

JE RACONTE MON HISTOIRE

Novembre 2018

Numéro 19



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?
Appelez-nous!
506-862-3783

SOINS PERSONNELS

- Trouvez une personne sûre à qui vous pouvez parler du TSAF.
- Essayez de trouver un côté humoristique à la situation lorsque vous le pouvez.
- N'oubliez pas de rire.
- Faites de votre mieux pour ne PAS vous sentir visé.
- Pensez comme un athlète professionnel – mettez de côté les comportements et tentez de déterminer quels sont les éléments déclencheurs.
- Isolez-vous pendant un instant pour réfléchir à la façon dont vous allez gérer la situation qui se présente et mettre au point le moyen que vous allez utiliser pour y arriver.
- Le plus rapidement nous refoisons notre colère, le plus rapidement ils refouleront la leur.

Traduction libre d'un texte rédigé par une personne atteinte du TSAF

Prends ma main et viens avec moi, je veux t'expliquer que le TSAF n'est pas seulement ce que tu vois. J'ai besoin que tu saches et je veux t'expliquer que mon cerveau est très différent de ce que tu peux imaginer.

Les images, les sons et les pensées s'entremêlent... Qu'est-ce que je dois faire en premier? Je n'arrive pas à décider. Essaie de comprendre que ce n'est pas ma faute, que je ne peux tout simplement pas traiter l'information comme les autres. Prends ma main et marche avec moi, laisse-moi te montrer ce qu'est le TSAF encore une fois. J'essaie de bien agir, je veux bien me comporter, mais il m'arrive d'oublier ce qu'on m'a enseigné. Marche avec moi et mets-toi à ma place, tu verras que ce n'est pas par choix que je vis avec le TSAF.

Je sais ce que je dois faire, mais mon cerveau est lent à me transmettre les renseignements. Prends ma main et parle avec moi, je veux t'expliquer que vivre avec le TSAF ce n'est pas mon choix. Je réfléchis rarement avant de parler et je cours souvent au lieu de marcher. Il m'est difficile de faire mes devoirs, car mes pensées s'envolent sans le vouloir. Je ne sais jamais par où commencer, mes sentiments et mon cœur contrôlent mes pensées.

Prends ma main et soutiens-moi, j'ai besoin que tu saches que le TSAF peut causer du désarroi. Ce n'est pas facile à expliquer, mais je veux que tu comprennes que mes sentiments sont difficiles à cacher. J'éprouve parfois de la colère, de la jalousie ou de la tristesse et je me sens même dépassé, frustré et furieux. Il m'est alors impossible de me concentrer et je perds tout ce que j'ai. Je fais beaucoup d'efforts, mais ce n'est pas suffisant pour que la situation s'améliore. Prends ma main et apprend avec moi, nous devons en apprendre davantage sur le TSAF toi et moi.

Je m'inquiète beaucoup quand je pense que je pourrais me tromper; tout ce que je fais prend deux fois plus de temps, tu dois t'y habituer. Chaque jour m'épuise, c'est dans le brouillard du TSAF que je dois vivre. Il m'arrive si souvent d'être incompris que je changerais de place en un clin d'œil pour avoir une autre vie. Prends ma main et écoute-moi, je veux te dire quelque chose au sujet du TSAF que tu ne sais pas. Je veux que tu saches vraiment qui je suis, que le TSAF n'est pas ce qui me définit. Je suis sensible, doux et amusant, mais on me blâme souvent. Je suis l'ami le plus loyal que tu pourras trouver, il faut simplement que tu me donnes la chance de te le prouver. Prends ma main et regarde-moi, oublie le TSAF pour une fois.

J'ai des sentiments tout comme toi, l'amour qui se cache dans mon cœur est merveilleux. J'ai peut-être un cerveau qui n'est jamais au repos, mais tente de comprendre que je fais de mon mieux. Je veux que tu saches et j'ai besoin que tu voies que je suis plus qu'une étiquette, que je suis moi! ~Auteur inconnu

Ressources recommandées pour les écoles et les familles :

Live abilities, create possibilities – <http://www.betterendings.org/about-live-abilities.html>;
<http://www.betterendings.org/fetal-alcohol-what-is-fas.html>

Living with FASD: Drawing Hope – <https://www.fasdoutreach.ca/resources/print/for-educators-curriculum-resources/living-with-fasd-drawing-hope>

Aboriginal Approaches: Fetal Alcohol Spectrum Disorder –
http://www.offic.org/sites/default/files/docs/20080101_Aboriginal_Approaches_FASD.pdf