

Juin 2020

Info-

MEMBRES

Volume 19 — Numéro 2

DOSSIER

Faire de l'été un tremplin pour la rentrée



SOMMAIRE

Du côté de la Fédé

DOSSIER

► [17 pages de témoignages
et de conseils](#)

Zoom

[La cuisine, une bonne recette
pour travailler les habiletés!](#)

L'ÉDITO DE LUC CHULAK

Une saison estivale autrement rythmée

Voici que le printemps tire à sa fin et que les chaleurs estivales se font voir à l'horizon. En temps normal, ces moments sont l'occasion de réjouissances, de planification de vacances, de moments pour s'amuser et profiter du beau temps. Mais 2020 est une année remplie de surprises peu agréables, de nombreux inconnus et de remaniements à l'échelle planétaire. Au fil des événements, des ajustements et des questionnements, il y eu de grandes difficultés, mais aussi parfois des apprentissages qui resteront gravés dans les mémoires.

Pour les personnes autistes et leurs proches, comme pour bien d'autres, cet été ne sera pas pareil. La nécessité de composer avec les aléas découlant de la pandémie et de ses transformations du quotidien continueront de marquer le quotidien. ►



FQA
FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DE L'AUTISME

3396, rue Jean-Talon Est
Montréal (QC) H2A 1W8
Tél. : 514 270-7386
Ligne sans frais: 1-888-830-2833
autisme.qc.ca

ÉDITO

Nul doute que les possibilités de profiter des douceurs de l'été seront plus difficiles à réaliser. Les personnes autistes et leurs proches devront encore faire preuve de résilience, de compromis et de réaménagement dans leur manière de passer cet été.

Il y aura encore des apprentissages à faire, des adaptations à vivre, de la créativité à mettre en place et, également, bien des renoncements à faire. La saison estivale sera, peut-être, l'occasion de mieux appréhender la suite des choses, de départager ce qui est essentiel de ce qui est optionnel. Même pendant l'été, il est possible d'apprendre, de se réaliser, de continuer à se mettre en mouvement. En ce domaine, la nature elle-même peut être la plus grande source de découverte et de bien-être.

La Fédération québécoise de l'autisme souhaite aux personnes autistes, à leurs proches et à toutes les personnes qui les accompagnent de vivre de belles expériences pendant cet été. Il sera sans doute bien différent, mais il pourra être source de petits plaisirs et de joies sincères. Il s'agit de bien se rappeler que le soleil est présent derrière chaque nuage.

PÉTITION

Les personnes vulnérables encore laissées pour compte

Un protocole, élaboré dans le contexte de la pandémie de la COVID-19 et approuvé par le ministère de la Santé et des Services sociaux, pourrait être appliqué dans l'éventualité d'une augmentation importante des besoins en soins intensifs et de ressources insuffisantes pour répondre à la demande. Ce protocole dresse une nomenclature de 12 critères d'exclusion qui font en sorte qu'une personne deviendrait automatiquement inéligible aux soins intensifs. Le neuvième critère par exemple mentionne l'exclusion d'une personne en fonction de son incapacité fonctionnelle évaluée à l'aide du score de fragilité clinique. Or cet indicateur n'est absolument pas adapté aux personnes ayant des difficultés à accomplir de manière autonome des activités de la vie quotidienne comme certaines personnes autistes.

► La Fédération québécoise de l'autisme appuie fortement les recommandations émises par la Société québécoise de la déficience intellectuelle et demande au plus grand nombre de signer [la pétition disponible sur le site triage.quebec](#)

EN BREF



Compte tenu de la situation actuelle, la Fédération québécoise de l'autisme (FQA) a été contrainte d'annuler ses formations « Formation en intervention structurée et individualisée en milieu scolaire » (TEACCH) de cet été. Soucieuse de fournir aux enseignants une formation indispensable à la prise en compte des spécificités des élèves autistes, la FQA travaille en lien avec le GRIF (Groupe d'intérêt pour la formation) à la mise en place d'un nouveau dispositif de formation-accompagnement.

► [Pour en savoir plus...](#)



À l'heure où nous finalisons ce numéro, nous ignorons toujours les modalités de réouverture des parcs d'attraction dans les prochaines semaines. Nous sommes donc dans l'incertitude de pouvoir mener notre journée de sensibilisation à La Ronde, le 5 août prochain.

► Nous vous invitons à suivre notre page [Facebook](#) sur laquelle nous publierons dès que possible davantage d'information sur cette activité.



Une assemblée générale annuelle virtuelle, des engagements réels!

De façon inédite, la 45^e assemblée générale annuelle (AGA) de la Fédération s'est tenue le samedi 30 mai par visioconférence! Une conséquence, vous l'aurez compris, des mesures sanitaires en vigueur dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Comme de nombreuses associations et entreprises, la Fédération a donc mis en place ce dispositif pour lui permettre de tenir ses engagements réglementaires. L'AGA, c'est en effet l'occasion pour l'équipe de la FQA de présenter ses résultats, de faire un rapide retour sur l'année qui vient de s'écouler et de dresser les principales balises pour les mois à venir. Des prévisions particulièrement difficiles cette année tant les prochains mois sont incertains, en particulier pour les associations et leur capacité à maintenir certains services comme le répit par exemple. Plus que jamais, la Fédération s'est engagée à les soutenir et à maintenir ses efforts pour les accompagner dans leurs missions. Au programme notamment : le renouvellement des bourses emplois d'été (5000 \$ cette année contre 3000 \$ l'année dernière), la mise en place d'aides financières pour les activités de répit...



