

# Parlons Autisme

Le trimestriel  
de la Fédération  
québécoise  
de l'autisme

Transmettre | Sensibiliser | Accompagner

Décembre 2021



SOMMAIRE 

## DOSSIER

- ▶ 8 pages de conseils pour bien préparer et profiter en toute quiétude des fêtes de fin d'année

## À nouvelle année, nouveau dispositif éditorial!



Crédit : Jade Franco-Ehrmann

L'équipe de la Fédé (de gauche à droite) :  
Yvette Prévost, Lili Plourde, Pascal Franco et Ginette Boulanger.

Directrice de la publication : Lili Plourde  
Coordination éditoriale et graphique : Pascal Franco

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



Une autre façon de communiquer



## Et si on tournait la page?

Dans quelques jours, nous débiterons une nouvelle année avec le fol espoir de sortir enfin de cette pandémie, de reprendre un chemin plus confortable, de retrouver un souffle plus léger. Mais attention, tourner la page ne veut pas dire faire disparaître d'un coup « d'efface » les enseignements de cette crise. Bien au contraire... Pour les plus vulnérables comme certaines personnes

autistes et leur famille, ces derniers mois ont révélé les failles profondes du système de santé, mais aussi de celui de l'éducation. Stratégie de vaccination et protocole de triage discriminatoires, bris de services scolaires inadmissibles... La liste est longue et beaucoup de familles se sont senties abandonnées. Dans ce contexte difficile, et inédit reconnaissons-le, les associations régionales en autisme n'ont pas baissé les bras. C'est même tout le contraire : elles ont maintenu leur cap en s'adaptant du mieux possible aux conditions sanitaires et désormais à la pénurie de main-d'œuvre. Une nouvelle fois, la FQA est fière de saluer leur engagement auprès des personnes autistes et de leur famille.

De son côté, la FQA est restée mobilisée comme elle s'y est engagée depuis de nombreuses années et comme elle l'a rappelé une nouvelle fois à l'occasion de son 45<sup>e</sup> anniversaire : « Nous continuerons à porter votre voix ». Parfois seule, le plus souvent collectivement, elle a fait entendre les problématiques derrière les annonces gouvernementales, les réalités derrière les

## Parlons Autisme

Transmettre | Sensibiliser | Accompagner

---

### DOSSIER

## Faire de l'été un tremplin pour la rentrée

**SOMMAIRE**

- Du côté de la Fédé
- 17 pages de témoignages, de conseils
- Zoom
- La rentrée, une bonne nouvelle pour travailler les habiletés

**L'Édito de LILI PLOURDE**

**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 réajustements, de planification de vacances, de moments pour décompresser et profiter du beau temps. Mais 2020 est une année remplie de surprises peu agréables, de nombreux incertains et de ressentiments à l'égard du monde. Au fil des événements, des ajustements et des questionnements, il y a eu de grandes difficultés, mais aussi quelques apprentissages qui resplendent grâce dans les moments.

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.

Directrice de la publication : LILI PLOURDE  
 Coordinatrice éditoriale et graphique : Pascal FRANCO  
 3366 rue Jean Talon Est  
 Montréal (QC) H2A 1W8  
 Tél. 514 270 7386  
 Ligne sans frais : 1-888-830-2833

## Bibli' Autisme

Transmettre | Sensibiliser | Accompagner

---

**Le livre?**

Le Centre de documentation de la FQA offre la possibilité pour les membres du Québec d'emprunter gratuitement livres, revues et autres publications au dépôt de 20 semaines sur demande sur notre site internet. Révisé sur place au service clientèle par Pascal Franco, notre spécialiste personnel.

Pour en savoir plus : [autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)

*Belle comme le feu*  
de Fabienne Dubois — 2021.

« Belle comme le feu » raconte l'histoire de Fabienne Dubois, une femme peintre d'une trentaine d'années. Elle est artiste peintre et travaille dans une maison de soins palliatifs.

On rencontre Fabienne à un moment d'emballement de sa vie, le début de sa mère. L'histoire tourne alors autour des démarches que Fabienne et son « frère » Étienne doivent faire pour s'occuper de l'immense que leur mère leur a légué à Saint-Auguste-Sur-Mer.

La perspective donnée à l'histoire permet d'entrer dans toutes les facettes les plus intimes de la vie de Fabienne. On y apprend que, quelques années plus tôt, elle a reçu un diagnostic du trouble du spectre de l'autisme. Ce diagnostic permet d'éclaircir les difficultés rencontrées par Fabienne à l'adolescence, mais aussi durant toute sa vie adulte.

