

# Parlons Autisme

Le trimestriel  
de la Fédération  
québécoise  
de l'autisme

Transmettre | Sensibiliser | Accompagner

Décembre 2023

**HORS-SÉRIE SPÉCIAL NOËL**

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



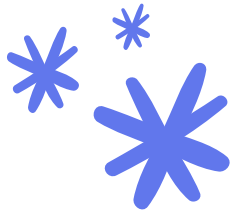
**Trucs et astuces**  
**pour les fêtes**  
**de fin d'année**

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



# 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 Parlons autisme de décembre 2021

# 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'aveugle 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 déballer 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 personnes 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 régulièrement données par des cliniques, organismes publics ou à but non lucratif, des particuliers, professionnels ou professionnelles, parents, intervenants ou intervenantes spécialisées. Certaines sont gratuites, d'autres coûtent très chères. Pourquoi ne pas souffler à l'oreille de vos invités une suggestion de formation que vous aimeriez suivre? [Consultez la banque de ressources des activités de formations disponible sur le site Internet de la FQA.](#)

Ils sont partants pour vous offrir une journée parfaite? Proposez leur de garder votre enfant pendant la durée de la formation ou de s'occuper de l'emmener et de le ramener à l'école/garderie cette journée-là.

« 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 banque 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 banque 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
- ▶ [FDMT](#), outils sensoriels et jeux éducatifs pour tous
- ▶ [Kit Planète](#), boutique en ligne dédié aux enfants ayant des besoins particuliers
- ▶ [Brault et Bouthillier](#) propose toute une série de jeux et jouets adaptés aux enfants à besoins particuliers
- ▶ [julieortho.com/shop](#), jeux éducatifs
- ▶ [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**



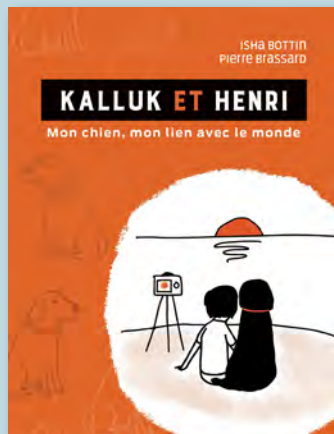
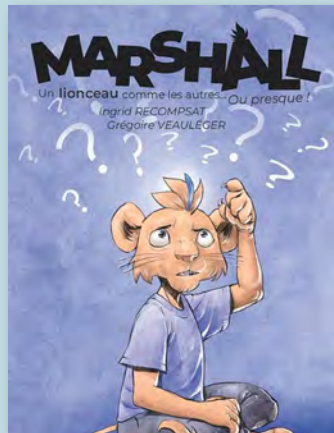
# Offrir des livres pour sensibiliser

Conjugez 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.