◀ Envie de faire le point sur nos actions en 2019-2020? [Consultez notre dernier rapport annuel!](#) Il est accessible en ligne sur notre site Internet.

Notre conseil d'administration 2020-2021

- ▶ Lili Plourde, Présidente
- ▶ Tommy Bédard, Vice-président
- ▶ Aline Moreau, Secrétaire-trésorière
- ▶ Lise Deraspe, Administratrice
- ▶ Germain Lafrenière, Administrateur
- ▶ Jacques-René Giguère, Administrateur
- ▶ Martine Quessy, Administratrice

Comment faire de l'été un tremplin pour la rentrée?

Changement de repères et de routines, adaptation à un nouvel environnement familial ou professionnel, anxiété... Que l'on soit autiste ou neurotypique, la COVID-19 a eu ces dernières semaines des répercussions importantes sur notre quotidien et a nécessité des ajustements qu'il faudra sans doute faire perdurer plusieurs mois encore. Dans ce dossier, nous avons voulu savoir quelles solutions certains parents d'enfants autistes avaient-

ils adoptées? Comment vont-ils s'organiser cet été alors que plusieurs camps sont annulés et des services en attente de réouverture? Comment certains adultes autistes eux-mêmes vivaient-ils cette situation inédite? En plus de leurs témoignages, nous avons également donné la parole à des spécialistes (psychologue, massothérapeute, animatrices spécialisées) pour qu'elles vous donnent quelques bons conseils...



COVID-19 «Il est important de retrouver une certaine routine»



Psychologue et sexologue à la Clinique Autisme et Asperger de Montréal, Isabelle Hénault fait le point sur les répercussions principales de la pandémie de la COVID-19, notamment pour les personnes autistes.

Quelles sont les répercussions possibles de la pandémie de la COVID-19 que l'on soit autiste ou neurotypique et peut-on affirmer que nous sommes tous égaux devant cette crise ?

Isabelle Hénault : En fait, chaque individu possède ses propres ressources et défis. Du côté des personnes autistes, la pandémie crée en général une plus grande anxiété. Comme il s'agit d'une situation nouvelle et imprévisible, cela risque d'augmenter leurs fragilités. Il est important de fournir de l'information au

sujet de la pandémie, du virus et des manières de se protéger afin de diminuer les peurs. Plusieurs documents ont été publiés à ce sujet et gardez en tête que l'information permet de mieux s'ajuster et de comprendre la situation actuelle. Les répercussions risquent d'être à long terme d'où l'importance d'offrir du support et une stabilité auprès des personnes autistes.

Est-il abusif de penser que certaines caractéristiques, comme l'hypersensibilité qui peut rendre par exemple

le port du masque difficile ou impossible, nécessitent une accommodation particulière de la part des personnes autistes ?

Isabelle Hénault : Le 21 mai dernier, Donna Spencer de La Presse canadienne, a publié un [article fort intéressant au sujet des particularités des personnes neuro diverses](#). À ce sujet, plusieurs personnes autistes éprouvent des difficultés au niveau du traitement de l'information sensorielle. Les hypersensibilités risquent d'être aggravées par le port du masque : ▶

sentiment d'oppression et d'être agressé par un masque au plan tactile. Le masque risque aussi d'augmenter les problèmes respiratoires chez certaines personnes autistes qui ressentent alors des symptômes similaires à une attaque de panique. De plus, le port du masque peut augmenter l'anxiété due au fait que la bouche est cachée et qu'il devient alors encore plus difficile de décoder les émotions chez l'autre. Une des stratégies

préconisées est d'offrir un scripte visuel (par écrit ou avec des pictogrammes) qui explique les étapes du port du masque et les procédures si une visite chez un médecin ou un dentiste s'impose. Il est également recommandé de choisir le tissu, le motif et les couleurs, pour rendre le masque plus attrayant et aussi le faire porter par exemple. Bien entendu, cela demeure un grand défi et les prochaines semaines nous permettront de mieux envisager les options possibles comme le port d'une visière ou l'utilisation d'un Plexiglas

qui peuvent être utilisées par certains professionnels, lors des visites chez un éducateur ou un psychologue. Cela permet un contact plus « naturel » et moins anxiogène. Aussi, dans la mesure du possible, les consultations au téléphone ou par visioconférence sont préconisées afin d'éviter le port du masque.

À l'inverse et souvent avec humour, certains assurent que cette nouvelle distanciation sociale ne les gêne pas. Par exemple, ne pas serrer la main ou éviter de faire la bise est parfait pour eux. Selon vous, est-ce un trait typiquement autistique et de fait cette singularité ne deviendrait-elle pas soudainement un atout ?

