



NEWSLETTER DES EXTRAS-ORDINAIRES DÉCEMBRE 2024



Bonjour à tous et à toutes !

C'est avec grand plaisir que nous vous partageons les nouvelles du GEM les extras-ordinaires de Lavaur.

Nous allons vous faire découvrir un peu de notre monde à nous !





Aperçu de la vie du GEM en Novembre...



Récits d'activités



»»» Ciné-GEM

Pour les amateurs de cinéma, nous pouvons transformer le GEM en salle de cinéma, grâce au vidéo-projecteur du GEM ! Les films sont choisis par les adhérents qui le souhaitent. En autonomie, nous avons regardé dernièrement "Super Mario", Antoine explique que "c'était un film d'action et de drames ; c'était bien !".

Ferme de Martine <<<

Chaque mois, nous allons à la ferme de Martine pour passer du temps avec les animaux. Nous les nourrissons, nous les sortons, nous nettoyons leurs espaces... Nous pouvons aussi aider au potager et aux serres. J'adore y aller car c'est l'occasion de passer du temps avec des animaux, d'apprendre à s'en occuper, mais aussi d'être à l'extérieur !



»»» Document d'astuces partagées

Le GEM étant un groupe d'entraide mutuelle, nous travaillons sur un document d'astuces partagées : c'est un document dans lequel chaque adhérent pourra noter ses astuces pour mieux vivre avec nos particularités, avec par exemple des conseils pour l'achat casque anti-bruit...



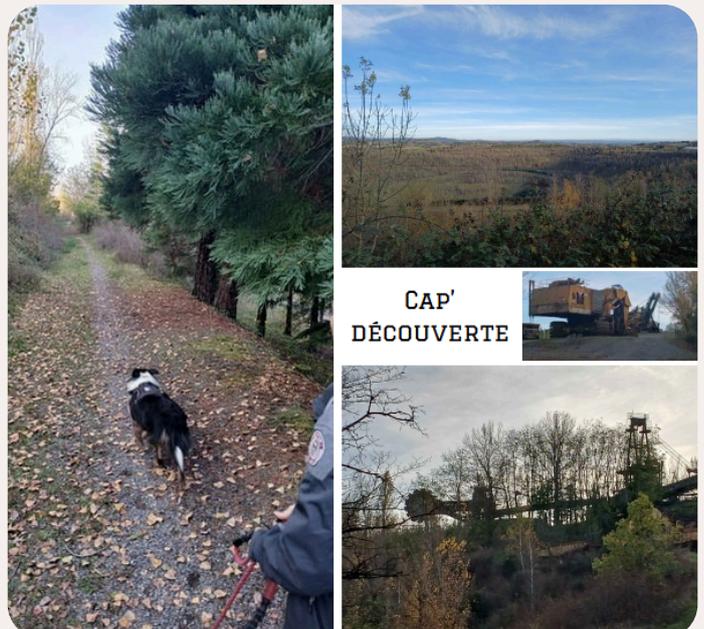
»»» Journée des proches-aidants

Nous avons été présents à la journée des proches-aidants organisée à Graulhet : notre GEM y a tenu un stand ; et nous avons pu monter sur scène pendant 30 minutes. Deux adhérentes ont parlé de leur vécu avec leur parcours de diagnostique tardif ; une adhérente a lu un texte de Nuages, et une adhérente a joué deux morceaux d'accordéon. C'était une journée très intéressante !

Cani-rando

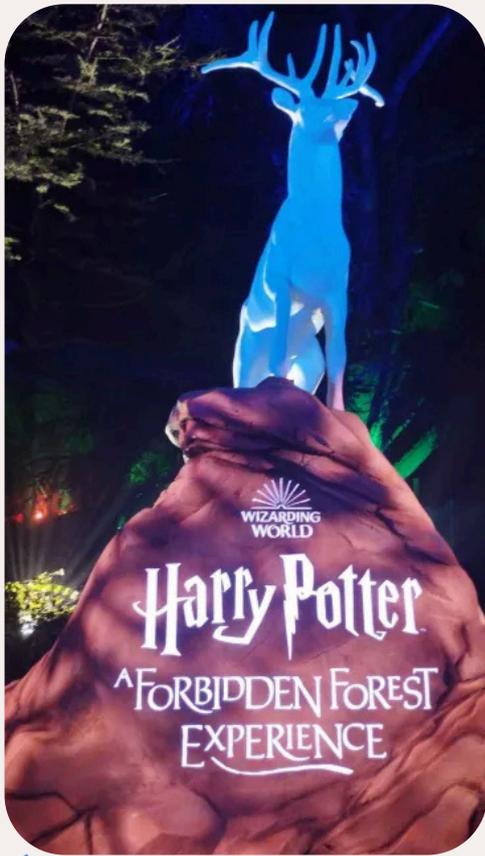


Une après-midi en autonomie à Cap'découverte, vers Albi, pour rencontrer les chiens des adhérents présents et passer un bon moment ensemble.



