

Pou-w pa rété tousèl

N. Assistance

Dak à Kaz



Xitoy

N°4



Mon cahier
Solid'Ere de
Confinement

0590 69 85 75

le groupe

ATTITUDE SOLID'ERE

J'ai le plaisir de vous adresser le cahier solid'Ere de Confinement n°4.

Je souhaite remercier tous les participants pour leurs excellents conseils et leur soutien pendant la conception. Sans leur collaboration, la conduite de ce cahier aurait été impossible.

Ce numéro moins ludique, sous le thème de PAK à KAZ nous apporte d'avantage de précisions sur certains aspects liés à cette période.

À mes collaborateurs : merci également pour votre coopération. Débattre des idées à vos côtés a été très enrichissant. J'ai également pu bénéficier de ces mêmes débats auprès de mes amis et de ma famille. Vous m'avez aidé à garder ma motivation. Remerciement spécial à ma mère Man Chichi : sages conseils et affection m'ont, comme toujours, plus que guider.

Ma solidarité se veut à la fois SOLIDE et d'une nouvelle ère (Solid'ère)

C. JENASTE

En espérant que vous apprécierez ce cahier.

Sommaire

- ❖ Qu'est ce que le Covid 19 ? **Médecin Gériatre Charlotte MATHON**
- ❖ Jeux : Ou suis-je ?
- ❖ Pak A kaz Pak Ankaz Pak Nan Kaz **Sociologue Raymond OTTO**
- ❖ Sujet de discussion / réflexion
- ❖ On mange quoi ? Igname
- ❖ Sport : Les étirements
- ❖ Kouté Pou Tan
- ❖ Ateliers numériques
- ❖ Chants
- ❖ Plantes médicinales
- ❖ Bokantaj : Père HAMOT : **Deuil en Mode Confiné**
- ❖ Nou tout Solidè : **Winny Kaona**
- ❖ Apprentissage mots en créole
- ❖ Jeux Divers
- ❖ Rencontre avec **Association : J'existe**

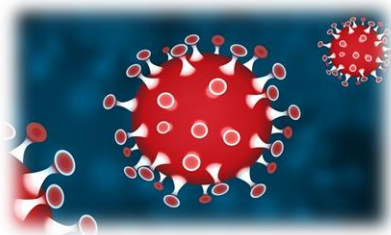


Dou-w pa rété tousèl

0590 69 85 75

Qu'est ce que la COVID-19?

Actuellement, la France et le monde dans sa globalité font face à une épidémie d'une maladie appelée COVID-19 due à un virus de la famille des coronavirus. En effet, les coronavirus sont en réalité une grande famille de virus (elle compte aujourd'hui plus de 5000 espèces) dont le nom *Coronaviridae* provient du latin et leur a été donné du fait d'un aspect de couronne solaire lors de leur observation au microscope électronique. L'actuel coronavirus responsable de la maladie COVID-19 est le dernier coronavirus découvert au monde.



L'Homme abrite de manière naturelle 4 espèces de coronavirus. Ces dernières sont responsables de 15-20% des rhumes chaque année quand arrive l'hiver.

3 types de coronavirus par contre (dont celui à l'origine de la COVID-19) ont subi des mutations les rendant capables d'infecter l'homme et donnent des formes plus sévères et notamment des infections pulmonaires. Les symptômes de la maladie COVID-19 sont très variables car ils peuvent passer complètement inaperçus, donner dans la grande majorité des cas des signes de rhume simple comme fièvre, fatigue, écoulement nasal.... Parfois cependant, les symptômes peuvent être plus importants (difficultés respiratoires...)



Parmi ces 3 dernières espèces, celle donnant la COVID-19 n'est heureusement pas la plus mortelle que l'Homme ait rencontré mais malheureusement, a un fort pouvoir de contagion (on estime qu'1

personne malade peut en contaminer 2 ou 3 alors que c'est plutôt 1 ou 2 pour la grippe saisonnière par exemple). C'est cela qui nous oblige aujourd'hui à rester confiné chez nous afin d'éviter de propager la maladie et ainsi limiter le nombre de personnes malades. En effet, le principal mode de contamination est dit par gouttelette c'est-à-dire par les sécrétions d'une personne malade lorsqu'elle tousse ou qu'elle éternue. Le fait donc d'appliquer des gestes barrières (c'est-à-dire ne pas s'embrasser, garder une distance avec les personnes avec qui l'on échange, se laver régulièrement les mains) est un moyen très efficace pour limiter le risque d'être infecté. De ce fait, rester confiné et donc restreindre le nombre de personnes que l'on croise est d'autant plus efficace pour limiter la propagation sachant que même sans symptôme, une personne atteinte reste contagieuse.