Isabelle Hénault : Tout à fait ! Plusieurs adolescents et adultes m'ont confié dernièrement que cette situation s'avérait positive sur le plan des limites sociales imposées. Plusieurs se retrouvent en télétravail ce qui diminue la fatigue sensorielle et l'énergie déployée à naviguer socialement au quotidien. Ainsi, ils retrouvent un rythme et une énergie plus grande. Par contre, l'isolement social peut poser problème pour plusieurs d'entre eux s'ils se retrouvent seuls, sans support et coupés des communications. Et cela concerne les pro-

Plusieurs adolescents et adultes m'ont confié que cette situation s'avérait positive au plan des limites sociales imposées. À l'inverse, l'isolement social peut poser problème pour certaines personnes autistes si elles se retrouvent seules, sans support et coupées des communications.

blématiques cliniques très spécifiques observées dès le début de la pandémie.

Au sujet des difficultés cliniques observées, pouvez-vous nous donner des détails ?

Isabelle Hénault : Avec mes collègues de la Clinique et plusieurs professionnels avec qui j'ai discuté dernièrement, nous arrivons à la conclusion que l'anxiété est la principale difficulté rencontrée par les personnes autistes. Le sentiment d'isolement est clairement observé, ainsi que les craintes liées à l'incertitude face à l'avenir, à la reprise des activités et au retour d'une certaine stabilité. Cet imprévu majeur est une difficulté à laquelle nous devons tous faire face. C'est pour cela que j'encourage, dans un contexte raisonnable, la reprise graduelle de certaines routines, d'activités et habitudes de vies qui permettront de retrouver les repères.

Pour finir, avez-vous des conseils pour gérer le mieux possible les effets induits par cette crise ?

Isabelle Hénault : Justement, le retour à une routine régulière des horaires et des activités variées permettent de reprendre un contrôle quotidien qui lui, diminuera l'anxiété liée à l'incertitude. Sans être trop rigide, j'encourage les

familles et les adultes à opter pour différents choix tel un menu d'activités qui s'élabore au quotidien en prenant soin d'offrir des choix. Les choix permettent une plus grande motivation et moins d'opposition ou de résistance lorsque l'on propose un horaire. Aussi, il est important de solliciter les intervenants tant dans les centres de réadaptation qu'au privé. Ils sont tous disponibles pour accompagner, informer et recueillir les confidences face aux difficultés et offrir de l'aide tangible même si cela doit se faire en vidéoconférence ou au téléphone.

Pour finir sur une note positive avec plusieurs personnes autistes et Asperger, nous avons développé une chaîne d'amitié qui permet à tout un chacun de partager divers projets tels des recettes

J'encourage les familles et les adultes à opter pour différents choix tel un menu d'activités qui s'élabore au quotidien en prenant soin d'offrir des choix. Les choix permettent une plus grande motivation et moins d'opposition ou de résistance lorsque l'on propose un horaire.

en étapes et images, du bricolage, des photos, dessins, bandes dessinées, musique et toute autre inspiration qui vient égayer de façon hebdomadaire et aussi encourager les liens d'amitié ainsi que le partage. Cette chaîne d'amitié peut être démarrée à tout moment. Il s'agit de mettre en commun un groupe de parents, d'adultes et d'enfants et de partager les idées et projets. Ainsi, l'isolement social sera diminué et de nouveaux liens seront créés.

Bon courage à tous.

Témoignages

Elles sont mères d'enfants autistes et, pour certaines, autistes elles-mêmes. À l'occasion de ce dossier, elles ont accepté de nous partager leur expérience de ce moment inédit. Et vous allez le lire, tout n'est pas forcément négatif...



Des projets plein la caboche !

Au commencement du confinement, j'ai pris la décision consciente que si les choses changeaient autour de moi, moi aussi je devais changer. J'ai donc lancé un tout nouveau site web (motdautiste.com) et un nouveau service afin de donner une tribune aux personnes autistes et différentes. Je n'ai jamais travaillé autant, mais je sais pertinemment que je fais une énorme différence dans la vie des autres parce que, du coup, ils en font une dans ma vie à moi.

Ma cause étant la sensibilisation à l'autisme, j'ai décidé de m'y adonner à temps complet. Les développements vont se poursuivre d'ici l'automne. Mais je prendrai tout de même le temps, cet été, de prendre soin de ceux que j'aime et de moi-même. On a souvent tendance à s'investir à fond dans nos passions... jusqu'à nous oublier dans le processus ! Je vais recharger mes batteries durant la saison estivale et vivre la plus belle rentrée de ma vie.

Josée Durocher

Autrice et [blogueuse](#)



▲ Josée Durocher.



Pour une famille comme la nôtre comportant deux adolescents autistes, tous les changements et incertitudes apportés par la Covid-19 sont très anxiogènes. Ce n'est pas facile d'avoir à respecter de nouvelles règles, ne plus aller à l'école, ne pas pouvoir aller aux différents rendez-vous et activités prévus, ni voir la famille élargie. Le plus difficile, c'est de ne pas savoir quand tout reviendra à la normale. Malgré nos

explications, les mêmes questions reviennent chaque jour, plusieurs fois par jour. Contrairement à d'autres, nos enfants sont rarement dans le moment présent. Ils se projettent constamment dans le futur et traînent leur passé, ayant une mémoire phénoménale de tout ce qu'ils ont vécu depuis leur plus jeune âge. Le défi est plus que jamais d'essayer de les amener dans le moment présent, un jour à la fois, et d'avoir de bons moments chaque jour en faisant des activités pour se changer les idées, ce qui n'est pas toujours facile !