»»» Sortie au lac de Nabeillou

Une journée en autonomie au lac de Graulhet, avec un pique-nique et une belle promenade sous le soleil de Novembre.



»»» Sortie Harry potter

Nous nous sommes transformés en grands sorciers, nous avons pénétré dans l'univers fantastique de Harry Potter, où tout devient magique. Nous avons relevé plein de défis pour voir si on méritait d'être une grande sorcière ou un grands sorciers.



La sortie payante du mois : une sortie le soir à Montauban, au jardin des plantes qui a été décoré au thème Harry Potter.



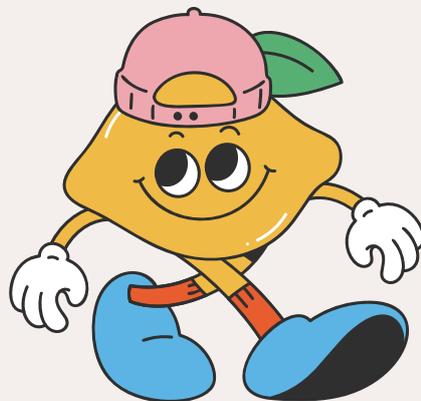
»»» Projet radio

La troisième émission de Charles, Alban, Nuages et Badreddine se prépare ! Elle sera enregistrée le 13 Décembre.



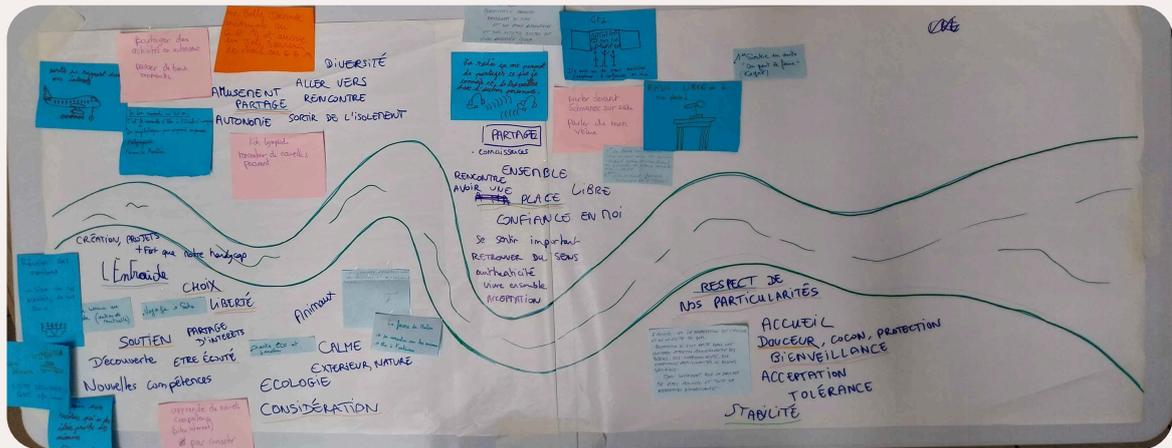
Le jardin

Merci à Antoine qui prend le temps de tondre la pelouse aussi régulièrement ! Grâce à lui, le jardin est bien entretenu. Même lorsqu'il fait froid, il est motivé !





Les événements de Novembre...



➤➤➤ Réunion pour les valeurs du GEM

Nous étions nombreux pour la réunion des valeurs du gem : ceux qui le souhaitent ont d'abord présenté un objet en lien avec le GEM ; puis nous avons parlé de certains moments importants que chacun a vécu au GEM. Ensemble, nous avons réfléchi à comment les réunir par mots-clefs : partage, amusement, calme, liberté, respect, choix... Puis nous avons "trié" pour choisir quels mots-clefs représenteraient les valeurs de notre GEM.

