent. Certains discours populaires laissent croire qu'un autiste ne peut pas être un bon parent. À plusieurs occasions, j'ai entendu explicitement que nous, les femmes autistes, devrions nous faire stériliser pour éviter de «transmettre» l'autisme à notre progéniture, et qu'en raison de «nos caractéristiques», nous n'avons pas les compétences pour la parentalité. Cette idée est déplorable, déshumanisante et fautive. Une étude à ce sujet révèle d'ailleurs que malgré la stigmatisation, l'isolement, les jugements et autres défis, les mères autistes sont résilientes et elles vont mettre en priorité les besoins de leur enfant.

En ce qui me concerne, la maternité était une idée abstraite pour moi. Je n'éprouvais pas, comme

beaucoup d'autres femmes, le désir d'être mère. Par contre, comment pouvais-je rêver de devenir une maman si je n'avais pas toutes les informations nécessaires pour comprendre tout ce que la maternité représente? Je n'avais aucune idée qu'un enfant est la plus belle des merveilles, qu'il peut donner un sens à la vie, le sens qu'on cherche souvent à saisir. Comment pouvais-je songer à devenir maman alors que ma vie allait bien avec une belle relation de couple, des amis et un travail passionnant d'analyste et programmeuse? Le manque d'intérêt à propos d'un sujet qu'on ne connaît pas n'implique pas un manque d'intérêt pour le même sujet une fois qu'on le découvre. La vie peut nous surprendre. En ressentant le doux mouvement de la vie dans mon ventre, j'ai découvert sa beauté. Ainsi, en toute confiance, j'ai laissé la nature décider pour moi, faisant confiance à sa sagesse. Mère nature sait ce qu'elle fait, et finalement, je suis tombée enceinte. En ressentant le doux mouvement de la vie dans mon ventre, j'ai découvert sa beauté. État de grâce qui m'a marquée à jamais. Plus belle et plus humaine. L'amour maternel naissait alors que de nouvelles connexions se créaient en moi.

Je voulais ce qu'il y a de mieux pour mon enfant. Mon bébé Luka dans le bras, j'ai promis à l'univers d'assumer cette responsabilité avec amour et dévotion. Cette promesse entraînait implicitement une autre: celle de prendre soin de moi pour être forte et exercer tous les rôles encore inconnus. Pour être la meilleure maman. Donc, ma vie a changé. À partir de sa naissance, chaque étape du développement de mon fils comportait des défis propres à son âge et auxquels il fallait s'adapter. En fait, plus de défis que ce à quoi je m'attendais. Je me demandais très souvent si je faisais bien les choses. Et chaque fois que je devais prendre une décision, je me demandais quel était le meilleur choix à faire. Je pouvais accepter de faire des erreurs qui ne concernaient que moi. Quelles qu'elles soient. Mais commettre des erreurs qui le concernent, lui, m'aurait causé beaucoup de peine. Alors, je suivais mon instinct et je m'inspirais aussi de ma mère qui m'a toujours soutenue positivement. Ma voix intérieure me dictait de découvrir mon fils jour après jour, d'être émerveillée de ses progrès, de valider ses expériences sensorielles, de répondre à sa curiosité, de respecter ses particularités d'enfant et de mettre en place mes valeurs et mon intuition pour le guider dans son

parcours avec l'écoute, la validation, le respect, l'humilité, entre autres.

À ma grande surprise, des gens qui aiment dire que «ceci ne va pas du tout», qu'il faut «changer ceci ou cela» se sont approchés avec des jugements sur mon rôle de mère. On me disait, par exemple, d'ignorer sa détresse, qu'ils interprétaient comme un caprice, ou encore de le punir. On m'a même questionnée sur notre façon de jouer! J'ai compris que malgré ma différence, j'étais une personne très belle intérieurement finalement! Quant à moi, je ne voyais rien d'inquiétant chez mon enfant, je me disais qu'il ressemblait à moi, tout simplement. En plus, j'ai l'habitude d'ignorer des dires à propos de moi, de suivre ma propre raison ou mon propre cœur (selon la situation) et de faire ce que je crois être juste de faire. Sauf que le prix à payer peut être cher: l'isolement. À l'âge de deux ans et demi, mon fils nous a demandé de l'appeler «Tren Azul» (train bleu) au lieu de son vrai prénom. Désir que j'ai respecté durant presque deux ans, et qui a été le point de départ pour découvrir, plus tard, que nous sommes autistes, tous les deux. Dans les circonstances, une intense période d'introspection s'en est suivie avec le besoin de mieux me connaître. Toujours accompagnée par mes alliées très chères, l'écriture et la photographie, je me suis découvert dans ce processus des qualités et des valeurs que je ne me soupçonnais même pas, et j'ai compris que malgré ma différence, j'étais une personne très belle intérieurement finalement!

