



Bonjour, mon nom est Jules et j'ai 11 ans !

Aujourd'hui je vais vous parler de qui je suis, ouvrez bien grand vos oreilles, vous allez mieux comprendre ma particularité. Mon super pouvoir à moi, c'est d'être autiste. Je suis né comme ça, ça ne se soigne pas car ce n'est pas une maladie, ça veut aussi dire que ce n'est pas contagieux comme la grippe par exemple ! Ne t'inquiète pas, être autiste, ce n'est pas grave, il faut juste apprendre à vivre avec certaines particularités.

Mon super pouvoir me rend un peu différent de vous sur certaines choses. Par exemple, j'ai des difficultés au niveau de la **communication verbale et non verbale**. Même si je suis capable de parler correctement, ne me demande pas pourquoi, mais lorsque j'ai besoin de quelque chose ou que j'ai mal quelque part, je ne suis pas capable de le dire. C'est pas toujours facile car il faut que Maman devine si j'ai faim ou si j'ai mal au ventre par exemple. Je ne comprends pas bien les blagues, ni le second degré.

Aussi, mon super pouvoir vient avec de la difficulté à **entrer en communication avec d'autres enfants** et à me faire des ami(e)s. Ce n'est pas de ma faute, quand je suis né, je n'ai pas eu le mode d'emploi pour savoir comment commencer une conversation et comment se faire des ami(e)s.

Une autre particularité qui vient avec mon super pouvoir, c'est le fait d'avoir des **intérêts restreints**, ça veut tout simplement dire que je suis extrêmement intéressé par l'astronomie et tout ce qui touche à la galaxie, je pourrais en parler pendant des heures sans m'arrêter. Le petit problème, c'est que j'ai de la difficulté à m'intéresser à autre chose et que je ne me rends pas compte lorsque la personne qui m'écoute aimerait que l'on change de sujet.

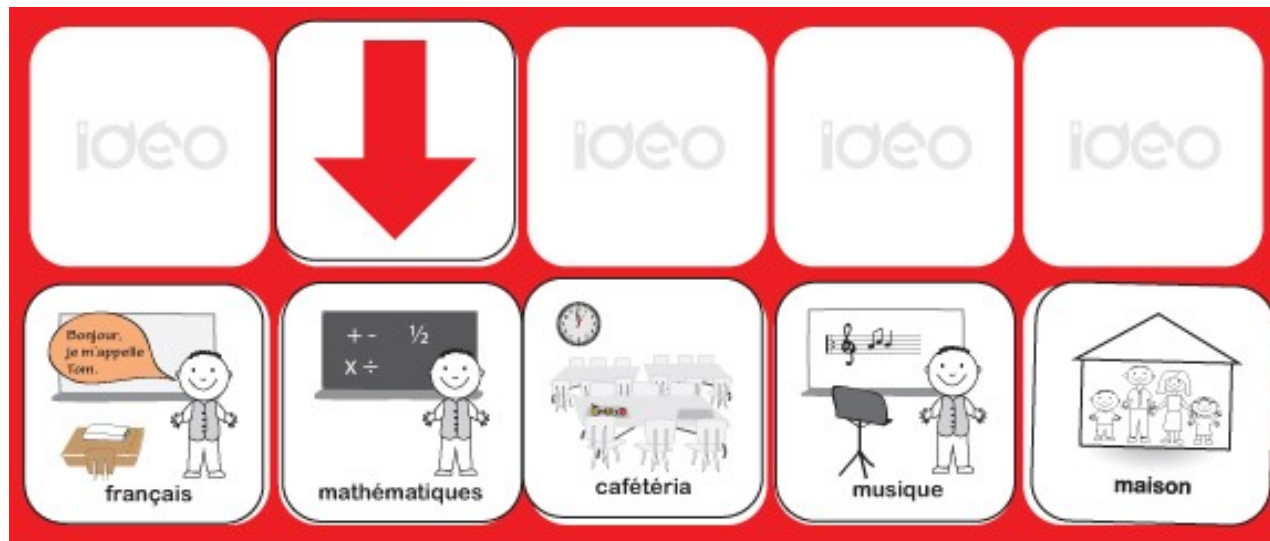
Deux dernières choses : étant donné que je reçois beaucoup d'informations de mon environnement (les sons, les lumières fortes, les odeurs etc.), parfois ça me rend confus, je m'attache à des petits détails que peu de gens voient et j'ai de la difficulté à me concentrer et à comprendre la consigne qui m'est demandée. Aussi, la notion du temps est quelque chose de très compliqué à comprendre pour moi.

