



8 mars 2021

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Voici une petite lecture pour se faire du bien ! 😊

La charge mentale, comment prendre soin de soi ?

Certaines actions au quotidien peuvent aider de nombreuses personnes à se sentir moins oppressées par cette "charge mentale". Des solutions simples pourront aider les parents:

- se dire intérieurement qu'un mauvais parent n'existe pas. Il est simplement impossible de penser à tout !
- les stéréotypes homme / femme, père / mère sont à bannir : chacun joue un rôle crucial au sein de la famille. Il n'y a ni fort, ni faible, mais une harmonie familiale.
- éduquer son enfant loin des clichés : plus l'éducation de l'enfant est loin des stéréotypes de base, plus il trouvera un avenir équitable.
- trouver une organisation et une bonne répartition des tâches: un juste équilibre permettra à chacun d'avoir ses responsabilités.
- privilégier le dialogue avec son ou sa conjoint(e) : les mots ont souvent plus d'impacts que le silence.
- se faire aider : en couple ou seul, n'hésitez pas à demander de l'aide. Ne restez pas isolés.

Pour en connaître davantage sur le sujet...

<https://www.laurencepernoud.com/enfant-3-6-ans/education-lenfant/charge-mentale-poids-responsabilite-pour-meres.html#>

DOSSIER COVID-19 ET VACCINATION REPRÉSENTATION PUBLIQUE

Dans le souci constant de faire valoir les droits des proches et les personnes autistes elles-mêmes, dans la même venue de notre représentation régionale auprès des autorités compétentes en matière de santé publique, votre association a pris la décision, il y a quelque temps déjà, d'adresser une lettre à chacune des directions de la santé publique de l'Est du Québec que nous desservons.

L'heure n'est pas à se demander qui est à risque de contracter le COVID-19 ou ses variants, mais bien QUAND NOS MEMBRES POURRONT-ILS CHOISIR DE BÉNÉFICIER DE LA VACCINATION. Notre clientèle ne doit pas être oubliée.

Vous avez ici l'intégralité de la lettre signée par les différents regroupements dont la Fédération Québécoise de l'autisme et adressée au Premier ministre.



26 février 2021

Lettre ouverte au Premier ministre

Appel à prioriser la vaccination des personnes qui vivent avec un handicap ou un problème de santé mentale

Vivant avec des handicaps, un trouble du spectre de l'autisme, une déficience intellectuelle ou un trouble de santé mentale, ces personnes ont toutes en commun d'être hautement vulnérables et de subir, dans l'ignorance du gouvernement, des impacts disproportionnés de la pandémie. Pourtant, dès le printemps dernier, l'OMS anticipait déjà cette situation et publiait le document intitulé [Considérations relatives aux personnes handicapées à prendre en compte dans le cadre de la flambée de COVID-19](#) afin d'encourager les pays à prendre rapidement des

mesures pour s'assurer que les personnes en situation de handicap puissent accéder de manière équitable aux services de soins durant cette crise sanitaire.

Le [gouvernement du Canada](#) a emboîté le pas en rappelant aux provinces l'importance de « redoubler de vigilance pour protéger les droits des personnes en situation de handicap pendant cette période [...], puisqu'elles font face à des vulnérabilités et à des défis qui sont uniques et accrus en temps de pandémie ».

Après un protocole de triage odieux à l'égard des personnes handicapées qui fut finalement modifié, l'indifférence du gouvernement du Québec à l'endroit des personnes handicapées se poursuit, cette fois dans le cadre de la campagne de vaccination.

Même si les personnes que nous représentons encourent un risque accru de contracter ou d'être atteint d'une forme grave de la COVID-19, le gouvernement se refuse à leur reconnaître un rang prioritaire dans la campagne de vaccination. En effet, le 18 février dernier, le Comité sur l'immunisation du Québec (CIQ) a émis un [avis complémentaire sur la stratégie de vaccination](#) et a maintenu l'ordre de priorisation précédemment retenu.

Pourtant, outre les maladies chroniques sous-jacentes qu'elles sont plus susceptibles d'avoir, [plusieurs facteurs viennent accroître le risque des personnes handicapées de contracter, d'être hospitalisées ou de décéder de la COVID-19](#), notamment :

1. La nature de certains handicaps peut rendre les personnes plus susceptibles d'être infectées. Par exemple, les malvoyants qui doivent toucher des objets pour se soutenir ou pour obtenir de l'information et les personnes qui ont une déficience intellectuelle ou de la difficulté à suivre les directives de santé publique sur l'éloignement physique peuvent courir un plus grand risque;
2. Les personnes handicapées et celles ayant des troubles de santé mentale vivant dans des établissements résidentiels de soins de longue durée, des foyers collectifs ou des logements assistés peuvent être exposées à un risque accru de contracter la COVID-19 en raison de la proximité avec d'autres personnes vivant en communauté;
3. Les personnes handicapées qui interagissent avec de multiples prestataires de soins sont plus susceptibles de contracter la COVID-19 en raison d'une exposition accrue;
4. Les restrictions visant les visiteurs et les personnes de soutien dans les hôpitaux, les foyers de soins de longue durée et les logements collectifs et individuels permettent de réduire la transmission du virus, mais elles peuvent présenter un risque pour les personnes handicapées qui ont besoin d'assistance pour communiquer leurs symptômes et leurs choix de soins personnels. Il faut tenir compte du fait que l'isolement social peut avoir une incidence sur la santé et le bien-être physique, social, mental et émotionnel des personnes handicapées;
5. La perte de services et de soutien importants peut également nuire à la santé et au bien-être des personnes handicapées et peut même mener à une régression chez certaines personnes;

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) évalue aussi que les personnes atteintes de troubles mentaux graves ont une durée de vie réduite de 10 à 20 ans par rapport à la population générale, souvent en raison de pathologies physiques concomitantes non diagnostiquées.

