

ACTUALITÉ

«Appel à volontaire pour venir jouer 1h30 par semaine avec un petit garçon de 8 ans nommé Arthur».

Tout a commencé par ce message de l'association Autisme Espoir Vers l'École (AEVE) affiché en devanture d'une boulangerie. Appel auquel Aurélie, jeune Maisonnaise de 23 ans a répondu, il y a de ça 1 an et demi.

Pourquoi avoir répondu à cet appel ?

Je souhaitais m'investir dans un projet associatif et j'ai saisi l'occasion. Lors d'une réunion organisée par l'AEVE avec d'autres bénévoles et les parents d'Arthur, on nous a expliqué la particularité de cet enfant : l'autisme, et les objectifs de l'association : l'amener vers l'école. J'ai voulu relever le défi.

DONNER DE SON TEMPS POUR UN ENFANT

Que fais-tu exactement ?

Après avoir été formée aux méthodes de stimulation intensive par le jeu (consistant à stimuler l'enfant 30 à 40h/semaine), j'ai commencé à jouer 1h30 par semaine avec Arthur en roulement avec

d'autres bénévoles. Durant ce temps «ensemble», j'essaie de le stimuler et de l'amener à communiquer. A la fin de la séance, je note dans un cahier le comportement d'Arthur et les évolutions que j'observe. Des réunions régulières sont l'occasion pour les bénévoles et les parents d'Arthur de faire le point et fixer de nouveaux objectifs.

Qu'est ce qui te motive ?

C'est surtout Arthur : j'ai envie qu'il ait la vie d'un enfant de son âge, qu'il

puisse réintégrer une scolarité normale. Je suis heureuse de voir qu'en 1 an il a fait d'énormes progrès : il a structuré sa pensée, il fait moins de stéréotypes (gestes incontrôlés), il est plus calme...

Qu'est-ce que ça t'apporte ?

Avant tout un enrichissement personnel et de se sentir utile. J'ai rencontré des bénévoles aux parcours très différents et développé de vraies compétences : connaissance de l'autisme, capacités d'adaptation, créativité en cherchant sans arrêt de nouvelles activités et surtout de la patience, qui me sont utiles dans ma formation d'infirmière !



L'expérience d'Aurélien vous intéresse ? Vous souhaitez, vous aussi, être bénévole auprès d'Arthur ?

Contactez ses parents au :
06 99 70 11 82

infos : www.autisme-espoir.org

PRATIQUE

Tous EN CLUB !

Entre le 1^{er} juin et le 30 novembre 2008, le

Bureau Information Jeunesse sera Point distributeur des chèques "Tous en Club" de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports.



En quoi ça consiste ?

Attribué aux jeunes maisonnais qui en feront la demande, le chèque "Tous en Club" est une aide de 35 euros permettant de financer une cotisation auprès d'une association sportive. Elle est cumulable avec la "Bourse Sport" de la ville de Maisons-Alfort et le forfait "Loisirs Jeunes de la CAF (anciennement Bon JAPIL)

Quelles sont les conditions d'attribution ?

Vous pouvez en bénéficier si vous êtes âgé de 6 à 18 ans et êtes pré-inscrit dans un club du Val-de-Marne participant à l'opération. Attention, cette aide est réservée aux familles bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire (ARS), de l'allocation d'éducation spécialisée (AES) ou à celles dont le revenu annuel imposable ne dépasse pas un barème fixé (voir conditions auprès du Bureau Information Jeunesse).

**Renseignements :
01.49.77.80.38**

www.ddjs-val-de-marne-jeunesse-sports.gouv.fr

SANTÉ

BIENTÔT LES EXAMS... QUE FAIRE CONTRE LE STRESS ?



Réviser sans s'arrêter deux jours avant les exams, n'est pas la meilleure solution pour obtenir de bons résultats ! Par contre, à coup sûr vous serez dans un état de fatigue et de stress extrême au moment des épreuves ! Alors, comment faire ?

Leitmotiv : Organisation !

Pensez à vous organiser dans vos révisions, à vous faire un planning pour ne pas être pris de court. Le stress maximum, c'est de ne pas être prêt le jour J. Ensuite, dormir suffisamment bien sûr et, prendre des repas réguliers. Cela fait partie des quelques règles de base pour survivre en période d'exams. Enfin, pensez à vous défouler : faire du sport, de la musique, sortir un peu, c'est excellent pour libérer son stress et garder un bon équilibre.

Partez sur une attitude positive, et relaxez-vous...

Dans les moments d'anxiété, pensez à... "RESPIRER" tout simplement. Concentrez vous quelques instants sur votre respiration, ne pensez à rien d'autre, soufflez bien... et le calme revient. Enfin, imaginez que vous avez

terminé vos examens et que vous venez d'obtenir les résultats.

Imaginez que vous avez parfaitement réussi et ressentez la joie et la sensation de confiance en vous que cette bonne nouvelle vous procure. Voyez-vous en train de fêter votre réussite ? Conservez bien dans votre mémoire toutes ces bonnes sensations de réussite... Vous pourrez ainsi repartir du bon pied.



Et puis surtout, n'essayez pas de nier votre anxiété, mais acceptez-la comme elle vient. Quoi de plus normal d'être un peu stressé(e) dans des moments aussi importants... N'oubliez pas que le stress est avant tout une réaction normale du corps (émission d'adrénaline) pour mieux réagir face à une situation périlleuse. Mais si la tension se fait trop forte, pensez aussi à consulter votre médecin !

Petits conseils et infos sur :

www.tasante.com
www.filsantejeunes.com