Comme pour de nombreux virus, nous ne possédons pas de traitement spécifique pour le traiter : les antibiotiques sont inefficaces par exemple. Nous donnons donc des traitements pour soulager les symptômes (traitements dits de support) comme lorsque l'on donne du paracétamol pour un rhume pour faire diminuer la fièvre, diminuer les courbatures ou des lavages de nez pour limiter l'encombrement nasal. Les recherches sont en cours actuellement pour établir quels traitements pourraient être efficaces et à quel stade de la maladie et aussi pour la création d'un vaccin qui permettrait de nous protéger tous en amont. En attendant, le traitement le plus efficace est donc de reporter sa distribution de bisous de Pâques.

**Charlotte Mathon,
Médecin gériatre**



Pendant le confinement :

Je liste mes actions SOLIDAIRES

Je complète la liste

Où suis-je ?

Entoure l'image qui n'a rien à voir avec les autres





PAK ANKAZ - PAK AKAZ-PAK NANKAZ

Pa konnèt sé on péyi ki mérité konnèt et ce ne sont pas nos anciens qui vont remettre en question cet adage. Il aura fallu d'un petit virus de rien du tout pour que nous recommencions à penser par nous-même, pour que nous recommencions à revenir au pied de la croix du savoir.

Pak akaz était le moment « des changements d'air » où la famille se réunissait en fonction de l'organisation familiale arrêtée pour les fêtes de fin d'année. Nous savions à l'avance chez quels parents et ceci à tour de rôle, chez qui nous allions nous rendre. Et la croyance populaire qui consisterait à penser que nous nous rendions obligatoirement sur une de nos nombreuses plages, n'est en fait qu'un mythe. Depuis notre départ forcé à la fin des années 50 vers les différents territoires de la France, force est de constater que cette tranche de vie, aura décentré ce pouvoir qu'avaient les patriarches et les matriarches de nos familles, eux qui se donnaient bien du mal pour projeter une vision concertée des fêtes à venir pour toute l'année. Chaque fête de commune était l'occasion de réunir la famille mais surtout de faire famille, en maintenant le liant entre les cousins, petits cousins et amis de la famille.

Il aura fallu d'un petit virus pour nous rappeler, que notre modèle familial était singulier, qu'il intégrait les parents, les amis, les alliés, les konpè et konmè. De fait, les lieux de divertissements devenaient pluriels, et étaient le fait des seuls adultes, puisque les enfants n'avaient pas connaissance de tous ces codes et singulièrement ces derniers n'avaient pas le droit de questionner les adultes : ils suivaient la dynamique familiale.

Pak akaz était une expression couramment utilisée à l'époque, car lorsqu'une partie ou branche de la

famille se désignait pour prendre part à l'organisation, elle l'énonçait en disant que : Pak sé akaz an mwen lanné-lasa. La question des contingences de déplacement ne se posait pas à cette époque, car les camionnettes ou bâché, véhicules individuels, ou autres transporteurs étaient mis à contribution le jour même ou quelques jours auparavant.

Là encore, l'organisation revenait aux femmes de la famille qui se devaient de planifier de manière presque militaire, ce temps familial du vendredi saint avec en prime, chemin de croix, veillée pascalle et messe du dimanche tout en désignant les équipes en charge des différents temps de repas et de didiko, préparation et cuisson ainsi que l'organisation du coucher pour les enfants. Là encore les traditions culinaires s'imposaient, en fonction des groupes ethniques en présence au sein de la famille. Dans le tronc commun de la tradition, il y avait :

Les accras, un mélange de malanga et de giraumon râpé, La chiquetaille de morue simple ou assaisonnée, Le Bébélé, Le calalou de crabes avec feuille de siguine ou malanga, Le matété de crabes, Le mouton Grillé, Le colombo de volailles, Le riz mélangé ou le riz blanc

Il convient de se rappeler que tous ces mets étaient accompagnés d'une entrée, généralement une salade composée des légumes de saison et que les repas se concluaient par un sorbet au coco, tourné main.