J'ai pleuré en voyant tant d'injustices commises contre des personnes comme moi, tant d'humiliations dévastatrices subies par mes pairs au nom de la «normalité». J'ai aussi constaté que j'avais le droit de vivre en accord avec ma manière d'être naturelle, que je n'avais pas à la changer pour plaire aux autres. Que je suis une bonne maman. Et en lisant l'histoire d'autres autistes, j'ai alors réalisé les erreurs et le mal que l'on peut commettre en essayant de normaliser les gens pour les faire entrer de force dans le moule de la conformité. J'ai pleuré en voyant tant d'injustices commises contre des personnes comme moi, tant d'humiliations dévastatrices subies par mes pairs au nom de la «normalité». Depuis, je suis devenue militante pour la reconnaissance positive de l'autisme. Pour moi et pour les autres également. Je me suis

donné le défi de contribuer à la construction d'un monde meilleur pour les autistes, un monde d'accueil et de respect de l'infinie diversité humaine. Pour la recherche de solutions contre la stigmatisation et l'exclusion sociale. Pour notre droit au bonheur. Je veux que la qualité de vie des autistes s'améliore. Après m'être tant questionnée sur le sens de la vie, mes implications pour cette belle cause lui donnent un sens.

En 2020, je célèbre mes 15 ans de maternité! Un parcours tumultueux par époques avec des moments de joie, mais aussi de tristesse et d'impuissance. Principalement face aux différentes formes d'injustice envers les autistes, silencieuses ou bruyantes. Pour ce qui est de Luka, il est devenu un adolescent passionné de musique, de soccer, et désireux d'offrir des conférences pour témoigner sur divers aspects de sa vie. Cette étape apporte certainement de nouveaux défis que j'accepte un à un. Si on me demandait quel est l'aspect de l'autisme que j'aime le moins, je dirais sans hésiter: ce lot de préjugés qui viennent avec ce mot. Pour moi, ce sont les traces d'une histoire injuste. Ce que, comme femme autiste et mère d'un enfant autiste, je connais bien.

Par Lucila Guerrero,

Sources :

HuffPost - TÉMOIGNAGES

09/09/2020 14:38 EDT | Actualisé 10/09/2020

Collaboration spéciale

« Lucila Guerrero est mentor paire aidante de rétablissement en santé mentale. Elle est membre de l'Association de mentors pairs aidants du Québec. Elle est autiste, mère d'un enfant autiste ainsi que cofondatrice d'Aut'Créatifs, un mouvement de personnes autistes pour la reconnaissance positive de l'autisme. Auteure de « Lundi, je vais être Luka » et « Aimer dans l'imbroglio », Lucila est aussi une artiste photographe de grand talent.

Je suis également heureuse de la compter parmi mes bonnes amies de l'autisme. Toujours au-devant pour parler de la cause. Une mère au grand cœur, prête à tout pour la cause. »

- Mme Martine Quessy



1^{er}
OCT.
2020

10h à 11h30
GRATUIT



QUAND AUTISME
ET RADICALISATION
SE RENCONTRENT

PISTES D'INTERVENTION

RÉSEAU NATIONAL
D'EXPERTISE
DU EN TROUBLE
SPECTRE DE
L'AUTISME

Québec

Ce webinaire se veut une réponse aux événements tragiques survenus à Drummondville cet été, où une mère dévouée cherchait de l'aide pour son fils autiste fasciné par des thèmes violents. Mais, elle n'a pas reçu d'aide et on connaît les conséquences tragiques survenues par la suite. Les personnes autistes ne sont pas plus violentes que la population en général, mais il arrive que certaines personnes vivent une grande souffrance psychologique qui les amène à s'intéresser à des thèmes morbides et à poser des gestes violents, s'inscrivant parfois dans une idéologie extrémiste.

Cette conférence portera sur les facteurs spécifiques à l'autisme qui peuvent rendre cette clientèle vulnérable à la radicalisation. Nous introduirons le phénomène de la radicalisation et vous présenterons les principaux facteurs de risque et de protection reliés à un éventuel passage à l'acte violent. Enfin, nous nous attarderons aux éléments à considérer dans l'évaluation du risque et vous présenterons des pistes d'intervention applicables à vos différents contextes.

Conférenciers :

- Anna Bonnel, Ph. D., OPQ
- Christian Savard, M. Ps.