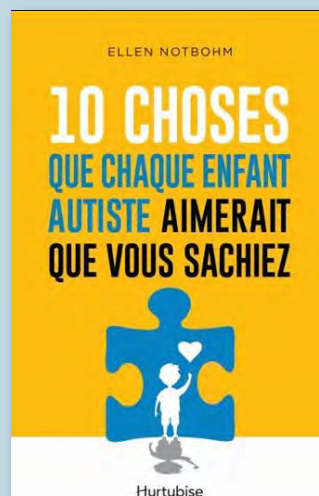
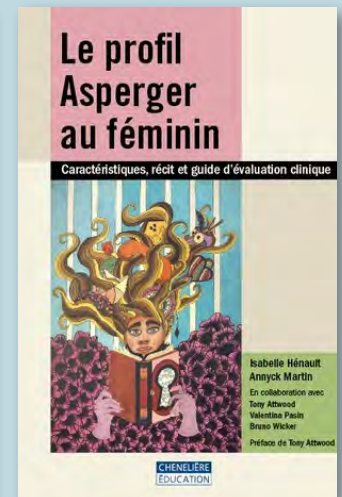
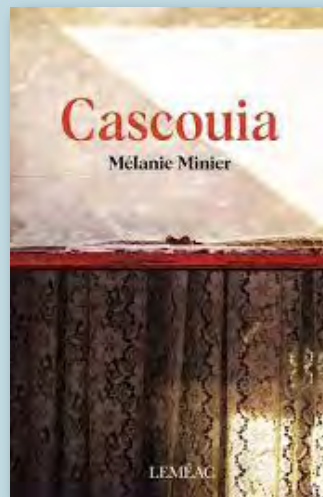
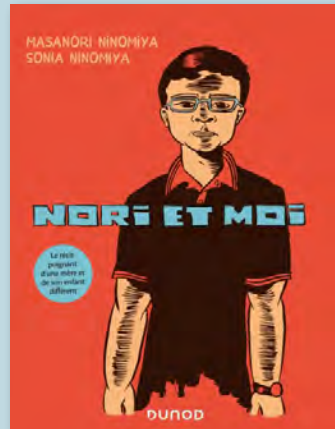
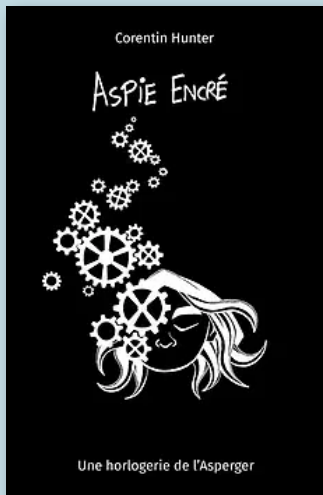
Retrouvez nos chroniques de livres sur notre site Internet. On vous rappelle que tous les livres chroniqués sont disponibles gratuitement à l'emprunt dans notre [centre de documentation](#).

## Rayon enfants



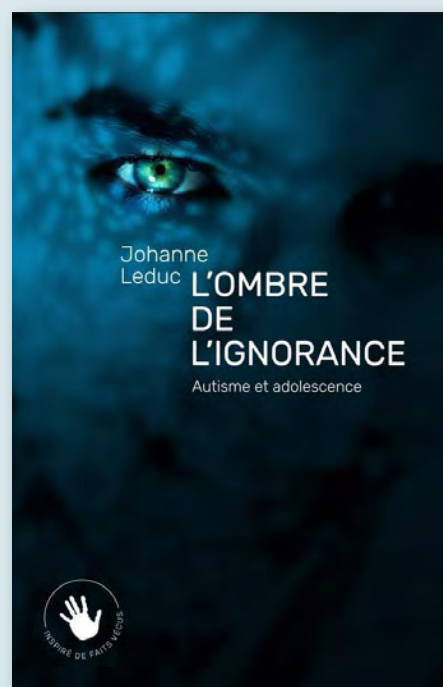
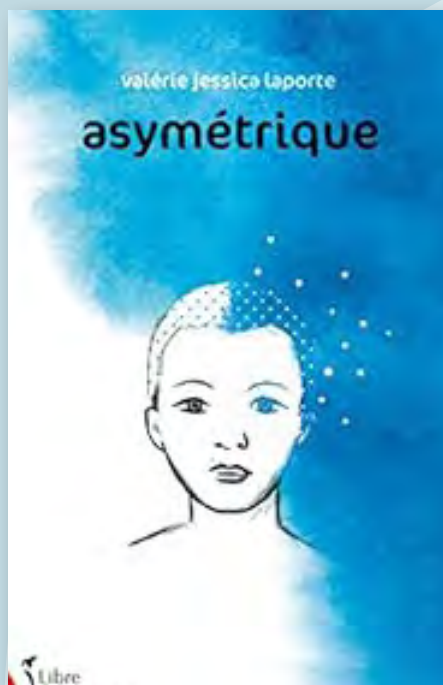


## Rayon ados et adulte





# Les coup de cœur de la Fédé!





« 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!