De manière générale, « Belle comme le feu » est un récit réaliste et poignant. Il fournit un éclaircissement sur la réalité des femmes qui reçoivent un diagnostic d'autisme à l'âge adulte.

Entremêlé de péripéties romantiques, cet ouvrage s'adresse à un large public, mais particulièrement aux personnes qui s'intéressent à l'autisme au féminin. Il livre une performance exceptionnelle afin d'armer des femmes comme la vie amoureuse, les difficultés sensorielles, le deuil, la famille, etc.

Il vous emportera certainement au gré des vagues, à Saint-Auguste, avec Fabienne...

**Extraits**

« J'ai été très marquée socialement par cette œuvre... »

« C'est difficile à comprendre, parce que j'aime les gens. J'aime leur parler. J'aime les regarder vivre. J'aime les écouter pour faire plaisir, mais j'ai du mal à me projeter dans leur monde, dans leurs interrogations sociales, et quand ça arrive, c'est d'habitude... »

« J'ai des difficultés de savoir ce qui se passe chez les autres, comment de la connaître un peu plus à travers ses gestes, ses émotions. Mon cœur a été serré quand j'ai pu le lire et que j'ai pu le faire. Vous êtes une femme Autiste? C'est corrigé pour que ça paraîtait écrit par Study Simons... »

## Autisme

Transmettre | Sensibiliser | Accompagner

Mode d'emploi

---

### Premières démarches, mode d'emploi

Vous êtes dans un monde inconnu depuis que vous avez appris le diagnostic de votre enfant. Des interrogations vont vous demander quels sont vos besoins, question à laquelle vous ne savez pas forcément quoi répondre. Il est donc important de vous préparer.

Cette série de documents a pour objectif de vous guider dans les démarches qui doivent accompagner l'obtention du diagnostic de votre enfant. Vous y trouverez de nombreuses références au site de la Fédération québécoise de l'autisme (FQA) [autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)

La FQA est un regroupement provincial d'organismes et de personnes qui ont en commun les intérêts de la personne autiste, ceux de sa famille et de ses proches. Vous pouvez en tout temps nous appeler ou nous écrire pour parler de votre situation ou consulter notre site Internet très complet : [autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)

**Si vous n'avez pas accès à Internet facilement ou si certaines informations ne sont pas claires,**

**contactez-nous au 514 270 7386 ou 1-888-830-2833 (sans frais) et nous vous aiderons à trouver l'information.**

Dans ce document, vous trouverez dans ce document :

- des sites de références
- une fiche Évaluer les besoins de ma famille et trouver des services
- une fiche L'art de la gestion au quotidien avec l'intervenant social
- une fiche Les sigles et acronymes du milieu de l'autisme

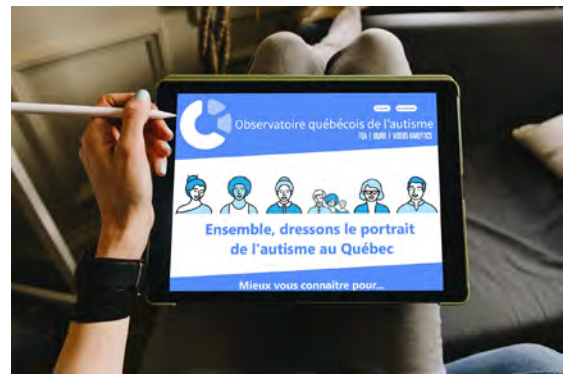
**Fédération québécoise de l'autisme**  
 3366, rue Jean Talon Est, Montréal (Québec) H2A 1W8  
 Téléphone : 514 270 7386 ou 1-888-830-2833  
 Courriel : [info@autisme.qc.ca](mailto:info@autisme.qc.ca)  
 Site Internet : [autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)



satisfécits, les rouages grippés au cœur de la machine (comme le racontent si bien Maude Laurendeau et Julie Le Breton dans la pièce *Rose et la machine*). Nous le savons : il faudra sans cesse remettre l'ouvrage sur le métier. Vous pouvez compter sur nous.