Maintenant, je vais te montrer mes accessoires de super héros qui m'aident à diminuer mes petites difficultés du quotidien !

J'ai besoin d'avoir un environnement clair, stable, structuré et prévisible, autant à l'école qu'à la maison.

Ce qui m'aide beaucoup, c'est de toujours avoir avec moi, mon horaire fait avec des pictogrammes. Je peux le regarder à n'importe quel moment de la journée, il m'aide à savoir quelle activité s'en vient et à rendre visible toutes mes activités de la journée. J'aime que les choses se fassent toujours de la même manière et dans le même ordre. Lorsqu'il arrive un imprévu, comme ce n'est pas à mon horaire, cela me rend très nerveux, c'est plus fort que moi, si ce n'était pas prévu, c'est quelque chose de stressant. Mais ne t'inquiète pas, je commence à être capable de mieux vivre les imprévus, pour ça, Maman ou le professeur met une image « évènement spécial » à la place de l'activité qui n'a pas lieu, je prends des grandes respirations et je réussis finalement à faire la nouvelle activité proposée.

Voici mon horaire du jour :



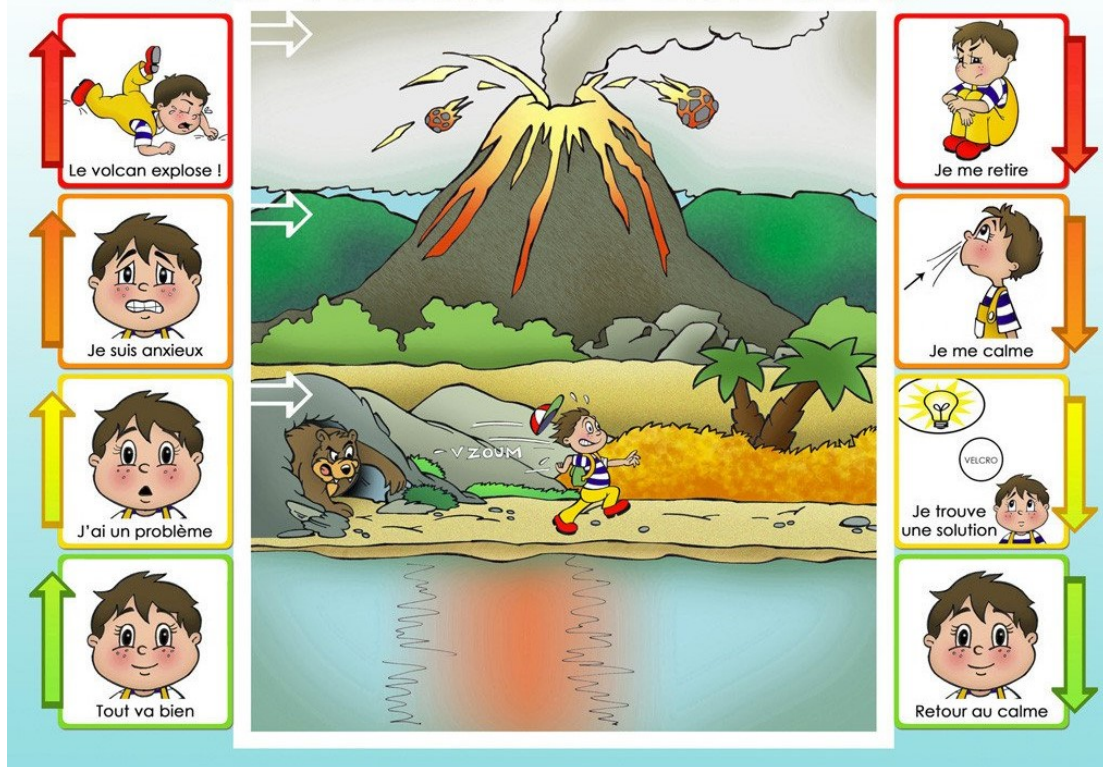
Ce qui m'aide beaucoup pour communiquer, c'est d'avoir des pictogrammes. Ce sont des images de tous les objets du quotidien et de toutes les situations et activités. Je ne sais pas pourquoi, mais je comprends plus facilement une image qu'un mot ou qu'une consigne verbale.