Beau temps, mauvais temps, nous sortons au moins 1 heure par jour prendre une marche, courir ou faire du vélo. Nous utilisons aussi beaucoup les appareils mobiles pour échanger avec nos familles. Chacun est bien installé et autonome avec ses contacts dans son appareil pour pouvoir rejoindre les êtres chers par vidéo. Concernant nos projets estivaux, nous sommes encore dans l'incertitude de ce qui va se passer. Étant de grands voyageurs, nous avons prévu passer plusieurs semaines aux États-Unis en juillet, dont une semaine à Disney pour leur 18^e anniversaire. Ils ont déjà choisi où ils veulent fêter leur passage à l'âge adulte ainsi que le restaurant. Pour les rassurer, nous leur avons dit que si jamais ce n'était pas possible d'aller fêter leur anniversaire au Walt Disney World Resort comme prévu, nous le ferions dès que ce serait permis. William s'est lui-même fait une affiche qui lui rappelle que, même si on ne voyage que cet automne, ce n'est pas grave. Ça le rassure. Il se fait beaucoup d'affiches avec les différentes règles et changements en lien avec la pandémie. D'ici l'été, nous allons continuer, comme plusieurs familles, d'essayer de concilier le travail à la maison avec des enfants ayant des besoins spéciaux à temps plein et d'assurer un minimum de scolarisation à la maison, ce qui n'est pas de tout repos ! Nos journées se terminent souvent tard le soir, car nous devons nous relayer auprès des enfants.

Annie Fillion

Conseillère en voyages spécialisée en destinations Disney et Universal



▲ De gauche à droite: Alexandre, Annie, William et Marco.



Le dialogue a toujours été un outil inestimable pour exercer mon rôle de mère et je crois profondément qu'une écoute avec du respect, de l'empathie, de l'ouverture d'esprit, de l'humilité, de l'honnête et de la bienveillance peut porter ses fruits dans les relations de famille. Nous sommes une maman et un ado à la maison, les deux autistes. Dans cette époque de pandémie, le confinement nous a permis d'avoir, plus de temps pour échanger au sujet de nos perceptions de la situation, de nos attentes et aussi à propos de nos émotions.



▲ **Lucila Guerrero et son fils Luka.**

Ainsi, nous construisons ensemble une nouvelle routine, en tenant compte de nos besoins. Avec des moments pour le partage d'une activité de loisir ou scolaire ou pour se parler simplement. Chez nous, il n'y a pas un horaire strict. Nous vivons « au jour le jour ». Chaque matin, nous nous racontons nos « programmes » respectifs : rencontres virtuelles de l'école ou du travail, les tâches domestiques et toute autre. Cela pourrait varier pendant la journée. En absence d'idées, je pourrais en proposer. Je fais confiance au sens de la responsabilité de mon fils. D'ailleurs, il est informé sur les habitudes de vie favorisant la santé et la sécurité. Les règles de base telles que ne pas interrompre une conversation ou se consulter pour faire du bruit s'appliquent comme d'habitude et s'il s'agit d'une urgence, nous utilisons le message par cellulaire. Il peut compter sur moi pour le soutenir soit dans la technologie pour faire la classe à distance, l'aide aux devoirs, l'accompagnement dans une démarche, ou des questionnements personnels propres à son âge.

Bien que les circonstances soient changées, mon défi reste toujours le même : celui de bien accomplir mes tâches parentales afin de favoriser le bien-être et l'autonomie de mon fils.

Lucila Guerrero

Mentore paire-aidante, cochercheuse et [cofondatrice d'Aut'Créatifs](#)

L'été, c'est fait pour s'amuser !

Nous vivons tous à plus ou moins grande échelle les conséquences de la Covid-19. Pour ma part, cette pandémie a apporté une vague de sérénité dans la maisonnée. Nous apprenons ensemble à gérer les imprévus avec un horaire adapté à notre nouvelle réalité. Je me suis longuement questionné sur ce que je devais faire avec mon grand gaillard de 16 ans ayant un TSA, une dyslexie/dysorthographe et la maladie cœliaque¹. Qu'est-ce que je dois prioriser ?

J'ai fait le choix personnel de travailler son autonomie dans la vie quotidienne. Comme par magie, ce confinement m'a donné du temps, le temps de bien formuler mes consignes de manière simple et claire. Ce temps me donne le luxe de pratiquer encore et encore certaines routines, certains apprentissages sans être pressé. D'ici la prochaine rentrée, nous allons apprendre à lire une recette, cuisiner sans stress les repas sans gluten. Nous allons faire différentes tâches quotidiennes comme la lessive et apprendre à bien remplir un lave-vaisselle. D'ici la rentrée scolaire, il apprendra à faire diverses tâches sans pression. Cuisiner, c'est aussi lire, faire des mathématiques, respecter des étapes. Cet été, mon grand gaillard fera des apprentissages essentiels à la vie de tous les jours sur le rythme de sa musique préférée parce que l'été c'est aussi fait pour s'amuser.