Inscription :

www.rnetsa.ca



Formations SACCADE en salle offertes dès cet automne!

Bien que nous soyons en contexte de pandémie, SACCADE continue de vous offrir quelques-unes de ses formations en présentiel, à Québec ou à Montréal. Bien sûr, des adaptations seront mises en place lors de la tenue de ces formations, afin de bien respecter les règles sanitaires émises par la Santé publique. Pour connaître les dates, consulter le calendrier des formations.

Vous ne pouvez pas vous déplacer en ce moment? Pas de souci : FISP1 est toujours disponible en ligne. De plus, LSC1 est disponible en format e-learning. Deux formations indispensables qui pourront être suivies de la maison ou du bureau, au gré de votre agenda.

<https://formation.saccade.ca>

Gabryel raconte l'autisme aux enfants

« J'ai écrit un livre parce que je me sentais un peu incompris dans mon école, dit Gabryel Bouchard, 13 ans, qui est autiste. Je me suis dit que je pouvais expliquer à mon entourage et à mes enseignants comment je me sentais et quelles étaient mes particularités. »



Gabryel Bouchard avait 10 ans quand on lui a diagnostiqué un trouble du spectre de l'autisme. « En premier, j'ai eu un choc, se souvient l'adolescent de 13 ans. Après, j'ai lu sur l'autisme, et ç'a été un soulagement. Ça m'a aidé à mieux me comprendre et à savoir pourquoi j'étais différent de mes amis. » Pour expliquer aux autres sa réalité, Gabryel a écrit un petit guide, distribué à ses enseignants et à sa famille. Ce livre est devenu *L'autisme raconté aux enfants*, un chouette guide publié par Gabryel et sa mère Karine Bouchard aux Éditions de Mortagne. Rencontre en quatre points.

1. C'est quoi, l'autisme ?

Le trouble du spectre de l'autisme, ou TSA, n'est pas une maladie. C'est un trouble neurodéveloppemental qui entraîne des problèmes de communication, des difficultés dans les interactions sociales, des comportements répétitifs ou des intérêts restreints, selon *L'autisme raconté aux enfants*. Près de 17 000 enfants et adolescents avaient un diagnostic de TSA en 2014-2015, d'après l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). « L'autisme, c'est large », indique Karine Bouchard. Elle est bien placée pour le savoir, puisque deux de ses enfants ont un TSA. L'aîné Gabryel est hypersensible : il ressent fortement la douleur, le chaud, le froid, les bruits et les odeurs, au point d'être souvent fatigué. Son petit frère Nykolas est hyposensible : il joue dans la neige sans mitaines et ne comprend pas bien le danger.

2. Des adaptations possibles

Heureusement, plusieurs trucs donnés par Gabryel — comme une échelle de bruit, qui va du silence au bruit insoutenable — peuvent aider les personnes autistes à aller mieux. « Si la tête lui bourdonne en classe, il peut aller voir son prof avec l'échelle de bruit et lui dire : "Je suis rendu à un niveau trop élevé, j'ai besoin d'une pause" », illustre Karine Bouchard. « Je le fais souvent, confirme Gabryel. Je



sors de la classe, je prends une pause dans le corridor ou je vais dans un local calme de mon école, le local Oxygène, où je peux étudier tranquillement. »

Karine Bouchard connaît bien son fils Gabryel. « Il est très intelligent et il s'adapte en fonction de ce que la société attend de lui, décrit-elle. Mais ce n'est pas toujours ce qui répond à ses besoins. »

Pensionnaire au Collège Clarétain de Victoriaville, Gabryel commence ses journées en pleine forme. « Avant, à cause du bruit et du mouvement en transport scolaire, il arrivait à l'école déjà épuisé », précise sa mère. Le Collège lui permet aussi de quitter ses cours cinq minutes avant la cloche, pour éviter la cohue. « Ce sont des interventions qui ne coûtent pas d'argent, mais qui font toute la différence », souligne Karine Bouchard.