Les hommes avaient pour missions d'organiser le lieu en rajoutant une extension ou structure en bois accolée à un gros arbre ombrager, qui devait recevoir le fameux « Préla » ou bâche plastifiée de couleur verte, qui permettait de s'abriter en cas d'intempérie, de faire manger les enfants et de recevoir ensuite les joueurs de dominos et de cartes pour des soirées moins pieuses que celles prévues pour les femmes et ou épouses.

Que l'organisation se déroule à proximité d'une mare, d'une rivière, d'un bosquet ombragé sur des terres familiales en indivision ou d'un bras de mer privatif, Pak akaz était le moment de se retrouver mais aussi pour les enfants s'approchant de l'âge de maturité de pouvoir prendre de plus en plus de responsabilités dans les différents temps de l'organisation, d'apprendre à jouer aux dominos et aux cartes par imitation de ce qu'ils entendaient dire et ou faire les adultes. Pak akaz c'était aussi le moment où on prenait des nouvelles des enfants partis et ou de la famille des amis et ou parents décédés. Les parties de dominos et ou de cartes étaient des espaces révélateurs des faits de « guerre » entre parents et alliés, sous l'effets des boissons alcoolisées, en veillant bien à ce que des oreilles opportunes ne trahissent un secret rudement gardé, depuis tantôt.

Autrement dit, Pak anKaz était un espace de résolution pacifique des conflits familiaux, car tous les membres de la famille étaient mis à contribution mais aussi c'était le moment trouvé pour accompagner les couples en difficultés, les femmes missionnant leurs hommes de ramener leurs « konpè » à des meilleurs sentiments et inversement.

Pâques tout comme les autres fêtes familiales mettait en exergue notre capacité à faire jouer les solidarités intrafamiliales au sens large du terme. Pâques permettait de connaître les quatre coins de l'archipel en réduisant les distances du territoire, en faisant jouer notre créativité. Pâques permettait de construire des souvenirs, des imaginaires mais aussi permettait en grandissant, d'assurer les transitions et traditions familiales. Qui se souvient encore de ses nuits passées à dormir sur « ces rades » dans un inconfort innommable mais en racontant et ou écoutant des histoires de la diablesse, de l'homme au bâton, de soucougnans pour les plus petits.

Les plus âgés profitant de ce temps pour raconter entre cousins et ou amis de même âge leurs premières expériences de mots doux ou d'amoureux secrets. De revenir sur les rencontres passées, en rappelant ce qui avait changé depuis la dernière fois, une grande tante et ou tonton disparu, avec des anecdotes croustillantes récupérées en passant d'une conversation privée.

Ce qu'il conviendra de retenir pour l'année 2020, c'est que le Covid 19 nous aura obligé à visiter pour ceux qui le découvriraient et pour les autres à revisiter un pays oublié, « Pa Konnèt » et qui nous aura rappeler que la tradition que nous avons voulue transformer en folklore, dans des lieux de vie ou HEPAD, parce que nous n'avions plus le temps de faire vivre nos solidarités. Comme quoi la leçon de vie qu'il conviendra de retenir de cette parenthèse épidémique : c'est que **two prèssé, paka janmé fè la jouné wouvè pli vit'....**

Raymond OTTO
Sociologue



A pa menm jou fèy tonbé an dlo i ka pouri

Que vous inspire ce proverbe et ce dessin ?



Avis de Rudy SALCEDE : « A pa lè ou fen pou mèté manjé si difé » cahier N° 3
Vice Président de l'association J'Existe et Père d'un enfant autiste de 26ans

C'est un avis partager car aujourd'hui la décision d'avoir fait le choix de construire pour sortir de l'appartement ou nous vivions a été motivée par la problématique de mon fils. Depuis le début du confinement, je me suis dis que cela a été un choix judicieux car je n'ose même pas imaginer sa gestion au quotidien. Il ne garderait pas le masque. Comment lui faire comprendre de ne pas toucher son environnement dans les parties communes lors des éventuelles sorties surtout qu'il est très tactile ? Dans ces conditions il aurait été difficile d'envisager des promenades si nous habitions dans un appartement, ses crises d'angoisse se seraient accentuées et se traduiraient par de l'auto mutilation. **L'objectif de mon témoignage ce n'est pas de jeter la pierre, simplement de faire comprendre que toutes mes décisions sont liées autour du bien-être de mon fils. Ma maison est organisée de tel sorte qu'il pleuve ou pas, il n'ait pas l'impression de l'enfermement d'où l'adage "a pa lè ou fen pou mèté manjé si difé"** trouve tout son sens pour moi : j'ai anticipé et je souffre moins de la situation du COVID19 que d'autres parents en appartement.