Fannie Dionne,
autrice de la page Facebook [Autisme24/7](#)

1— La maladie cœliaque est une affection permanente et systémique qui fait partie des maladies auto-immunes complexes, polygéniques et multifactorielles. Elle est déclenchée par l'ingestion de gluten contenu dans plusieurs céréales telles que le seigle, l'avoine contaminée par le gluten, le blé, l'orge et le triticale, entraînant une destruction d'origine inflammatoire, à divers degrés, du petit intestin. L'absorption de nombreux nutriments comme le fer, le calcium et l'acide folique est alors compromise.



▲ **Fannie Dionne et son fils Antonin. À 13 ans, Antonin avait décidé de faire le défi tête rasée de sa propre initiative. Il avait dit à l'animatrice: «Je suis TSA, mais en santé. Je veux aider les enfants malades».**

Mélissa Boulanger est massothérapeute, fondatrice et formatrice de la Technique MEBP® Intervenante familiale en TSA - TDAH. Elle a accepté de vous livrer quelques conseils. Opération détente!

Les bienfaits du massage



Il est scientifiquement prouvé que le massage réduit le stress en favorisant la sécrétion d'hormones de bien-être (dopamine, endorphine, etc.). Augmenter ces substances stimule le système immunitaire, favorise le sommeil, réduit l'anxiété et les douleurs associées aux troubles intestinaux. Même sans accès à un massothérapeute, vous pouvez proposer des séances de massage parent-enfant et vice-versa!

Quand le parent donne le massage, cela lui permet de :

- ▶ Resserrer les liens avec son enfant ;
- ▶ L'apaiser et diminuer son stress ;
- ▶ Donner confiance dans sa capacité à le calmer et à le soulager.

Quand l'enfant donne le massage, cela lui permet de :

- ▶ Développer les notions de respect, d'empathie et de tolérance. Il doit s'informer de votre confort, de la force de ses manœuvres et il doit s'ajuster en conséquence ;
- ▶ Améliorer sa motricité fine lors de l'exécution des manœuvres ;
- ▶ Augmenter son estime de soi. Par son massage, il participe à votre bien-être.

Sur le sol ou sur le lit ?

Peu importe l'endroit où vous vous installerez, la priorité est d'être confortable.

- 1 Privilégiez au sol, sur un matelas d'exercice ou un futon. Vous y serez

plus confortable, car vous pourrez vous asseoir à côté de votre enfant lorsqu'il sera couché. Cela favorise la proximité et limite les risques de chute.

- 2 Si vous préférez faire le massage dans le lit de l'enfant, positionnez-vous à genoux, au sol, au rebord du lit. Vous serez ainsi à la hauteur de l'enfant et stable pour faire les manœuvres.

Vous pouvez faire le massage par-dessus les vêtements de l'enfant et réserver l'huile de massage ou la crème hydratante pour les pieds et les mains.



Fermez les lumières et allumez des bougies.

Ce petit spécial donnera tout de suite une atmosphère de calme et de relaxation. Recevoir un massage à la lueur d'une bougie est très relaxant. Assurez-vous que l'odeur de la bougie soit neutre ou d'une odeur qui n'agressa pas votre enfant. Vérifier préalablement avec lui.

Vivez ce moment avec votre enfant ici et maintenant.

Fermer les téléphones ou toute autre distraction. Prenez le temps de vivre le moment présent. Ne pensez pas à ce qui suivra le massage, profitez de chaque instant avec votre enfant.

Respecter ses demandes. Pendant le massage, c'est lui le boss!

Plus fort, moins fort, pas ici, pas là, j'aime mieux ici, etc. Si c'est la première fois que vous lui faites un massage, il est possible qu'il vous signifie ses préférences. Respectez-les!

Installer un diffuseur d'huile essentielle.

Il est plus profitable d'utiliser un diffuseur ionique au lieu d'un brûleur. Avec le diffuseur, vous garderez les propriétés bienfaitrices de l'huile essen-

tielle, contrairement au brûleur qui fait seulement brûler l'huile. La lavande a des propriétés calmantes, relaxantes et apaisantes.

Enlacez-le... Profitez-en : il grandit vite!

Le câlin permet de libérer des hormones appelées sérotonine et dopamine. Celles-ci ont un effet sédatif et produisent une sensation de tranquillité, de bien-être et de calme. Avouez que ça finit bien un massage!

Relaxez vous aussi.

Donner fait autant de bien que recevoir!

Pensez à vous aussi pendant le massage. Soyez confortable et détendu. Mettez-y de l'intention : le massage aura des effets bénéfiques sur vous deux!

Utiliser une minuterie

La minuterie aidera votre enfant à se repérer dans le temps. Commencez avec 15 minutes et augmentez progressivement selon sa demande. Si votre enfant est disponible seulement pour 5 à 10 minutes de massage, c'est très bien. Il aura eu quand même l'occasion de se relaxer et de passer un beau moment avec vous. Proposez de faire le massage avant le dodo, ainsi votre enfant sera détendu avant de tomber dans les bras de Morphée.