Par exemple, dans la salle de bain, j'ai plusieurs pictogrammes qui me rappellent dans quel ordre je dois me brosser les dents, ça m'aide à ne pas oublier d'étapes.

Il n'est pas toujours évident pour moi de comprendre mes besoins, ou ce que je veux, si j'ai mal quelque part ou encore de comprendre mes propres émotions.. Vous, vous êtes capable de savoir si vous êtes fâché, moi je ne le comprends pas, à part si mes parents ou mon éducateur m'aide à mettre des mots ou des images sur ma colère. Regarde, le volcan des émotions me permet de m'aider à retrouver mon calme quand je suis en colère, c'est très pratique pour moi ! Parfois, j'ai besoin d'aller dans un coin calme le temps de me sentir mieux.



Le volcan des émotions

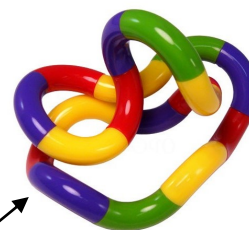


Regarde, voici mon sac de super héros avec plusieurs de mes outils qui m'aident tout au long de ma journée.

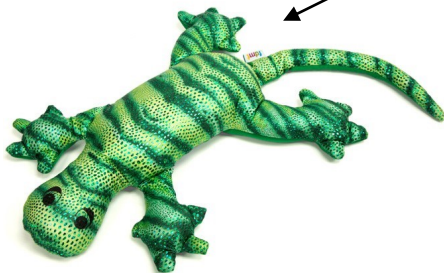
Mes coquilles, pour couper les sons trop forts, mon *tangle* me permet d'occuper mes mains et de rester concentré, mon time-timer me permet de voir le temps qu'il me reste pour terminer une tâche ou un exercice de mathématique et mon lézard lourd m'aide lorsque je sens l'anxiété monter et que j'ai besoin de me calmer.



Coquilles



Tangle



Lézard lourd



Time-timer





Il est vrai que parfois j'ai besoin d'un peu plus d'aide que toi de la part d'une éducatrice spécialisée ou de l'enseignant(e), mais n'oublie jamais que je fais tous les efforts possibles pour y arriver et que je suis capable au final, parfois j'ai seulement besoin d'un peu plus de temps. Ah oui, je suis excellent en calcul mental et j'ai une mémoire des détails qui impressionne toujours mes parents !

Maintenant que tu me connais un peu mieux, serais-tu capable de faire un dessin qui représente ce qu'est une personne autiste pour toi ? Et comment penses-tu pouvoir aider des élèves comme moi à avoir des amis et à être intégrés dans l'école ?

Je te donne rendez-vous le 28 Avril prochain au Parc Jacques-Cartier de Sherbrooke, dès 13h, pour la marche de sensibilisation à l'autisme ! Tu pourras afficher ta belle pièce de casse-tête sur un beau ruban bleu qui nous permettra d'admirer tous vos beaux dessins. Aussi, il y aura un jeu gonflable, un clown qui fait des sculptures de ballons, des cadeaux à gagner et plein d'autres surprises !

Au fait, la pièce de casse-tête sur laquelle tu vas faire ton dessin, c'est le symbole de l'autisme et le bleu est la couleur de l'autisme !

À bientôt les ami(e)s !

Jules