On mange quoi !!!

Valeurs nutritionnelles pour 100 g



Calories : 118 kcal
Glucides : 28 g
Protéines : 1,5 g
Lipides : 0,2 g
Sodium : 9 mg
Potassium : 816 mg



Comment bien choisir sa patate douce ?

TROUVER LE BON PRODUIT

Il doit être ferme et sans tâche

... ET BIEN LE CONSERVER

Conservez vos **ignames** dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et bien ventilé. La **conservation** dans un sac en plastique est proscrite si vous souhaitez éviter l'apparition précoce de moisissures.

Qu'est ce donc ?



HACHI PARMENTIER D' IGNAME

Ingrédients

500g d'ignames - **1** verre de lait - **200g** de bœuf haché - **200g** de chair à saucisses
1 oignon - Cives, thym, persil - **1** feuille de bois d'inde - **1** grosse tomate - **1** gousse d'ail - piment végétarien - Fromage râpé - Sel et Poivre

Préparation :

Epluchez l'igname et déposez les morceaux dans un saladier d'eau citronnée. Faites-les cuire dans de l'eau salée durant 15 à 30 minutes.

En fin de cuisson, égouttez l'igname et conservez un peu d'eau de cuisson.

Dans un saladier, écrasez les morceaux encore chauds avec l'eau de cuisson. Incorporez le lait petit à petit pour obtenir une purée souple. Salez de nouveau si nécessaire.

Dans une poêle bien chaude faites revenir les épices (bouquet garni haché), l'oignon finement émincé, l'ail écrasé, la tomate coupée en petits dés et le piment végétarien. Ajoutez la chair à saucisses et la viande hachée. Salez et poivrez à votre goût. Laissez cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.

Dans des ramequins beurrés, versez au tiers la purée d'ignames puis une couche de viande et terminée par la purée. Couvrez les hachis de fromage râpé. Enfournes pour 5 à 10 minutes position grill, juste le temps de les gratiner.

Les étirements

L'**étirement** est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (raison pour laquelle on l'appelle parfois **assouplissement**) ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

1. Vous grandissez le dos en tendant les jambes



2. Sur un rythme léger, balancez le buste vers les jambes



3. Refaites de petits balancés du buste, mais dos rond, tête lourde



Étirements avant le coucher

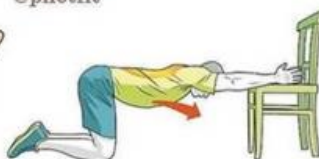
@phetfit



Calin d'ours



Étirement du cou



Étirement latéral



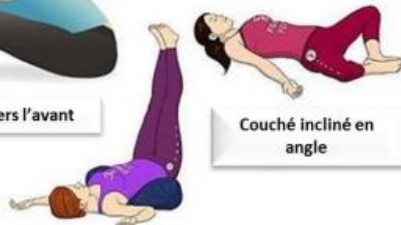
Pose de l'enfant



Fente basse



Assis repli vers l'avant



Couché incliné en angle



Jambes élevées sur mur



Un jour, lors de sa promenade sur la plage d'Anse à la gourde à Saint-François, un jeune homme vit une bouteille ancienne qui attira toute son attention. Sur cette bouteille, ancienne et abîmée par le temps figurait une curieuse inscription peu visible à cause de la poussière qui la cachait. Le jeune homme curieux de découvrir le sens de cette inscription s'empessa d'essuyer la bouteille !

Soudain, une forme impressionnante sortit de la bouteille : Un génie !

« C'est bien ! Ecoutes attentivement : tu as droit à un vœu » dis le génie « Et un Petit vœu ! ».

Le jeune homme réfléchit et demanda :

-« Est-ce que tu peux me faire un pont qui sort de la Pointe des Châteaux et qui arrive

à Paris ? »

- « Eh, petit gars, je t'avais dit un PETIT vœu. Alors recommence ! » lui répondit de génie

Le jeune homme recommença :

-« Génie ? Est-ce-que tu peux me faire comprendre tout ce qui se passe dans la tête d'une femme ? »

Le génie lui répondit :

« Bon. Ton pont, tu le veux avec 2 voies ou 4 voies ? »



Tu veux que je te raconte une blague à l'envers ?

- Alors, commence par rire !

Ouais.