Continuer à masser malgré la bougeotte

Si votre enfant gigote beaucoup, ne vous en faites pas et continuez quand même à le masser, les bienfaits se feront sentir malgré tout. Pensez à utiliser un coussin lourd afin de l'aider à rester en place plus longtemps. Par exemple, vous pouvez installer le coussin lourd sur les jambes pendant que vous massez son dos.

Pensez à mettre une musique douce

Mozart ou Chopin sont appréciés des enfants pendant le massage. Cela peut grandement aider les enfants hyperactifs, car il été démontré scientifiquement que la musique a des effets calmants auprès d'eux.

► Je vous conseille fortement la formation offerte par Marie-Claude Rioux de la Clinique-école Mamouth. Marie-Claude est une massothérapeute certifiée de la Technique MEBP®, Massage pour enfants à besoins particuliers. Vous aurez des exemples de manœuvres à utiliser pendant le massage.

Massage parent-enfant : Des outils simples et efficaces pour apaiser le stress (4 à 12 ans).

cliniquemamouth.didacte.com/

Trucs et astuces

Joe Samuelle Dufour, Stéphanie Breton, Shanie Rocheleau sont toutes les trois éducatrices spécialisées au sein de l'association Trait D'Union Outaouais Inc. Aidées par leur collègue Daniel Laurier, lui aussi éducateur spécialisé, elles partagent avec vous les ressources qu'elles jugent pertinentes pour les plus jeunes. Petite sélection utile, mais évidemment non exhaustive!



L'acceptation du port du masque



◀ Cette fiche propose plusieurs étapes pour bien habituer un enfant au port du masque. C'est l'occasion par exemple de se déguiser tous ensemble, nounours et objets préférés y compris! C'est drôle et ludique...

▼ Dans cette capsule vidéo, SACCADÉ explique aux personnes autistes l'essentiel de la situation en Langage SACCADÉ Conceptuel (LSC).

◀ Le site Internet Comprendre l'autisme publie également un scénario social que l'on peut imprimer à la maison. Plus sérieux, mais tout aussi intéressant!





▲ Conçu pour faciliter l'acquisition des gestes barrière, ce livret présente des nombreux outils et des stratégies pour les jeunes enfants. Document collaboratif, il est gratuit et libre de droit !

La distanciation sociale

► Toujours sur le site Internet Comprendre l'autisme, vous pouvez trouver deux tutoriels pour expliquer la distance sociale aux personnes autistes. Si la première infographie s'adresse à un public enfant, la seconde est davantage destinée à un public adulte.





Des idées d'activités récréatives



SOYEZ LE MAÎTRE DES HORLOGES !

Occuper son enfant autiste au quotidien peut être une tâche complexe pour un parent surtout dans des moments difficiles comme nous le vivons présentement. Il est important d'établir un horaire visuel (pictogramme ou écrit) avec l'enfant, pour qu'il puisse s'y référer tout au long de la journée et savoir quand vous n'êtes pas disponible.



DES SUGGESTIONS D'ORGANISATION

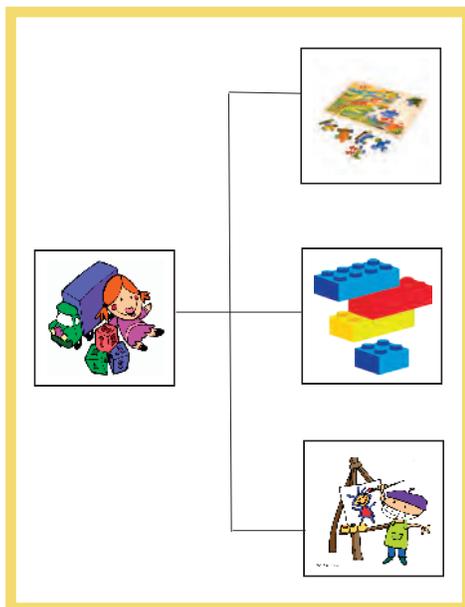
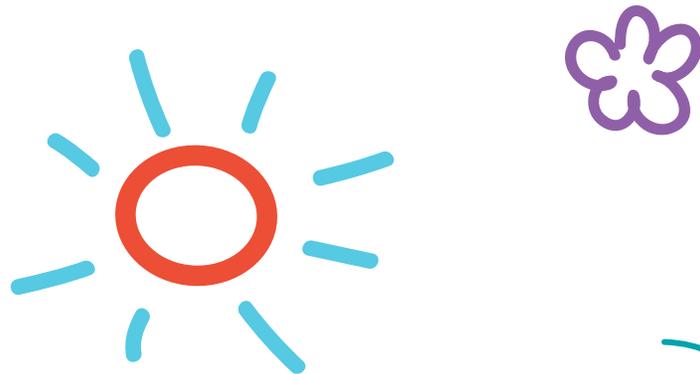
Voici quelques petites astuces pour que votre enfant soit en mesure de s'occuper seul :

- Laisser ses jeux préférés (bloc lego, casse-tête, dessin, etc.) à sa disposition, dans le salon ou bien dans une salle de jeux.
- Utiliser des jeux moteurs. Par exemple, vous pouvez faire un coin « moteur » pour que l'enfant puisse s'en servir (petit trampoline, ballon, etc.).
- Mettre des livres ou des magazines à sa portée. Même si l'enfant ne sait pas lire, il pourra regarder les images et s'occuper un instant.
- Ne pas oublier les activités sensorielles comme faire des bacs sensoriels : bac de riz, collier de macaronis secs (peinturé), bac de sable, bac de jello (avec objets à l'intérieur), lumière de couleur ou blanche, etc.