La réunion s'est terminée sur ce choix : maintenant, les valeurs du GEM sont définies et sont affichées sur les nouveaux prospectus, et bientôt sur le site internet !



➤➤➤ Journée Schovanec

De nombreux adhérents étaient présents à la journée de formation organisée par l'APAJH de Castres. Après avoir écoutés Josef Schovanec une grande partie de la journée, ils sont montés sur scène pour parler de l'autisme. Caroline a lu le texte de certains.

Les textes lus lors de journées



I: L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE



Je m'appelle Aurélie, je suis Autiste.

Aujourd'hui est l'occasion de vous parler d'un sujet en cours pour moi: la recherche d'emploi et donc les fameux entretiens d'embauches.

J'ai passé dernièrement un entretien d'embauche au sein d'une association qui défend le handicap.

J'avais de façon très honnête prévenu que je suis Autiste.

Et à mon grand désarroi aucune adaptation n'a été mise en place.

On ne m'a pas demandé ce qui pourrait être adapté afin que l'entretien se passe dans les bonnes conditions pour moi.

Si j'avais eu cette considération, j'aurais pu préciser des petites adaptations de l'entretien, afin de démontrer mes pleines compétences pour le poste et ça m'aurait évité la frustration de ne pas avoir, encore une fois, su mettre en valeur mes compétences.

Aujourd'hui, j'ai perdu espoir qu'un jour un employeur prendra en considération l'autisme lors d'un entretien car si une association qui défend le droit des personnes en situations de Handicap ne le fait pas, qui le fera?

Pour résumer, il suffit d'une seule et unique question de la part de l'employeur pour changer la vie professionnelle d'une personne Autiste:

“Que pouvons nous faire ou adapter pour que vous puissiez passer l'entretien d'embauche dans de bonnes conditions?”

LA PRISE EN COMPTE DU HANDICAP NE DOIT PAS SE FAIRE UNIQUEMENT SUR LE POSTE DE TRAVAIL MAIS DÈS L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE.



II. LES CONSIGNES IMPRÉCISES

"Peux-tu renégocier nos conditions avec ce fournisseur s'il te plaît ?"

--> La consigne est extrêmement imprécise : quelles conditions ? Quel ton dois-je employer ? Quel est le but à atteindre ? De combien de temps dispose-je pour atteindre ce but ? Comment doit-il être formalisé ? Est-ce quelque chose d'officiel ou un arrangement humain (pas de contrat écrit car conditions trop favorables) ?

Que sommes-nous prêts à céder pour avoir 'de meilleures conditions' ?

Autant de questions sans réponse car la consigne était formulée en coup de vent au téléphone et c'était "urgent"... J'en suis restée paralysée, incapable de fonctionner car je ne savais pas ce que je devais faire, quand, comment...

Marie

III. TU N'EN FAIS QU'À T'AS TÊTE

"Si tu n'en fais qu'à ta tête, tu n'arriveras pas à t'adapter."

"Pourquoi ne fais-tu pas ce qu'on te dit ? Tu fais sans te poser de questions, point, tu imites si besoin. Si la majorité fait comme ça, c'est que c'est plus efficace. Si c'est très contraignant, tu trouves d'autres lieux, d'autres activités pour t'épanouir !"

Ô comme c'est simple !

Mais je ne me pose pas de questions, quand je ne comprends pas la contrainte, quand elle n'a aucun sens, ou plutôt qu'elle a trop de sens (directions, chemins possibles pour atteindre un même but, un même objectif individuel ou collectif), je ne comprends pas pourquoi je ne peux pas faire à ma manière.

Je n'en fais pas qu'à ma tête, je voudrais seulement faire avec mes moyens, mes stratégies, mes repères, ma "maladresse" (TND) même s'ils sont minoritaires.

Oui la ligne droite est attrayante, mais je n'arrive pas à la suivre (déjà au sens physique, j'ai des troubles visuo-spatiaux).

Pour moi cet attrait perd tout son charme tellement ça me stress. (Je parle ici du stress de façon générale, il n'est pas toujours très fort mais parfois, il prend des proportions totalement disproportionnées : je mets 10 heures pour pouvoir vraiment ressentir ma réussite personnelle à un défi que je m'étais lancé tellement au moment où j'ai fini et réussi mon défi je ressens un stress violent).

Je n'en fais pas qu'à ma tête. Par exemple, quand je veux imiter quelqu'un, je transforme déjà ses gestes, totalement involontairement et sans m'en rendre compte.