Buenas Noches Mi Amor

Buenas noches mi amor,
Bonne nuit que Dieu te garde
A l'instant où tu t'endors
N'oublie jamais que moi
Je n'aime que toi.
Buenas noches mi amor,
Avec toi mon cœur bavarde
A la vie et à la mort,
Tu es à moi sinon, prends garde!
J'attendrai ton réveil
J'attendrai le retour du soleil
Quand le ciel sera bleu
Nous serons tous les deux
Et pour la vie entière!
Buenas noches mi amor,
Mon chéri, fais de beaux rêves
Pense à moi quand tu t'endors
Toujours, toujours,
Pense à notre amour!

J'entends au loin des guitares
Qui enchantent la nuit noire
Et résonnent sous le beau ciel andalou
Je remercie la Madone
Pour les joies qu'elle nous donne
Pour ce bel amour qui n'appartient
qu'à nous!

Buenas noches mi amor,
Bonne nuit que Dieu te garde
A l'instant où tu t'endors
N'oublie jamais que moi
Je n'aime que toi.
Buenas noches mi amor,
Les étoiles te regardent,
T'apportant des rêves d'or
Où près de toi mon cœur s'attarde.
Et demain tu verras
Que la vie contient toutes les joies
Quand l'aurore succède à la nuit
C'est l'espoir qui fleurit
Sur la Terre!
Buenas noches mi amor,
Bonne nuit, fais de beaux rêves
Pense à moi quand tu t'endors
Toujours, toujours,
Pense à notre amour...
Buenas noches mi amor!
Buenas noches mi amor...

Chants

Adieu Foulard

1.
Adieu foulard, adieu madras,
Adieu grain d'or, adieu collier chou,
Doudou an mwen i ka pati
Héla, héla, sé pou toujou.
Doudou an mwen i ka pati
Héla, héla, sé pou toujou.
2.
Bonjour, monsieur le Capitaine,
Bonjour monsieur le Commandant.
Mwen vini fè an ti pétisyon
Pou ou laissé doudou mwen ba mwen.
Mwen vini fè an ti pétisyon
Pou ou laissé doudou mwen ba mwen.
3.
Mademoiselle, sé bien trop tard
La consigne est déjà signée
Doudou a ou i ka pati
Héla, héla, sé pou toujou.
Doudou a ou i ka pati
Héla, héla, sé pou toujou.



RIMèD-FèY-RAZYé

Plantes Médicinales ?

Je les nomme



MOT DU Père HAMOT



DEUIL EN MODE CONFINÉ

BOKANTAJ
BOKANTAJ

Nous traversons une période difficile pénible pour tous. Le Covid 19 n'a pas fini de nous secouer, de nous inviter à la réflexion et au changement. Etions-nous préparés... ? C'est dans un esprit d'humilité, mais avec la certitude de la foi chrétienne que je vais aborder une des questions qui nous font le plus mal celle : de voir partir un être cher, qui meurt tout seul, qui part tout seul. Comment faire son deuil, comment « passer à travers sa douleur ». Ce passage demande du temps, celui du « processus de deuil ». Pour comprendre ce processus, il faut se rappeler que l'être humain est un être d'attachement. Sans attachement, pas de possibilité de vie et le décès d'un être cher représente la rupture de cet attachement premier. Le temps du deuil est la période pendant laquelle l'attachement premier évolue vers d'autres formes. La vie est une suite interrompue d'attachements et de séparations, de morts et de naissances. Il faut sans cesse accepter de mourir à un état pour naître à un autre. C'est à ce prix que la vie continue. Le deuil fait partie de la vie.

Comment sommes-nous accompagnés et aider à faire notre deuil ?

La célébration des obsèques religieuses, « le dernier Adieu » permet de trouver dans la présence de nombreuses personnes, dans les sentiments exprimés, l'expression de la sympathie qui s'exprime par la présence et le recueillement. Ainsi que le choix des lectures, les chants qui parlent de la personne défunte et des sentiments qu'inspire son départ. Le fait d'entendre la foi de l'Eglise en la vie plus forte que la mort appelle à l'espérance. Ceux que la mort d'un être cher fait souffrir comprennent ainsi le chemin qu'ils ont à parcourir pour passer à une nouvelle perspective de vie. Un chemin qui invite à penser les liens qui existent très fort entre ceux qui partent et ceux qui poursuivent leur chemin sur la terre. Le dire et l'annoncer, ce n'est pas nous projeter dans un temps lointain, inaccessible. C'est assurer pour aujourd'hui une espérance et un lien très fort : notre vie ne finit pas avec la mort. L'Eglise célèbre cette vie promise et ouvre le souvenir et la prière à l'espérance. Nous célébrons la Vie.

