



40 ans d'autisme au Québec

Préparer les fêtes de fin d'année en toute tranquillité

Un article d'Annick Lavogiez

La période des fêtes est un moment de réjouissances, mais qui peut s'avérer une source de stress pour les personnes autistes qui doivent gérer des changements de routine, de nombreux stimuli sensoriels, des surprises, et la rencontre de personnes qui ignorent tout de leur condition. Heureusement, il existe un certain nombre d'astuces pour faciliter cette période... à adapter évidemment à votre situation.

Planifiez... les activités

Préparez vos jeunes aux changements de routine en leur présentant un calendrier des activités. 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 (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 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.

Planifiez... 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 ils feront éventuellement face, en leur montrant les réactions appropriées : décorer le sapin, offrir et déballer les cadeaux, remercier, rencontrer des inconnus, voyager en avion, train, etc.

Pensez aux sensibilités de votre enfant pour décorer votre maison : peut-être que les lumières clignotantes sur le sapin ne sont pas une bonne idée, pensez à des alternatives. N'hésitez pas à décorer votre maison petit à petit pour que chaque changement soit introduit doucement. Si vous allez chez des amis ou dans la famille, prévenez-les à l'avance des sensibilités de votre enfant, ils pourront plus facilement s'adapter.

Planifiez... 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.

Informez l'entourage!

Introduisez 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.

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 (voir notre boîte à outils).

Quoi offrir à vos amis pour les introduire à l'autisme?

Si vous souhaitez profiter des fêtes pour sensibiliser votre entourage à l'autisme, voici quelques livres qui pourraient vous inspirer : *Comment pense une personne autiste ?* de Peter Vermeulen, *Deux garçons à la mère* de Guylaine Guay, *Derrière le mur de verre. 52 semaines avec une autiste Asperger*, de Marie-Josée Cordeau et tous les livres de Josef Schovanec.

Quoi offrir à un parent d'enfant autiste?

Une conférence ou une formation

De multiples formations sont données régulièrement, par des cliniques, organismes publics ou à but non-lucratifs, 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 québécoise 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'emmener 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 : *À l'intention des parents - Guide pour vos premières démarches*, FQA-TED ; *Guide de vie pour les TED au pays des neurotypiques*, FQATED; *L'autisme, main dans la main*, Annick Langlois.

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. En plus de leur offrir un beau cadeau, vous leur épargnez une recherche fastidieuse sur Internet.

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.

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!

Un massage

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 service

Créez un petit livret de services que vous êtes prêts à offrir dès que les parents en auront besoin : il peut contenir une soirée de gardiennage, des lunchs, une sortie avec les enfants, une activité, un appel nocturne quand la coupe est pleine, etc.

Les nuits sont difficiles? Proposez aux parents d'échanger de maison l'espace d'une nuit. Ils pourront dormir chez vous et s'occuper de vos enfants tout en profitant d'une nuit complète de repos pendant que vous prendrez en charge leurs enfants l'espace d'une nuit.

Les parents viennent d'obtenir le diagnostic? Faites une recherche des subventions auxquelles ils pourraient avoir droit, auprès du gouvernement, d'organismes, de fondations, etc. Certaines sont répertoriées dans la sections ressources de notre site.

Faites une sélection d'applications intéressantes à télécharger pour les parents! Des suggestions se trouvent dans la boîte à outils de notre site.

Un livre utile (selon l'âge du jeune)

Ce que Elsa aime, Ce que Tom aime, Qu'arrive-t-il à Elsa? Tom va aux toilettes, une série de livres de Kate E. Reynolds

Guide à l'emploi pour les TSA au pays des neurotypiques, FQA

Guide de sexualité pour les TED au pays des neurotypiques, Marie-Michèle Lamarche

Making sense of sex, Sarah Attwood

Socialement génial! Stéphanie Deslauriers

Un petit frère pas comme les autres, Marie-Hélène Delval

D'autres conseils et témoignages

[Les évènements et le jeune enfant autiste](#), sur le site EGALI-TED - Autisme
[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