L'exemple que l'on donne souvent c'est la recette de cuisine : je n'arrive pas à suivre une recette de cuisine.

Alors oui, pourquoi ?

Simplement parce que c'est épuisant !

En me demandant de m'adapter en m'intégrant, on me demande non pas de m'adapter mais de me SUR-adapter.

Alors, ce qui est bien souvent compris comme "Tu n'en fais qu'à ta tête" est aussi une demande d'inclusion, de réciprocité, de RESPECT.

C'est comme si j'avais une pelote de laine toute colorée dans la tête. Pour réfléchir, comprendre, avoir les idées claires, avoir confiance en moi, on m'a aidé à construire des fiches de couleurs qui m'aident à distinguer, à trier, à clarifier l'information, ce que je veux mémoriser, ce que je veux en faire.

A toi mon autiste

a ton premier regard
tu me trouves bizarres
tu as même parfois peur de moi

comme tu ne comprends pas
tu n'arrives pas à me comprendre
et tu préfère faire la facilité
parler à tes congénères non autiste
en me mettant de côté
sauf certaines rares personnes

je suis différente
de ton mode de fonctionnement
je ne peux pas te regarder dans les yeux
sinon je n'arrive plus
à décrypter ce que tu me dis
je ne peux pas forcément deviner ce que
tu ressens, j'aimerais que tu m'aides à le
comprendre en me le disant clairement
je ne peux pas enlever ma casquette
sinon je vais avoir des migraines
ce n'est pas parce que je demande de la
précision que je stresse
je demande de la précision pour
comprendre
je ne fais pas que des gestes autistiques
quand je suis stressée, j'en fais aussi
quand je suis joyeuse

je souffre pas de mon autisme, je
souffre d'un environnement sensoriel
inadapté, et d'une communication que je
peine à participer et à comprendre sauf
parmi la familles des autistes ou tout
devient facile

dans mon quotidien
j'ai mis peu à peu en place
des facilitateurs
pour que je puisse fonctionner au
mieux
dans un monde fait pour les non
autistes

En notant des heures étapes (l'heure des
chaussures et du rdv)

en notant tout ce que dois faire parfois avec
smiley (appli tasks, Elsi agenda)
en me protégeant sensoriellement (bouchon,
lunette de soleil, évitement)
en me trouvant des solutions alternatives
(drive, chromopost, brosse à cheveux pop
brush)
en demandant la précision concises que j'ai
besoin, sans ajout de mot adoucissant
(éviter les sous entendues, ou beaucoup de
mot car j'aurais du mal à filtrer les
informations utile dans la conversation)
en utilisant chat gpt (pour qu'il me disent des
définitions dans un contexte précis, qui
m'aide quoi répondre je l'utilise plutôt comme
inspirateur non comme copieur)
en utilisant canva pour créer des outils
visuels (planning ménage, infographie pour
pouvoir trier les informations d'un sites
internet)
en osant dire bonjour comme je préfère
en demandant de baisser si possible lumière,
son)
en demandant de ne pas toucher mes objets
sans mon consentement
en parlant en ayant un fidget dans les
mains pour me concentrer

à mon diagnostic d'autisme
les gens autour de moi
s'apercevait de plus de signe qu'avant
il se sont étonnée
avant tu n'étais pas comme ça
il ne se rendait pas compte de l'effort
que c'était de fonctionner
comme un non autiste
même certains professionnels mon dit que je
régrésé
on ne va pas dire à une personne diabétique
qui régresse si elle limite les aliments qui lui
sont déconseillée pour sa santé
c'est la même chose chez une personne
autiste, si la personne change en limitant ce
qui lui est insupportable, c'est bienvenue...

Éducateur

J'aimerais que vous éducateurs:
que vous ne minimiser pas mes difficultés
que vous ne m'obliger pas à aller dans un environnement sensoriel trop éprouvant pour moi
que vous ne disiez pas que moi aussi j'ai les mêmes difficultés
sa ne m'aide pas du tout avant mon rdv
d'avoir enlever tout les bruits parasites, que soient les pendules, les lumières sont tamisés
que je n'ai pas l'effort de le demander à chaque fois
que vous vous poser la questions des phrases que vous avez dit, est-ce que il y a pas de sous entendues cachés
est ce que mes phrases sont assez synthétiser et précises pour que la personnes autistes le comprennent
que vous ne me demander pas de me transformer en non autiste, en par exemple me forçant à regarder dans les yeux
je veux que vous m'aider à fonctionner dans ce monde mais en respectant mon fonctionnement autistique
que vous m'aidez à trouver des alternatives à ce qui est trop énergivores pour moi
que vous me demander ce que vous me proposer marche sur moi
que vous prévenez du retards que vous aller avoir..
qu'on puisse échanger par mail ou sms
que vous me demandez ce que j'ai besoin pour me sentir bien..
que vous me laissez utiliser mes outils, comme avoir des listes de ce que j'ai envie de travailler ou d'écrire sur un papier ce que j'ai à dire ou lieu de parler...