**« Parler de
ses peines,
c'est déjà se
consoler »**

Albert Camus

Comme ces peintres qui relatent au vent ce qu'ils ressentent, ces artistes qui embellissent vos vies en chansons en ce temps de confinement, de pandémie liée à Son Excellence COVIT-19....

Donnez moi du bleu lorsque je suis triste –

Donnez moi du rouge car mon amour brûle avec passion –

Le vert tendre calme mes états d'âme et le carmin vient raviver ma flamme –

Et quand vient le soir et la solitude donnez-moi du noir comme d'habitude –

Donnez-moi du jaune de l'or éclatant quand je suis heureuse et que je veux rire –

Donnez moi du brun couleur de la terre chlordéconée pour y enterrer mon cœur solitaire –

Donnez moi du feu du rouge du bleu un arc-en-ciel pour nous rendre heureux

Et si la passion cède à la raison... je vous aimerai sur tous les tons...

Sur tous les tons et en chansons, je vous aimerai !

MERCI d'exister ...dans mon cœur.

Winnie



WINNY KAONA

est née à Pointe-à-Pitre (Guadeloupe). Très jeune sa personnalité s'affirme. Elle s'intéresse au théâtre, étudie le piano et le chant. Sa grande découverte, celle qui la passionnera toute sa vie : la *chanson traditionnelle, la biguine*. Elle chantera notre créolité d'antan sur les scènes d'ici et d'ailleurs (Paris, Canada, Bahamas, Martinique, Guyane...).