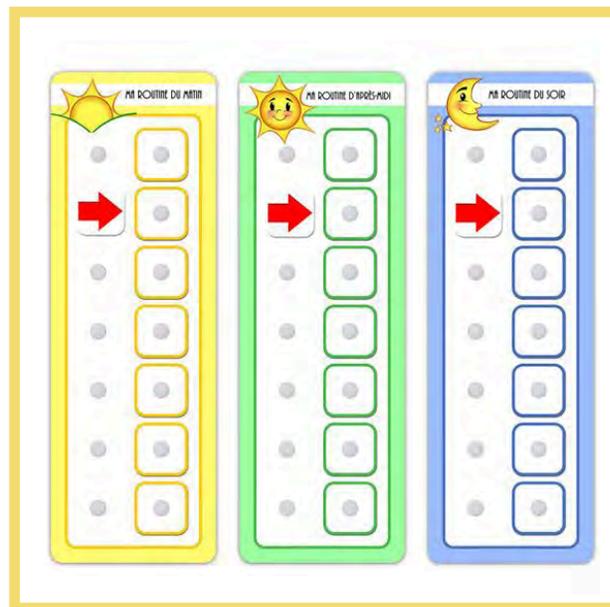
L'utilisation de visuel peut être nécessaire pour l'enfant, vous pouvez utiliser certains outils pour que l'enfant développe son autonomie à jouer seul. Par exemple, le time-timer peut être utilisé dans les temps de jeux de libre de l'enfant. Cela peut lui indiquer le temps avant de jouer avec vous ou avant de faire une autre tâche.

ON AIME, ON VOUS RECOMMANDE!

Voici une idée d'outils que vous pouvez laisser à la disposition de votre enfant pour qu'il soit en mesure de voir les choix qui s'offre à lui (activité de temps libre).



Fourchette de choix (temps libre)



Un horaire visuel simple et clair



Trouvez la bonne information en ligne



Parce que chaque situation familiale est un cas unique, il n'est pas toujours facile de trouver l'information qui correspond parfaitement à ses propres besoins. Exigence d'exhaustivité donc, mais aussi de pertinence, de retour d'expériences de la communauté, voire de preuves scientifiques... C'est tout l'enjeu de la page dédiée à la COVID-19 proposée par Myelin, en partenariat avec la FQA et le [Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme \(RNETSA\)](#).

► **Au programme :** Comment s'informer et par où commencer; expliquer (et comprendre) la COVID-19 et la situation; quotidien et santé mentale pour vous et vos proches ou encore école à la maison et retour à l'école... Début juin, cette page contenait plus de 500 ressources évaluées pour que vous puissiez assurer votre bien-être et celui de vos proches, en toute confiance!



Accès direct à la page



Si Jade était autiste...
Faute de services d'évaluation, elle devrait continuer à vivre avec ses difficultés sans les comprendre.



Si Henri était autiste...
Son profil atypique l'aurait... typiquement exclu du milieu professionnel.



Si Théo était autiste...
Faute de place en service scolaire adapté pour l'accueillir, ses parents devraient s'improviser enseignants, éducateurs...



Si Denis était autiste...
Son risque de suicide serait deux fois plus élevé que pour les autres jeunes de son âge* (jusqu'à 24 ans).

* Source : Institut national de la santé publique du Québec, 2017



Si Léa était autiste...
Elle ferait partie de la catégorie des élèves handicapés dont la hausse a été la plus forte entre 2001 et 2016: 628,4%.



Si Tom était autiste...
Ses chances d'inclusion professionnelle n'excéderaient pas 10%, une fois adulte.



Si Paul était autiste...
Il pourrait être transféré dans un autre établissement scolaire. Du jour au lendemain, sans concertation, ni préparation...



Si Anne était autiste...
Sans service résidentiel adapté à ses besoins, elle habiterait encore chez ses parents.



**Justement...
Théo, Léa, Paul,
Tom, Jade,
Denis, Anne,
Henry, Kim
sont autistes.**

Si Kim était autiste...
Elle aurait attendu plus de 10 ans avant de pouvoir bénéficier d'un service d'intégration résidentielle, une fois majeure.



**FAISONS DES SERVICES
UNE LIGNE DE VIE
POUR LES AUTISTES.**

FQA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

Campagne de sensibilisation portée par la Fédération québécoise de l'autisme et les 16 associations régionales de l'autisme au Québec : Société de l'autisme de l'Abitibi-Témiscamingue; Autisme de l'Est-du-Québec; Autisme Centre-du-Québec; Arc-en-Ciel, volet autisme Chaudières-Appalaches; Action autisme et TED Haute-Côte-Nord; Association Nord-ouest de l'autisme et des TED; Autisme Estrie; Société de l'autisme Région Lanaudière; Société de l'autisme des Laurentides; Société de l'autisme et des TED Lével; Autisme Mauricie; Autisme Montérégie; Autisme Montréal; Trait d'Union Outaouais; Autisme Québec et Autisme Saguenay-Lac-Saint-Jean.