**Nuages
d'Autistes**

RÉSUMÉ CONFÉRENCE SCHOVANEC



01

signification

DSM(manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)
= liste de tous les écarts à la norme

TSA =

T: comme trouble, désordre en anglais = casse l'ordre, s'écarte du standard

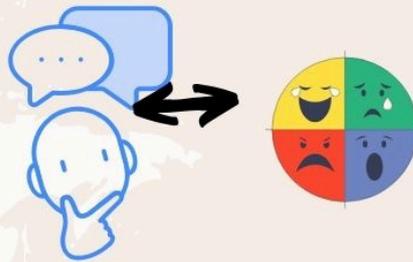
S: comme être standard à des statistiques, être standard à une norme

A: comme autiste ou autistique

02

raisonnement vs émotionnel

Les autistes ont tendance à tout vouloir comprendre par le raisonnement au lieu de se fixer sur les émotions (l'inverse de la majorité de la population: les non autistes)



03

communication non verbale

COMMENT FAIRE QUAND VOUS ÊTES COUPÉ DE 80% DE LA COMMUNICATION NON VERBALE



1. fréquenter que des environnements qu'il y a que la discussion qui compte comme des groupes de discord d'informatique
2. fréquenter des lieux qui ont moins besoin de codes sociaux
3. prendre la voie longue de l'apprentissage du non verbal
4. Apprendre en lisant des romans ou en regardant des films en boucle

04

Conseil de Livres à lire

- Les enfants d'asperger de Edith Sheffer
- Les erreurs de Descartes: la raison des émotions de Antonio R. Damasio
- livre d'Alexandre Dumas (roman) apprendre grâce aux histoires



05

Comprendre la question

1. est-ce que les informations sont bien traitées?
2. la prise de décision prend du temps



06

Echolalie (mot répéter en boucle)

tout le monde aime des sonorité de certains mots
c'est pour sa que (pour les non autistes):

- le mot "abracadabra" est encore connu
- l'expression "du coup" est souvent utilisée

07

geste autistique

toutes les personnes font des gestes d'autostimulation comme :

- cliquer sur un stylo
- bouger ses jambes



08

Transformer un autiste en Non autiste

exemple:

- en le forçant en regardant dans les yeux
- en lui disant de diminuer ces gestes autistique

Ce n'est pas comme sa qui sera moins rejetée, ou acceptée

il deviendra juste une personne qui ressemble un peu plus à un non autiste, mais que les gens verront toujours une certaines maladresse, un décalage. Mais par contre intérieurement il se sentira mal, même épuisé.

les plus malheureux autiste, ce sont ceux qui font le plus grands effort social



09

Trouver des recoins où ont a des opportunités

- un endroit ou les critères de jugements sont différents
- se fabriquer nos critères de bonheur (et non comme la société nous dit de faire)
- comment créer un endroit structurer pour qu'on soit bien



10

le biais cognitif

1. il y a des études ou les prisonnier sont plus libéré quand les juges sont heureux, comme les jours ou l'équipe de foot gagne

Pour la prise de décision les gens utilise pas beaucoup le système factuel (le raisonnement), les gens utilise beaucoup l'émotionnel, c'est pour sa que les autiste ont beaucoup de difficulté à être embauché



Les évènements à venir en Décembre...



Au GEM

Fête de Noël

10H-12H CUISINE

12H-14H REPAS ET ÉCHANGE DE CADEAUX

14H-17H HISTOIRES ET KARAOKÉ DE NOËL

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

INSCRIPTION
JUSQU'AU 8 DÉCEMBRE

➤➤➤ Fête de Noël

Samedi 14 Décembre, nous fêterons Noël au GEM. Au programme : cuisine puis repas de Noël avec échanges de cadeaux ; puis lecture d'histoires de Noël et karaoké de Noël. Les deux coordinatrices seront présentes pour cette journée de Noël !