Découvrez Les Rendez-vous culturels de Winnie Kaona

Tous les jours sur WhatsApp et FACEBOOK



Dancez avec Moun de RIVEL et Winnie KAONA

Ecouter en cliquant sur le lien suivant

<https://www.facebook.com/100009933756112/videos/873821716292279/>



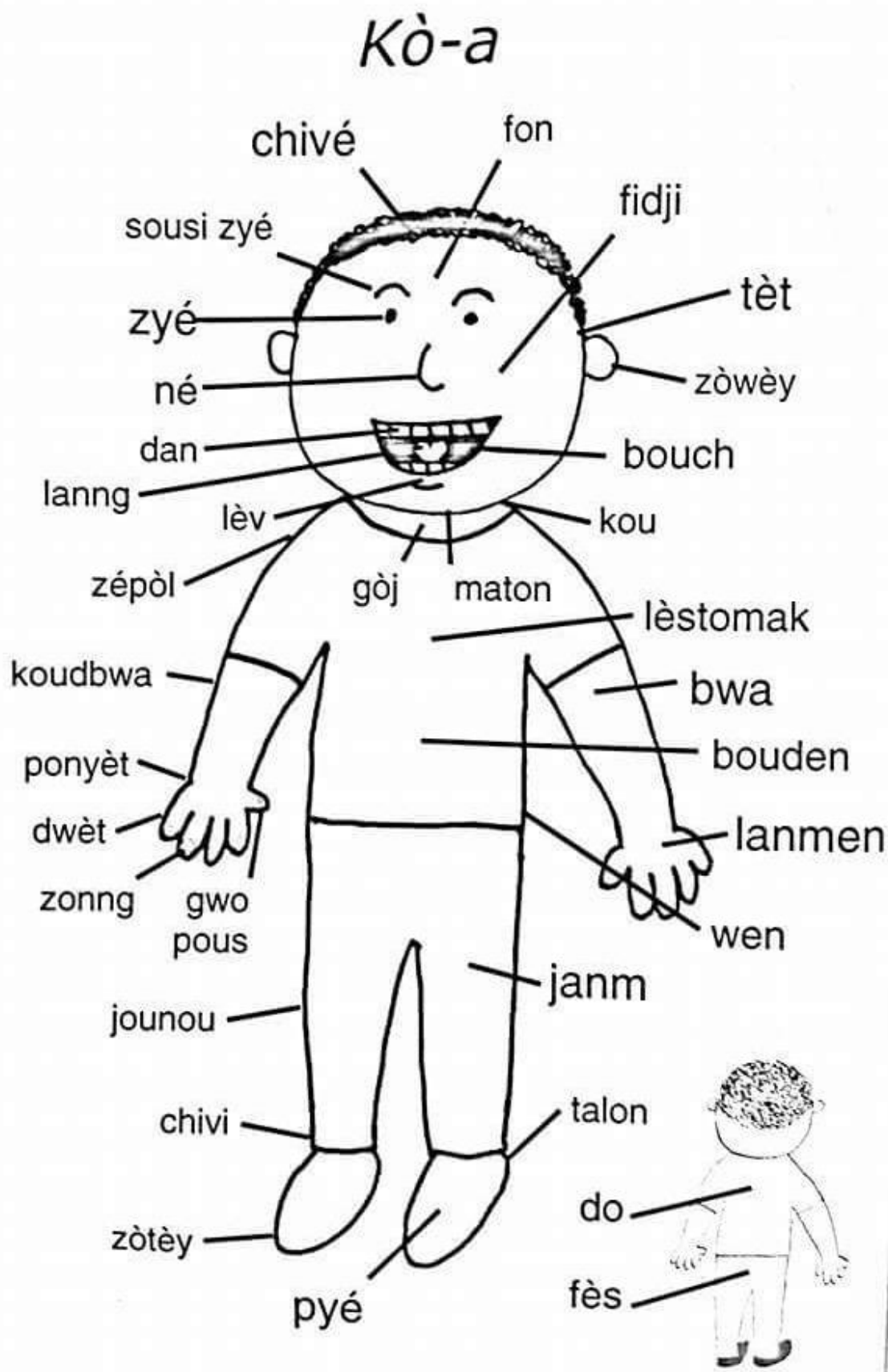
PARODIE DU CONFINEMENT par Winnie KAONA

Ecouter en cliquant sur le lien suivant

<https://www.facebook.com/100009933756112/videos/1102020393472409/>



Apprentissage



Trouvé sur Internet



Combien de têtes de tigres
voyez vous ?



La symbolique du tigre :

- La puissance de la volonté personnelle, la détermination et le courage;
- Un aspect de de vous-même que vous préférez laisser dans l'ombre ou une partie de vous que vous essayez de rejeter ;
- Des sentiments d'agression ou de colère dirigés contre vous ou que vous éprouvez envers quelqu'un;
- L'imprévisibilité de la vie, des actions ou des sentiments.

SUDOKU

	1	2		6	
3		4		1	
	2	6			
			6		4
6			1		2
2			5	4	

	4				2		1	9
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2							8	9
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	

Association J'EXISTE

413 Chemin de St Michel

97123 BAILLIF (GUADELOUPE)

Mèl : jexiste971@hotmail.fr

Tel : 06.90.38.22.20

Site : www.autisme-guadeloupe.fr

Rencontres avec les associations

Créée en Septembre 1993 par des professionnels et des parents, elle a pour but d'aider et soutenir les personnes atteintes Trouble du Spectre Autistique (TSA), ainsi que leurs familles. Forte d'une centaine d'adhérents, dont une quarantaine de familles, elle mène tout au long de l'année des actions aux fins de :

- **Sensibilisation** à ce handicap qui touche près d'un enfant sur 150 dans le monde.
- **Formation** aussi bien des parents que des professionnels.
- **offrir de répit aux parents et aux aidants**. Véritable cheval de bataille de notre association depuis sa création.

Dans le cadre de la sensibilisation, depuis de nombreuses années, nous avons porté nos propres journées locales de l'Autisme, appelées « LIYANNAJ POU OTIST GWADLOUP », et ce en partenariat avec des institutions, telles que le Conseil Départemental, l'ARS ou encore le Centre Ressources Autisme.

Actuellement en Guadeloupe, l'offre de prise en charge du handicap est largement insuffisante. Les familles de personnes en situation de handicap, se retrouvent souvent seules et démunies face à cette situation.

QU'EST-CE QUE L'AUTISME ?

Sur le site des Nations Unies (<http://www.un.org/fr/events/autismday>) l'Autisme est défini comme « un trouble permanent du développement qui se manifeste au cours des trois premières années de la vie et résulte d'un dysfonctionnement neurologique compromettant le fonctionnement du cerveau, qui touche principalement les enfants, sans distinction de race ou de situation socioéconomique, dans de nombreux pays.

Il est caractérisé par des troubles de la socialisation et de la communication verbale et non verbale et des comportements, intérêts et activités au caractère restreint et répétitif.

COMMENT Y REMEDIER ?