Parmi nos « outils », nos publications constituent un fil d'information et de sensibilisation privilégié. Aussi, avons-nous décidé d'en adapter certaines pour les rendre encore plus visibles, plus lisibles par le plus grand nombre. C'est ainsi que l'Info-MEMBRES devient *Parlons autisme* (dont vous lisez le premier numéro!) ; l'Info-LITTÉRAIRE se transforme en *Bibli'autisme*. Quant à nos fiches pratiques, elles vont désormais s'insérer dans une collection intitulée *Autisme, mode d'emploi*. Enfin, tous ces nouveaux titres affirment une feuille de route éditoriale unique, comme un clin d'œil à un acronyme bien connu : Transmettre — Sensibiliser — Accompagner.

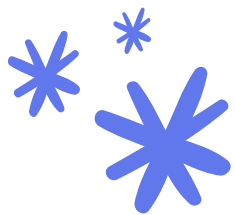
Parce que nous croyons fermement aux bienfaits de l'inclusion, l'écriture du même nom est aussi un enjeu auquel nous portons une attention particulière. C'est la raison pour laquelle nous travaillons actuellement à l'élaboration d'une charte éditoriale spécifique pour tous nos écrits. Pour faciliter la lecture de nos textes, nous avons fait le choix de recourir le moins possible aux formes tronquées (parenthèses, crochets ou point médian pour ajouter le féminin et le pluriel). Nous tenterons d'utiliser au maximum des formes neutres ou épicènes (des mots qui s'écrivent de la même manière au féminin ou au masculin). Comme nous le faisons depuis des années, nous continuerons bien évidemment à privilégier l'usage de « personne autiste » aux autres formes plus stigmatisantes.



Avant de vous souhaiter une bonne année 2022, pour vous et vos proches, j'aimerais évoquer le lancement prochain de [l'Observatoire québécois de l'autisme](#). Après plusieurs mois de travail et une série de tests utilisateurs, nous nous apprêtons en effet à mettre en ligne ce nouveau site dans les prochaines semaines. L'enjeu est de mieux connaître l'autisme au Québec pour mieux promouvoir le droit des personnes autistes et de leur famille, mais aussi mieux les informer. La création de cet Observatoire québécois de l'autisme permettra de pallier le manque criant de données précises en autisme qui fait en sorte qu'il est très difficile pour les organismes comme la FQA d'identifier les actions qui répondent à des besoins diversifiés. Inédite et innovante, cette plateforme consolidera encore un peu plus les actions menées par la FQA en les rendant à la fois précises et fondées sur une réalité « qualifiée et quantifiée ». Nous avons hâte...

Cette fois, le temps est venu de vous souhaiter au nom de la Fédération et des 16 associations régionales le meilleur qui soit pour cette nouvelle année. Vous l'avez compris : on vous souhaite, nous nous souhaitons, de tourner la page des derniers mois tout en étant déterminés à éviter le statu quo, à transformer notre société en un projet collectif, inclusif, au service de toutes et tous. Un joli programme pour écrire... une nouvelle page !

**Pascal Franco**, coordonnateur de projet



# Trucs et astuces pour les fêtes de fin d'année



► Il reste encore quelques jours pour préparer les fêtes de fin d'année. Alors, pour vous accompagner sur cette dernière ligne droite, voici quelques conseils et astuces pour mettre toutes les chances de votre côté de passer un bon moment en famille ou entre amis.



Actualisation d'un dossier paru dans l'Info-MEMBRES de décembre 2019

# Planifier...

## les activités



Préparez vos jeunes aux changements de routine en leur présentant un calendrier des activités. Pour vous aider, nous avons conçu un calendrier de l'aveil que vous pouvez imprimer et compléter à votre guise. [Retrouvez-le en page 11 !](#)

Utilisez les outils que votre enfant connaît déjà : pictogrammes, iPad, etc. N'oubliez pas de réserver des temps de repos réguliers et de prévoir des activités pendant les temps d'attente (quand vous faites à manger pour la famille, quand vous magasinez, etc.).

Si vous avez à vous déplacer davantage qu'à l'ordinaire, préparez des activités faciles à faire dans la voiture, le bus, le train, l'avion. De nombreuses applications intéressantes sont disponibles sur tablettes, et peuvent occuper votre enfant tout en lui permettant de renforcer ses acquis, de s'amuser ou d'apprendre.

## les rencontres et les lieux nouveaux

Introduisez les gens que vous allez voir par le biais de photos. Préparez des scénarios sociaux qui expliquent comment se comporter lorsqu'on rencontre quelqu'un de nouveau, les membres de la famille, les amis, etc.

Proposez des scénarios sociaux sur les situations auxquelles votre enfant fera éventuellement face, en lui montrant les réactions appropriées : décorer le sapin, offrir et débiller les cadeaux, remercier, rencontrer des inconnus, etc.