**MARDI
17
DÉCEMBRE**

Réunion RÔLE DES COORDINATRICES

Réfléchir ensemble au rôle des
coordinatrices de notre GEM



DE 14H À 16H

»»» Réunion rôles des coordinatrices

Prochain temps fort du GEM : une réunion pour réfléchir au rôle que peuvent avoir les coordinatrices Caroline et Isabelle pour notre GEM.



➤➤➤ Réveillon

Pour fêter la fin de cette année 2024 et l'arrivée de l'année 2025, une fête en autonomie (sans les coordinatrices) est prévue au GEM !



Voici un aperçu des activités en Décembre...



Les activités “ponctuelles”



Décoration du GEM pour Noël



Enregistrement de l'émission de radio



Plusieurs **visites découvertes du GEM** sont prévues : au moins 2 nouvelles personnes vont venir découvrir le GEM et son fonctionnement.

Visite chez Césure, une association partenaire de notre GEM



Fabrication de bouteilles sensorielles : activité proposée par Marie

Cuisine d'un foie-gras végétal : avec l'aide d'Isabelle, pour le Noël du GEM



Patinoire : la sortie payante de Décembre

Ciné-GEM : “Totally Spies” et “Un p'tit truc en plus” seront regardés au GEM



Atelier vie affective et sexuelle : avec Ambre, du planning familial : 1h en groupe et deux temps de 300min en individuel

Groupes de paroles : thème : crises, shutdowns et fatigabilité

Habilités sociales : thème : Apprendre à tolérer les émotions





Le GEM en action

➤➤➤ Prochainement au GEM



**PROCHAINEMENT AU
GEM ET A L'EXTERIEUR**

**SENSIBILISATION ET
TÉMOIGNAGE DE NOS
PARCOURS
AUTISTIQUE**

Si vous êtes intéressée contacter-nous par mail: **adherentsgemtsa81@gmail.com**

ou numéro d'une Coordinatrice (Caroline) au: **06 29 13 71 39**
ou par mail: **anim.gemtsa81@gmail.com**

Les Extras-Ordinaires
GEM
Autisme

➤➤➤ Suite au témoignage qu'on a fait après la conférence de Josef Schovanec, ça nous a donné envie de continuer à témoigner.

On est prêt. Au plaisir de vous rencontrer!

En cours de préparation

Livre des adhérents



Doc partagé Astuces particularités

Nouveautés au GEM



Les conventions avec les associations marraines et gestionnaires sont signées ; les statuts sont validés ; le conseil d'administration et les comités sont en place.



Les prospectus du GEM : ils ont été imprimés !



Nouvelles pages du site internet



Les nouveaux au GEM





La rubrique libre

“OÙ ON PARLE DE TOUS LES POSSIBLES !”
(Humour, Anecdotes, expressions, intérêts
spécifique, astuce...)

PAR LE GEM LES EXTRAS-ORDINAIRES

**AVIS DE
RECHERCHE**

TÉLÉTRANSPORTEUR

== Pour simplifier les déplacements des ==
adhérents du GEM qui sont loin et/ou
qui n'ont pas de voiture

POUR NOËL 2024

**À ENVOYER AU 33 RUE DES
PIVERTS, 81 500 LAVAU**

CITATION
D'UN
MEMBRE



Plus on essaie de rentrer

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦
dans le moule ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦



plus on ressemble

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦
à une tarte ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦



Le petit mot de la fin

Chers lecteurs et lectrices,

A partir de ce mois, le nom Newsletter se transforma en “newsletter des extras-ordinaires”, on avait envie de personnaliser même le titre. Rien évolue, sauf le nom !

Merci de prendre ce temps pour nous lire et partager ce moment avec nous;

Réalisées par nous les adhérentes du GEM les extras-ordinaires;

Nous avons hâte de vous retrouver pour la prochaine “newsletters des extras-ordinaires” mensuelle.

A bientôt! Pour de nouvelles aventures!

Les rédactrices



Notre site internet :
<https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/>



Notre page Facebook :
<https://www.facebook.com/gemautismetarn>



GEM les Extras-Ordinaires
33 rue des Piverts
81500 Lavaur

**NEWSLETTER DES
EXTRAS-ORDINAIRES
MENSUELLE**

Pour nous faire un retour :
adherentsgemtsa81@gmail.com
ou sur discord pour les adhérents