Par ailleurs, des [données récentes](#) révèlent que six décès sur 10 liés à la COVID-19 sont attribuables à des personnes handicapées, alors qu'elles ne représentent pourtant que 17,2% de la population.

D'autre part, une [étude](#) révèle que les personnes diagnostiquées avec une schizophrénie ont trois fois plus de risque de mourir de la COVID-19 que la population générale. Des [données supplémentaires](#) suggèrent également que les personnes ayant des troubles de santé mentale qui contractent la COVID-19 encourent un risque accru de mortalité.

Pour respecter le principe d'équité, le vaccin pour la COVID-19 doit être attribué en fonction du degré de vulnérabilité de chacun et des disparités existantes au sein de la population. L'âge n'est certainement pas le seul critère de vulnérabilité. Ailleurs dans le monde, un rang prioritaire a été accordé à une proportion importante de personnes vivant en situation de handicap.

Monsieur le Premier Ministre, le temps est venu de respecter ce qui est mis de l'avant par le gouvernement du Canada et par l'OMS, en prenant les actions et les décisions qui s'imposent pour protéger les personnes en situation de handicap, y compris dans le cadre de la campagne de vaccination. Il est plus que temps de considérer les personnes en situation de handicap dans la liste de vos priorités.

Isabelle Tremblay, Alliance québécoise des regroupements régionaux pour l'intégration des personnes handicapées (AQRIPH)

Véronique Vézina, Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN)

Charles Rice, Réseau communautaire en santé mentale (COSME)

Lili Plourde, Fédération québécoise de l'autisme (FQA)

Anik Larose, Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI)

Vous avez des commentaires ? N'hésitez pas à communiquer avec nous !

MOIS DE L'AUTISME 2021

Le mois de l'autisme 2021 sera tout à fait particulier cette année. Oui, dans l'Est du Québec nous ferons **briller le bleu** avec une panoplie de conférences, d'échanges, d'idées et d'informations à partager. Nous travaillons fort à cette nouvelle édition afin qu'elle devienne un tremplin qui permettra de mieux vous accompagner, de vous soutenir et de vous informer. Nos collaborateurs font de même et nous souhaitons consolider les acquis afin de développer les services et de toujours être **Là, pour vous!**

Notre programmation sera diffusée dans les prochains jours... 😊

À VOTRE AGENDA!

ACTIVITÉS GRATUITES

LA PROTECTION DES PERSONNES INAPTES : IL FAUT EN PARLER

Qu'est-ce que la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité et quel sera son impact sur elles ? Participez à la soirée d'info « La protection des personnes inaptes : Il faut en parler » du 17 mars pour le découvrir !

Réservez votre place ici : <https://www.eventbrite.ca/e/billets-la-protection-des-personnes-inaptes-il-faut-en-parler-137625416325>

EN SANTÉ, TOUS DROITS DEVANT !

Inscrivez-vous à la soirée d'information « En santé, tous droits devant ! » pour mieux comprendre et faire respecter vos droits dans le réseau de la santé et des services sociaux ! C'est un rendez-vous le 24 mars, à 19 h.

Réservez votre place ici : <https://www.eventbrite.ca/e/billets-en-sante-tous-droits-devant-139524869641>

LA PANDÉMIE QUI FAIT DÉBORDER LE VASE

L'accompagnateur vous invite à cette conférence de l'Ordre des psychologues du Québec !

En tant que parents d'enfants ayant une DI ou un TSA, vous le vivez jour après jour depuis maintenant une année complète : la pandémie a fait basculer de façon draconienne les repères et les ancrages, suscitant du même coup de vives réactions.

Dans le cadre de cette présentation, la Dre Grou, psychologue et présidente de l'Ordre, discutera des réactions normales face à la crise, des défis d'adaptation à surmonter et proposera des stratégies de « survie » pour traverser les suites de cette pandémie.

Réservez vite votre place ici : <https://www.eventbrite.ca/e/billets-la-pandemie-qui-fait-deborder-le-vase144506818785?fbclid=IwAR201f52XPubhNGMYszt8lqmSWLnPCqeEVUV5Y8XtUMvQRjCvKBNjvEewY>

On ne peut passer sous silence l'importance de garder le cap dans les circonstances actuelles où la pandémie est toujours présente dans nos différents milieux de vie. Les mesures sanitaires sont de première importance si nous souhaitons protéger ceux qui sont le plus vulnérables. L'équipe de l'ADEQ est préoccupée de votre bien-être. Nous sommes conscients que les services à notre communauté qui vit cette situation demanderont une attention particulière. Tout le réseau se voit dans l'impuissance, mais nous gardons confiance et allons de l'avant.

Bonne semaine !

L'équipe de l'ADEQ

Autisme de l'Est-du-Québec : 418 725-2575



Oh ! Vous déménagez ? N'oubliez pas de nous transmettre vos nouvelles coordonnées en utilisant le courriel sur notre site: info@autismedelest.org ou au secretariat@autismedelest.org