## les cadeaux

Votre enfant n'aime pas les surprises et redoute le moment des cadeaux? Allez acheter les cadeaux avec lui, emballez-les ensemble et cachez-les dans un endroit convenu en lui expliquant quand vous l'ouvrirez. Vous pouvez aussi montrer des images du cadeau choisi dans un catalogue, présenter sa couleur, sa forme, son utilité, etc. Décidez ensemble du moment où le cadeau sera ouvert. Si possible, demandez aux membres de la famille de faire comme vous.





« Nous on reçoit pour le jour de l'an parce que c'est plus facile pour notre fils quand il est dans ses affaires. Sa chambre devient un refuge au besoin et les invités sont avertis qu'il n'ont pas le droit d'y aller sans y être invité. Quand il est fatigué, on peut le coucher et les invités font attention au bruit le temps qu'il s'endorme.

Mélanie Lamoureux



## Informer l'entourage

Présentez votre enfant et ses particularités aux gens qu'il va rencontrer. Si possible, ne le faites pas devant l'enfant le jour de la rencontre, mais avant. N'oubliez pas de mentionner les côtés positifs de votre enfant, ne mettez pas toute l'emphase sur la possibilité d'une crise, même s'il peut être important d'apprendre aux gens comment la prévenir et y réagir.



### Notre boîte à idées

**Vous ne savez pas comment faire comprendre à vos amis ou à votre famille les difficultés que votre enfant éprouve ?**

- ▶ Personnalisez la lettre « [Chers parents et amis](#) », sorte de cours accéléré pour comprendre quelques particularités des autistes.
- ▶ Proposez à vos invités de regarder des vidéos ludiques sur le sujet avant leur venue. S'ils ont des enfants, ce sera l'occasion d'en parler en famille et de favoriser la sensibilisation et l'inclusion. Des exemples ? Cliquez sur les images pour visionner les capsules...





## Donner des idées de cadeaux à votre entourage!

### Une conférence/formation

De multiples formations sont données régulièrement, par des cliniques, organismes publics ou à but non lucratif, des particuliers, professionnels, parents, intervenants. Certaines sont gratuites, d'autres coûtent très chères. Pourquoi ne pas vous renseigner sur ce que les parents voudraient apprendre et leur offrir une formation adéquate? [Consultez le Répertoire québécois des activités de formations de la FQA.](#)

Vous voulez offrir une journée parfaite? Proposez aux parents de garder leur enfant pendant la durée de la formation ou de vous occuper de l'emmenner et de le ramener à l'école/garderie cette journée-là.

Pour les parents qui viennent d'obtenir un diagnostic, vous pourriez offrir une formation de base ou un guide, tels que :

- [Guide de vie pour les TED au pays des neurotypiques](#), FQA;
- [L'autisme, main dans la main](#), Annick Langlois.

« Avec ma fille autiste qui aura son 7 ans quand les fêtes arriveront, nous célébrerons soit Noël, soit le jour de l'An avec la famille proche (sœurs, grand-mère, nièces, cousines) et l'autre fête seulement entre nous (ma fille, mon conjoint et moi). Nous ne faisons pas de gros réveillons avec plein de monde et on essaie de donner les cadeaux pas trop tard le soir du réveillon de Noël (quand c'est cette journée là que la visite vient), sinon on attend le 25 au matin, mais elle a le droit à son bas de Noël le 24 en soirée.

**Caroline Demers**

## Une thérapie ou une activité

Zoothérapie, musicothérapie, cours de chant adapté, activités physiques adaptées, séances de cinéma spéciales... il existe de nombreuses thérapies ou activités que les parents souhaitent essayer, mais sans avoir ni le temps de les chercher ni le budget. Renseignez-vous sur les envies des parents et trouvez une entreprise ou un organisme qui répond à leur besoin.

Si vous ne voulez pas choisir à leur place, faites une liste de trois ou quatre organismes avec les services proposés, dates et horaires, et laissez le parent faire son choix. [Consultez la liste des ressources régionales sur notre site.](#)

Vous voulez offrir une journée parfaite? Proposez aux parents d'accompagner l'enfant à la thérapie ou l'activité choisie. Cela leur permettra de vaquer à d'autres occupations et à vous d'approfondir vos liens avec l'enfant.

Certains enfants autistes apprécient particulièrement les massages thérapeutiques. Si ce n'est pas le cas, pensez aux parents qui apprécieront d'autant plus le cadeau si vous vous proposez comme gardien le jour du rendez-vous.



