

Les Fêtes et l'autisme

Par Gail Berman

Lorsque j'étais jeune en grandissant, ma famille et moi célébrions Hanoukka, puisque nous sommes Juifs. Je garde de bons souvenirs de cette période des Fêtes. Mes parents décoraient le salon de notre maison très bien. Il y avait des banderoles colorées, sur le thème d'Hanoukka, qui s'étendaient au-dessus du foyer. Nous échangeons des cadeaux la première nuit seulement, car à l'époque, il était d'usage de donner des cadeaux une seule fois pendant les vacances. Ma mère cuisinait des crêpes ("potato latkes") aux pommes de terre très savoureuses.

Heureusement, je n'avais pas d'anxiété à l'approche des vacances d'Hanoukka pendant mon enfance, mais j'ai toujours été calme et sereine à ce sujet.

En tant qu'adulte, je n'organise pas de repas des Fêtes pour ma famille ou mes amis (es). En général, je n'y participe pas parce que je m'inquiète des divers aspects de la préparation et du divertissement. Par conséquent, de mon point de vue en tant que personne sur le spectre, ce que recommanderait à notre communauté de ne recevoir que si on se sent serein (e) détendu (e), mais pas si l'inverse est vrai.

Pour les familles, les magasins, les propriétaires de restaurant et les travailleurs (euses), je suggérerais quelques mesures qui pourraient rendre la période des Fêtes agréable sur le plan sensoriel. La musique en direct ou de fond pourrait être jouée à un volume moyen plutôt que fort. Des aliments qui ont peu ou pas d'odeur pendant la cuisson et des épices légères, pourraient être plus faciles pour les gens à gérer. Les objets ni trop brillants et ni trop foncés. Elles pouvaient aussi être lisses, non aiguisées, ni trop chaudes ni trop froides au toucher.

Quelle que soit la célébration que vous célébrer, vous pouvez en profiter de façon détendue et optimiste.

À propos de l'auteur

Je suis sur le spectre de l'autisme. Une personne optimiste, pour moi, le verre est À MOITIÉ PLEIN. J'aime écrire, lire, événements culturels et jouer au tennis.

Je suis né et j'ai grandi à Toronto, en Ontario, au Canada.