◀ Cette campagne d'alerte et de sensibilisation lancée par la FQA à l'occasion du Mois de l'autisme 2020 est plus que jamais d'actualité! [Tous les visuels sont disponibles sur notre site Internet.](#) N'hésitez pas à les diffuser dans votre réseau.



▲ Jean-François Aubry, co-fondateur d'Autonome Cuisine.

Autonomie

La cuisine, une bonne recette pour travailler les habiletés !

Outre le plaisir de pouvoir déguster (et partager!) un bon plat ou un délicieux gâteau, suivre une recette de cuisine procure d'importants bénéfices en matière d'habiletés et d'inclusivité, notamment pour les personnes autistes. C'est la raison pour laquelle Jean-François Aubry, co-fondateur d'Autonome Cuisine, a décidé de concevoir un kit d'usage et une application pour faciliter cette pratique.

Comment vous est venue l'idée d'Autonome Cuisine ?

Je suis éducateur depuis 15 ans en autisme et ce que j'observe depuis mes débuts, c'est la volonté des parents d'aider leurs enfants à évoluer. C'est une grande responsabilité, mais aussi une énorme pression qu'ils se mettent sur les épaules. Bien entendu s'ajoutent à ça, le travail, les tâches ménagères, les devoirs, les rendez-vous, ouf... Je ne sais pas pour vous, mais pour moi en tant que parent, à la fin d'une journée, le désir d'être un guide pour mon enfant diminue en même temps que le niveau d'énergie. C'est là que le concept d'Autonome cuisine a pris tout son sens. En embrassant les valeurs d'autono-

mie, d'adaptabilité et de simplicité, nous avons créé une activité stimulante pour petits et grands avec ou sans difficulté, permettant de garnir leur coffre à outils d'un moyen de plus pour faire face à l'avenir le torse bombé !

Comment cela fonctionne-t-il ?

Petit, compact, organisé, une étape à la fois, prêt à l'emploi. Voilà comment ça fonctionne ! Il ne vous reste qu'à faire les courses (rire). À la base, Autonome Cuisine est une application mobile et un ensemble d'outils culinaires conçu spécifiquement pour les personnes autistes. À travers l'application mobile, nous avons dû penser à une nouvelle façon d'organiser

les étapes d'une recette en créant une méthode qui favorise la compréhension des utilisateurs. Il est important de mentionner que l'application s'adapte au niveau de difficulté de la personne qui l'utilise. L'autonomie s'opère grâce à l'interaction entre l'ensemble d'outils culinaires et l'application. Pour se procurer l'ensemble, il suffit de télécharger l'application et de choisir parmi les plans disponibles. C'est aussi simple que ça !

Quels sont vos conseils pour accompagner les parents ou les professionnels dans cette activité ?

Il faut d'abord trouver le moyen pour que l'enfant comprenne les étapes. Il faut aussi qu'il comprenne qu'il doit les

Zoom

faire dans l'ordre. Dans un milieu d'enseignement, la façon optimale de faire est de séparer chacune des étapes, une par feuille, les dessiner, les décrire, les numéroter et les mettre en pile afin que seulement l'étape en cours soit visible. Ensuite, si vous avez le temps, mettez les outils qu'ils utiliseront sur l'air de travail pour qu'ils les voient bien. Il faut être cohérent lorsqu'on guide les enfants. Par exemple, si vous avez dessiné une étape qui indique de brasser avec un fouet, ne lui demandez pas de brasser avec une fourchette. Cette préparation peut être lourde si vous n'avez pas les ressources, les connaissances et surtout le temps pour le faire.

Quels sont les bénéfices d'Autonome Cuisine ?

Il y en a plusieurs. Sur le plan familial, aider ses parents en apprenant à cuisiner de façon autonome amène beaucoup de fierté, mais les soulage aussi du support constant habituellement requis pour ce genre d'activité.

Sur le plan des apprentissages, l'enfant apprend à suivre des étapes et des séquences d'actions, développe son initiative ainsi que sa motricité fine et travaille à augmenter son niveau d'attention. Ce ne sont là que quelques-uns des bienfaits individuels, car la communication, les interactions sociales sont aussi des facettes que l'on peut facilement travailler en cuisine.



◀▶ L'utilisation d'Autonome Cuisine inclut toutes les ressources et les connaissances afin de vous permettre de passer plus de temps à cuisiner avec les enfants. Le but étant d'avoir du plaisir à regarder votre enfant réussir une recette plutôt que de passer un temps fou à préparer et gérer la cuisine.



Profitez d'une offre spéciale!

En partenariat avec la FQA, Autonome Cuisine vous offre la possibilité de vous procurer l'un des 250 ensembles disponibles en pré-lancement. Réservez le vôtre dès maintenant et obtenez 20 % de réduction sur l'ensemble d'outils culinaire et un abonnement d'un an à l'application. Soyez les premiers à découvrir Autonome Cuisine et ayez accès à de nouvelles recettes chaque semaine. 2 \$ seront versés à la Fédération québécoise de l'Autisme lors de votre achat en utilisant le code promotionnel #FQA.

▶ [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)