3. Des mots clairs, svp

Dans *L'autisme raconté aux enfants*, Gabryel explique que la consigne « Ne cours pas dans le corridor » n'est pas claire pour lui. Faut-il qu'il saute, rampe, marche ? Pourquoi n'est-ce pas bien formulé ? Pareil avec les expressions imagées : il peut être difficile de comprendre pourquoi on est dans les patates (quand ce n'est visiblement pas vrai) ou centré sur son nombril (quel intérêt a un nombril ?). Une section du guide permet de faire de l'auto-observation, pour voir si l'on a des difficultés sensorielles (ce qui ne constitue pas un diagnostic d'autisme). Une autre s'adresse aux parents d'enfants qui soupçonnent un trouble du spectre de l'autisme chez leur enfant. « C'est un parcours du combattant, réussir à avoir un diagnostic et réussir à avoir des services, témoigne Karine Bouchard. Mais ça fait toute la différence. »

4. Toucher le plus de monde possible

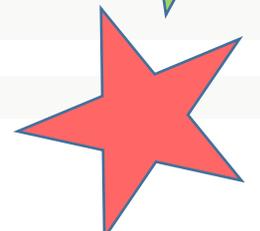
À l'aube de sa deuxième secondaire, Gabryel va bien. Les mesures prises pour lutter contre la pandémie à l'école lui conviennent. « Gabryel a besoin de stabilité, de toujours être dans le même environnement », souligne sa mère. Avec la publication de *L'autisme raconté aux enfants*, le grand adolescent, qui répond consciencieusement aux questions, a de quoi être fier. « Ce qu'on espère, c'est toucher le plus de monde possible, dit Karine Bouchard. Et apporter une meilleure compréhension du trouble du spectre de l'autisme. » On souhaite « merde ! » à Gabryel, avant de réaliser le faux pas. « Connais-tu cette expression-là ? », demande Karine Bouchard. « Non », répond Gabryel. « Ça veut dire bonne chance », précise sa mère. Bonne chance, Gabryel.

Sources :

LA PRESSE

Publié le 9 septembre 2020 à 6h21

Par MARIE ALLARD



Nouveauté TSA



L'autisme raconté aux enfants. Textes de Gabryel et Karine Bouchard. Illustrations de Jean Morin. Éditions de Mortagne.

Vous pouvez télécharger gratuitement l'outil « Formulaire à remplir et à remettre aux personnes neurotypiques de ton entourage » en format pdf, sur notre groupe réservé à nos membres.

Ce livre sera ajouté à notre inventaire de livres que nous prêtons à nos membres.

Informez-vous sur notre club de lecture. Moment d'échanges et de partage d'idées autour d'un livre. Cela permet d'enrichir ses connaissances sur l'autisme. C'est aussi l'occasion de garnir notre bibliothèque et d'y ajouter vos commentaires recueillis dans une grille d'analyse que vous aurez complétée suite à la lecture d'un livre.



UQAM



Participants recherchés

Étude portant sur les intérêts et les passions des jeunes autistes (TSA)

Cette étude est menée par Eve-Line Bussières (UQTR), Robert J. Vallerand (UQAM), Isabelle Soulières (UQAM) et Mélanie M. Couture (U. Sherbrooke), et s'intéresse aux passions de personnes autistes âgées de 14 à 30 ans.



La participation à cette étude implique de compléter divers questionnaires portant sur une de vos activités préférées et le rôle qu'elle occupe dans votre vie.

Pour participer

Entre 14 et 17 ans : <http://www.uqtr.ca/passionautisme>
Entre 18 et 30 ans : <http://www.uqtr.ca/recherche-projet-passion>

Un formulaire d'information et de consentement vous sera présenté. Si vous acceptez de participer, vous pourrez compléter les questionnaires en ligne (durée de 30 minutes max).

Pour plus d'informations: contacter Alexa Meilleur, meilleur.alex@courrier.uqam.ca

Ce projet de recherche a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'UQTR. (CER-17-237-07.14)

Participer aux recherches permet de faire avancer les connaissances sur l'autisme et c'est primordial que les autistes soient au cœur de cette évolution.

Autisme Mauricie

2019, avenue des Coopérants

Trois-Rivières (Québec) G8Z 2G4



Prochaine
parution

Décembre 2020



**Autisme Mauricie
est fier de compter
la pharmacie
Uniprix Marc
Dontigny comme
nouveau membre
corporatif.**

Un professionnel de la santé accessible **7 jours sur 7**

701, boul. Thibeau, Trois-Rivières
4400, Côte Rosemont, Trois-Rivières
385, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières
15, rue Fusey, Trois-Rivières
2000, boul. Louis-Fréchette, Nicolet

819 378-4549
819 378-0303
819 376-6333
819 378-2828
819 262-3334



Marc Dontigny

Pharmacien-propriétaire

Affilié à 



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



Yves Perron

Député, Berthier-Maskinongé

 **BLOC
Québécois**

343, avenue St-Laurent, Louiseville (Québec) J5V 1K2
Téléphone: 819-228-1210 | courriel: yves.perron@parl.gc.ca