

Les fêtes sont des moments de réjouissances qui peuvent s'avérer une source de stress pour les enfants autistes qui doivent gérer des changements de routine, de nombreux stimuli sensoriels, des surprises, des gens inconnus et euphoriques et la rencontre de personnes qui ignorent tout de leur condition qui sont susceptibles d'exposer de nombreux préjugés.

Heureusement, il existe un certain nombre d'astuces pour faciliter cette période... **à adapter évidemment à votre situation.**

Petite astuce

Prévenez votre jeune que quoi qu'il arrive, lors d'un anniversaire, d'une fête de famille, d'un dîner de Noël ou autre, il y a toujours une part d'imprévu (retard, invité surprise, etc.) **Pensez à créer un pictogramme « Imprévu »** et discutez des façons de réagir.

Planifier les activités

Préparez vos jeunes aux changements de routine en leur présentant un calendrier des activités. Commencez à parler de l'événement quelques jours avant et répétez où, quand et comment cela va se dérouler. Utilisez les outils avec lesquels votre enfant est familier (pictogrammes, iPad, etc.) Si vous êtes en train de préparer Noël, vous pourriez utiliser le principe du calendrier de l'Avent et mettre des pictogrammes au lieu des surprises habituelles. Ainsi, chaque jour, vous pourrez découvrir ensemble une activité à venir.

N'oubliez pas de réserver des temps de repos réguliers et de prévoir des activités pendant les temps d'attente (ex. 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 les transports. 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.

Vous aller visiter de nouveaux endroits? Aller voir les lieux au préalable avec votre jeune ou montrez-lui des photos pour le familiariser, lui permettre d'avoir des points de repère et de poser des questions.

Préparer les rencontres

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 il fera éventuellement face, en lui montrant les réactions appropriées : décorer le sapin, offrir et déballer les cadeaux, remercier (même quand un cadeau ne plaît pas!), rencontrer des inconnus, voyager en avion, train, etc.

Vous visitez la famille, des amis? Pensez à mentionner à vos hôtes si votre enfant a des besoins particuliers ou des hypersensibilités sensorielles. Il ne s'agit pas de demander à vos hôtes de modifier leur environnement, mais de prévenir que votre enfant, pourrait, par exemple, refuser les bisous, porter des coquilles, avoir besoin de se retirer dans un espace calme où il pourra rester seul pour se calmer, prévenir une crise ou la tempérer, etc.

Si la fête se déroule chez vous, pensez à garder la chambre de votre enfant fermée aux invités, incluant les autres enfants. Cela lui permettra d'avoir un espace à lui si la pression se fait trop forte.

Décorer la maison

Que ce soit pour Noël, Pâques, une fête d'anniversaire ou toute autre célébration, pensez aux 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 décorer votre maison petit à petit pour que chaque changement soit introduit doucement.

Offrir des cadeaux

Votre enfant n'aime pas les surprises et redoute le moment des cadeaux ? Vous pourriez acheter, emballer et ranger les cadeaux ensemble en expliquant quand vous les ouvrirez. Si possible, décidez ensemble du moment où le cadeau sera ouvert.

Si les amis et membres de la famille sont réticents à faire de même, demandez discrètement ce qu'ils ont acheté et montrez des images du cadeau choisi dans un catalogue, présentez sa couleur, sa forme, son utilité, tout en précisant à quel moment et de quelle façon il sera reçu par l'enfant.

N'oubliez pas d'expliquer à l'enfant comment réagir si un cadeau ne lui plaît pas.

Sensibiliser votre entourage

Introduisez votre enfant et ses particularités aux gens qu'il va rencontrer. 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.

Vous ne savez pas comment faire comprendre à vos amis ou à votre famille les difficultés que votre enfant éprouve? On vous dit que vous dramatisez? Personnalisez la lettre « [Chers parents et amis](#) » qui se trouve dans la boîte à outils de la Fédération et donnez-la à vos hôtes quelques temps avant l'événement : cela leur laissera le temps de vous questionner au besoin.

Une autre façon simple de sensibiliser votre entourage à l'autisme, c'est d'offrir un livre! Voici quelques suggestions :

- *La différence invisible.*
Mademoiselle Caroline et Julie Dachez, Delcourt, 2016. 200 p.
- *Comment pense une personne autiste ?*
Peter Vermeulen, éditions Dunod, 2014, 160 p.
- *Deux garçons à la mère*
Guylaine Guay, éditions Libre Expression, 2014, 148 p.

- *Derrière le mur de verre. 52 semaines avec une autiste Asperger*
Marie-Josée Cordeau, éditions Cornac, 2015, 306 p.
- *Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez*
Josef Schovanec, éditions Plon, 2014, 227 p.
- *Je suis à l'Est!*
Josef Schovanec, éditions Plon, 2012, 247 p.
- *Comment trouver la femme idéale ou Le Théorème du homard*
Graeme Simsion, Poche, 2013, 403 p.

Références

Fédération québécoise de l'autisme
autisme.qc.ca

Boîte à outils / section Vie familiale
autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/vie-familiale.html

Boîte à outils / section Sensibilisation
autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/sensibilisation.html