

# Un temps précieux pour parler autisme et hyperactivité

VALÉRIE LEGAULT  
vlegault@canadafrancais.com

**A**border l'hyperactivité (TDAH) ou le trouble du spectre de l'autisme (TSA) de son enfant sans craindre le jugement des autres? Voilà un moment précieux dont bien des parents voudraient profiter. Famille à Cœur et l'Association PAUSE leur en offrent l'occasion cet automne grâce à un nouveau groupe de soutien conçu spécialement pour eux.

« Pour moi, aborder à la fois le trouble de déficit d'attention avec hyperactivité et le trouble du spectre de l'autisme fait plein de sens, reconnaît Malorie Gagné, de Famille à Cœur. Au dernier groupe que j'ai animé sur le TDAH, deux parents sur cinq composaient aussi avec le TSA. »

L'animatrice partagera sa tâche avec Claudia Gemme, coordonnatrice des activités à l'Association PAUSE. La technicienne en éducation spécialisée espère rejoindre une nouvelle clientèle qui ne participe pas aux activités de loisirs de l'Association. L'organisme œuvre auprès des personnes ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme, associé ou non à une déficience physique.

« Le plus gros défi des parents, c'est l'attente pour des services professionnels, relève-t-elle. Le groupe de soutien va les aider à diminuer leur anxiété, car ils se sentent laissés à eux-mêmes. »



Malorie Gagné, de Famille à Cœur, et Claudia Gemme, de l'Association PAUSE, attendent les parents pour leur première rencontre, le mercredi 18 septembre.

## PARENTS DÉPASSÉS

La ligne entre le déficit d'attention avec hyperactivité et l'autisme est souvent très mince, rappelle Malorie Gagné. Il s'agit de problématiques qui entraînent de grands défis, d'où l'impression des parents de se sentir dépassés. « Le groupe de soutien va les aider à se sentir moins seuls. C'est un lieu où les autres comprennent ce qui est vécu, où on normalise les choses. Des

fois, les parents n'osent plus en parler, car leur réseau est épuisé de les entendre et ça mène à des jugements de valeur », dit-elle.

Pas besoin de diagnostic établi pour s'inscrire au groupe, insistent Mmes Gagné et Gemme. Tout parent qui soupçonne son enfant d'avoir l'un ou l'autre de ces troubles est le bienvenu. « On ne fonctionne pas par étiquettes. On parle de personnes, d'enfants avec des particularités »,

souligne l'animatrice de Famille à Cœur.

Les huit rencontres d'une heure et demie chacune se dérouleront le mercredi, de 19 heures à 20 h 30, chez Famille à Cœur, à partir du 18 septembre. L'organisme est situé au 130, rue Saint-Georges. Sa halte-garderie est ouverte pendant chacune des réunions. Pour s'inscrire, il suffit de communiquer avec Malorie Gagné au 450 346-1734.

# Un triathlon zen sans le souci de la performance

VALÉRIE LEGAULT  
vlegault@canadafrancais.com

**Q**ui dit triathlon dit effort intense et soutenu. Il faut maintenant ajouter une nouvelle variante à cette discipline. Le triathlon zen composé de marche ou de course, de yoga et de méditation a rejoint 40 nouveaux adeptes, le 24 août dernier, au parc Docquier.

Julie Dussault, fondatrice de l'entreprise johannaise Être zen, songeait depuis longtemps à mettre sur pied son événement. « J'ai toujours fait des sports d'équipe de performance comme le flag-football ou le soccer, explique-t-elle. J'ai

voulu créer un événement de bien-être pour inspirer d'autres personnes à vivre une expérience de pleine conscience du moment présent. »

Les gens ont adoré l'idée du triathlon zen parce qu'il sort de l'ordinaire, témoigne l'organisatrice. « Je voulais ouvrir un peu plus leur esprit à la méditation. Tout le monde a besoin d'un moment pour soi », soutient Mme Dussault.

La première épreuve consistait en un parcours de 2,5 km de marche ou 5 km de course. Vanessa McAlpine, étudiante en kinésiologie, supervisait les deux cohortes. Chaque participant était invité à laisser sa

musique de côté de même que sa montre pour apprécier ce qui se passe autour de lui.

## YOGA ET MÉDITATION

Ce premier défi a été suivi d'une séance de yoga dans le parc animée par Hélène Dussault. La professeure de yoga a ensuite laissé sa nièce Julie Dussault guider la méditation en plein air.

Après une première édition réussie, la professeure de méditation pense déjà donner plus d'envergure à son triathlon zen, l'été prochain. La vaste étendue et le calme du parc Docquier, à l'entrée de l'île Sainte-Thérèse, se prêteront certainement à une deuxième édition augmentée, affirme-t-elle.



Le yoga, deuxième épreuve au triathlon zen, était animé par la professeure Hélène Dussault.

# Souper haut de gamme au profit de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste

VALÉRIE LEGAULT  
vlegault@canadafrancais.com

**C**eviche de homard à l'aïoli safrané, bœuf AAA et oignons caramélisés et médaillons de veau: les amateurs de bonne chère seront servis au souper-bénéfice de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste, le samedi 28 septembre, au pavillon Dextraze.

La fabrique Saint-Jean-l'Évangéliste organise ce repas gastronomique dans le cadre de sa campagne de financement pour maintenir les activités pastorales et paroissiales. Il sera servi dans la salle Grand-Fort du pavillon Dextraze, au Collège militaire royal de Saint-Jean.

Les invités sont attendus à compter de 17h30 pour déguster des bouchées dînatoires et un vin mousseux. On leur présentera une tostada de maïs accompagnée de ceviche de homard à l'aïoli safrané ainsi que des hors-d'œuvre de bœuf AAA et oignons caramélisés avec crème au rairot sur crostini de lin.

Une crème de poireaux précédera le plat de résistance composé de médaillons de mignon de veau avec sauce porto, pommes de terre douces rôties au fort et trilogie de légumes du moment. Un gâteau à la citrouille et dulce de leche sera offert au dessert.

## MUSIQUE

Côté musique, les convives auront droit à deux prestations, soit une de l'auteure-compositrice-interprète Valérie Lahaie et l'autre d'un duo de l'orchestre de musique de chambre I Musici.

Plusieurs articles seront offerts à l'encan silencieux. Il y aura également le tirage de prix de présence ainsi qu'un hommage rendu à l'abbé André Foisy.

Les billets sont en vente au coût de 150\$ chacun. L'achat en ligne se poursuit jusqu'au 16 septembre à l'adresse paroissesjeanev.com. Il faut se rendre à la page « Paiement par carte de crédit en ligne ». Sous la rubrique « Financement », on sélectionne « Don », puis on inscrit la mention « Souper-bénéfice » au moment deffectuer le paiement.