L'Autisme est un handicap et non une maladie. On n'en guérit pas !

Les prises en charge précoces et adaptées variant selon le degré de sévérité des symptômes, visent avant tout à diminuer l'impact au quotidien des déficits cognitifs, des difficultés de communication et de socialisation en apportant des repères, en compensant en partie leurs déficiences et en stimulant et en développant leurs compétences.



Rencontres avec les associations



En raison de la crise sanitaire sans précédent que nous traversons, le confinement s'avère d'autant plus difficile pour les personnes autistes et leurs familles. Il est important de rappeler que le quotidien des personnes autistes est souvent rythmé par des rituels et un emploi de temps répétitif. Cette routine souvent indispensable permet de structurer le temps, d'anticiper au mieux les modifications du quotidien afin d'éviter l'angoisse de l'imprévu, l'incompréhension et de fait, les troubles du comportement.

La gestion de cette crise sanitaire est également difficile pour beaucoup de personnes avec autisme présentant des troubles associés (trouble du langage, déficience intellectuelle, hyperactivité...) qui rendent plus difficiles la compréhension et l'application des gestes barrières. Des particularités sensorielles tactiles peuvent également empêcher le port de masque de protection contre le virus.

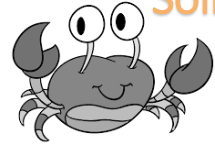
C'est donc un quotidien difficile à gérer pour les personnes autistes et leurs familles, qui du fait du confinement se retrouvent davantage isolées, sans "répit" et sans pouvoir accéder aux suivis habituels (orthophonie, psychomotricité, psychologie, ergothérapie...). Pour autant, les familles restent présentes et engagées comme toujours auprès de leur proche avec autisme.

Pour les aider à mieux gérer le quotidien, quelques recommandations sont de mises:

- aménager le temps et l'environnement de manière structurée (mise en place d'un emploi de temps imagé, délimitation d'espaces dédiés aux types d'activités)
- alterner les activités en prenant soin de poursuivre les apprentissages scolaires et éducatifs tout en accordant des temps de jeux et de détente
- intégrer la personne autiste dans les activités du quotidien en lui confiant des responsabilités, en partageant des temps autour du repas, de la confection de pâtisseries...
- permettre l'accès aux écrans de manière contrôlée en mettant par exemple en place des contrats
- tenter de gérer au mieux les troubles du comportement en aménageant un espace de retrait, en réalisant une promenade, en mettant en place un tableau de comportement et un système de récompense
- et surtout, essayer de maintenir une qualité de vie en ayant confiance dans les capacités de la famille à gérer cette situation inédite et en profitant des moments simples et conviviaux en famille.

Nelly LAROCHELLE
Neuro Psychologue





Rien ne sert de courir ...
Tout vient à point à qui sait attendre

N'invite jamais chez toi la **TRISTESSE**
car elle invitera certainement sa fille **MÉLANCOLIE**
à venir s'installer chez toi.
Pire encore, elle jettera dans tes bras sa petite-fille **DÉPRIME**
Quant à Madame **COLÈRE**
ne la laisse même pas franchir le seuil de ta maison
sinon sa jumelle **DISPUTE** suivra aussitôt !
Et, elles te serviront constamment leur plat préféré **RANCUNE**
Tante **ORGUEIL** quant à elle te fera croire
que c'est normal qu'elle habite ta maison,
mais en réalité, elle t'envahira avec ses filles **JALOUSIE**, **HAINE** et
ÉGOÏSME

Crois-moi, invite plutôt la discrète Dame **AMOUR**
qui passe toujours devant chez toi !
Car elle mettra dehors toutes les précédentes
et te confiera au bon soins de ses filles **PATIENCE** et
DOUCEUR
Avec elles leurs meilleures amies
HARMONIE et **PAIX** te rendront constamment visite !
Elles ne manqueront pas de te servir leur délicieux repas
que sont **JOIES** et **BONHEUR**

ZOT SÉ PÒS A PÉYI LA
NOU PA KA LAGUÉ



Contact : cjenaste@krukera-corporation.com

AGRÉÉE ENTREPRISE
SOLAIRE D'UTILITÉ SOCIALE

Les 4 gestes barrières à adopter



Se laver
les mains
régulièrement



Tousser
ou éternuer
dans son
coude



Utiliser
un mouchoir
à usage
unique



Porter
un masque
jetable quand
on est malade