## Un petit ou un grand répit

Il est possible d'offrir aux parents débordés une fin de semaine de répit dans un organisme reconnu et fiable. [Consultez la liste des ressources régionales sur notre site Internet.](#)

Si c'est hors de votre budget, vous pouvez proposer une après-midi, une journée, ou une soirée de gardiennage, soit par un professionnel, soit par vous-même!

### Notre boîte à idées



- ▶ [Autisme: la différence sociale ou le maudit joyeux Noël!](#), un article de M.-J. Cordeau
- ▶ [Gérer les moments forts avec un enfant autiste...](#), sur le blog Le petit prince a dit
- ▶ [Sélection pour enfants présentant des troubles autistiques](#), sur le blog d'Hop Toys
- ▶ [Faire plaisir à un enfant porteur d'un syndrome autistique](#), sur le blog d'Hop Toys
- ▶ [10 idées cadeaux par Anais Blachon, éducatrice...](#), sur le blog d'Hop Toys

« **Mon fils Jacob a 10 ans et on doit l'avertir en avance des événements à venir afin qu'il soit prêt mentalement et physiquement. C'est très demandant pour lui le bruit, les expressions de chaque visage à décortiquer: ça prend beaucoup d'énergie. Quand il n'est plus capable, il s'isole.**

**Caroline Beaulieu**



# Offrir des livres pour sensibiliser

Conjuguiez l'utile à l'agréable et offrez des livres en rapport avec l'autisme pour sensibiliser votre entourage! Roman, biographie, bande dessinée... Vous avez l'embarras du choix. En voici une petite sélection.

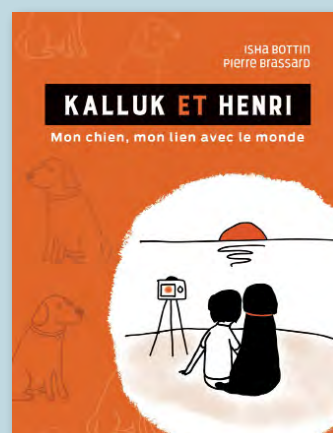
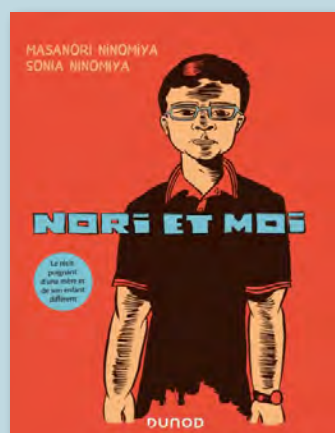
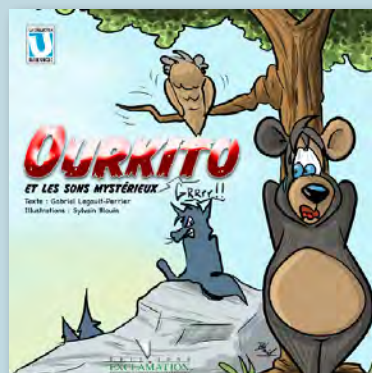


Retrouvez nos chroniques de livres sur notre site Internet. On vous rappelle que tous les livres chroniqués sont disponibles gratuitement à l'emprunt dans notre [centre de documentation](#).

## Rayon adulte



## Rayon enfants & ados





« **Mon fils est autiste et il m'aide à mettre les décorations de Noël dans l'arbre.**

**Danielle Renaud**



## Déco : le bon dosage !

Que ce soit pour Noël, Pâques, une fête d'anniversaire ou toute autre célébration, prenez bien en compte les sensibilités de votre enfant avant de décorer votre maison. Pensez à des alternatives aux lumières clignotantes, à la musique, aux nouveaux objets, etc. N'hésitez pas à le suggérer également aux personnes chez qui vous êtes invités.

Une astuce : décorez votre maison petit à petit pour que chaque changement soit introduit doucement.



# Votre calendrier de l'avent

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 	25
26	27	28	29	30	31 	





# FQA

FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

**Depuis 45 ans,  
la FQA porte les voix  
de l'autisme au Québec.  
Nous allons continuer...**

# MERCI

**aux personnes autistes et à leur famille,  
aux 16 associations régionales en autisme,  
à nos membres associés et sympathisants,  
à nos partenaires publics et privés  
et à tous ceux qui soutiennent la cause de l'autisme.**

