

# L'équité

VOLUME 29 N° 4/OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2018

## sommaire

Prendre le risque de s'autodéterminer... un pari gagnant!

Édito: Les parents d'enfants différents, ces héros modernes

Promesse de Noël étincelant!

Une expérience de yoga inclusive à Québec

L'emploi en contexte inclusif pour les personnes présentant une DI: un idéal atteignable!

Un testament qui prend en compte nos lois contemporaines ne devrait pas, dans la plupart des cas, déshériter un enfant handicapé dépendant

Ce n'est qu'un au revoir

Et plus...



DÉFENSE DES DROITS  
DES PERSONNES PRÉSENTANT  
UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

**AISQ**

# Mot de la rédaction

Cher/ère lecteur/trice,

Ce numéro, tout spécial pour moi puisque c'est ma super collègue Julie Bergeron qui prendra la suite au prochain numéro, est à la fois fidèle au format et à la mise en page habituelle joliment orchestrés par ma collègue Céline Paré, et connaît l'addition d'une nouvelle chronique « Du côté des finances », bienvenue à Pierre-Luc Caron.

Bien sûr, le dossier « Autodétermination » continue de nous faire cheminer grâce à Martin Caouette qui nous invite, cette fois-ci, à plonger dans la notion de risque, aussi source d'inspiration pour notre bédéiste Julie qui en a illustré les principaux thèmes.

Notre nouvelle collègue à l'intervention communautaire – Jeunesse et agente de projet APPART'enance, Carol-Anne Hyland Carignan, nous livre ses premières impressions en éditorial; elle est en poste depuis le 1<sup>er</sup> octobre.

« Du côté de la recherche », Romane Couvrette, de l'équipe d'Élise Milot, nous propose un article fort intéressant sur le travail inclusif. Marie B.-Lemieux, de passage à la permanence à titre de directrice générale par intérim, nous partage les vœux du CA et de l'équipe, alors qu'Éric Tremblay, président de l'AISQ souligne la fin de cette année 2018 en rappelant des éléments marquants.

« Entre deux parutions » revient sur le souper de Noël de l'AISQ qui a eu lieu en novembre, et Émy Coiteux, bénévole à l'AISQ et étudiante en service social à l'Université Laval, nous fait un retour sur les cours de Yoga inclusif en collaboration avec le Centre Dandelion.

En pages centrales, un cahier à colorier détachable à partager aux enfants, aux ados et aux adultes aimant mettre de la couleur, une gracieuseté de Julie Bergeron.

Notre stagiaire Hélène Rivest nous fait part d'activités à vivre pendant le temps des Fêtes et nous fait son au revoir de fin de stage. François Bellerive fait son salut à tous en quittant le poste de direction à l'AISQ.

Nous vous invitons à porter attention aux encadrés qui annoncent des activités auxquelles nous vous convions ou encore des invitations à vous impliquer dans nos actions.

Bonne lecture!

*Odile Bourdages*  
Odile Bourdages



*Photos à la une:* Marianne et sa mère Denise étaient au rendez-vous pour festoyer au souper de Noël de l'AISQ le 16 novembre dernier. En médaillon: Une des deux mascottes du film Les trolls qui ont ravi petits et grands après le repas traditionnel des fêtes servi lors du souper de Noël.

# l'équité

## Coordination:

ODILE BOURDAGES

## Collaboration:

CHARLÈNE BÉDARD

FRANÇOIS BELLERIVE

JULIE BERGERON

MARIE BOULANGER-LEMEUX

MARTIN CAOUCETTE

PIER-LUC CARON

ÉMY COITEUX

ROMANE COUVRETTE

MARIE GRANDISSON

CAROL-ANNE HYLAND CARIGNAN

ÉLISE MILOT

HÉLÈNE RIVEST

ÉRIC TREMBLAY

## Traitement de texte et mise en page:

CÉLINE PARÉ

## Conception graphique:

BLEU OUTREMER

CÉLINE PARÉ

## Photos:

AISQ

CHARLÈNE BÉDARD

MARTIN CAOUCETTE

PIER-LUC CARON

ÉMY COITEUX

ROMANE COUVRETTE

ESPACE JAUNE

MARIE GRANDISSON

ÉLISE MILOT

## DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 0840-9161

Envoi de poste-publication No. de convention 41187014

## AVISQ BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION SOCIALE (RÉGION DE QUÉBEC)

*L'Équité* a comme thème principal la présence active des personnes présentant une déficience intellectuelle au sein de notre communauté. Ce bulletin cherche à démontrer comment la collectivité de la région de Québec peut devenir un lieu où chacun/e d'entre nous peut vivre, apprendre, se recréer et travailler ensemble, en toute équité.

Les lecteurs/trices sont invités/es à soumettre des projets d'articles reflétant cette philosophie.

Les opinions qui sont exprimées dans *L'Équité* n'engagent que les auteurs/es et ne sont pas nécessairement celles de l'Association pour l'intégration sociale (Région de Québec).

Toute reproduction des articles et des photos est encouragée en mentionnant la source.

*Vous nous aidez  
en souscrivant à*





### VERRE À MOITIÉ VIDE OU À MOITIÉ PLEIN?

#### **À moitié vide...**

Quelle année que cette année 2018! Le temps passe si vite et pourtant... trop souvent, il nous semble que bien des choses avancent comme des tortues. Ne serait-ce que l'intimidation encore trop présente, l'inclusion des personnes vivant des limitations encore incomplète, l'offre d'emploi destinée aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle encore trop peu variée, des services de stimulation précoce pas à tous les enfants et des répit pour les parents encore insuffisants. Encore bien du boulot pour l' AISQ et d'autres organismes pour arriver à l'équité et à l'égalité.

#### **À moitié plein...**

Rien n'est jamais parfait, mais tout progresse: La Loi c.173 présentée par l'ex ministre François Blais qui annonce le programme de Revenu de base, l'événement Walmart qui a commencé par des mises à pied mais qui a permis de sensibiliser les employeurs et la population du Québec à cette main-d'œuvre méconnue que sont les personnes vivant avec une DI, de nouvelles recherches qui se déroulent pour mieux comprendre la réalité des personnes et de leurs familles dans tous leurs secteurs de vie.

#### **Sur le mode dynamique**

Une autre année qui se termine bientôt. Le temps passe si vite et pourtant... bien des actions et des activités se poursuivent pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une DI et leurs familles et proches. La mobilisation « Tous ensemble pour la DI » qui a présenté plus de 4000 signatures dans une première lancée et plus de 1000 autres en appui, la journée Tatou pour la cause qui a souligné la journée pour la trisomie 21 où plus d'une cinquantaine de personnes ont circulé dans nos locaux lors de ce dimanche, les rencontres de sensibilisation dans des écoles et des entreprises, des formations à des intervenants, des capsules vidéos sur les droits, la campagne La DI de A à Z, les multiples rencontres de concertation et de partenaires et les nombreux accompagnements auprès des familles d'enfants et d'adultes vivant avec une DI, une levée de fonds record pour Du Fond du cœur . De plus, les membres du conseil d'administration de l' AISQ et l'équipe de la permanence qui ont réalisé la planification stratégique pour les trois années à venir.

Si la vie est mouvement, la stabilité est une fondation sur laquelle on peut bouger en action et en projets. Bien que la mouvance dans une équipe est de nos jours incontournable, l' AISQ continue sa 58<sup>e</sup> année de présence et d'action en déficience intellectuelle pour contribuer à une société pleinement inclusive.

L' AISQ c'est aussi du partenariat et de la collaboration tant dans les milieux de la Santé et des services sociaux, de l'Éducation et des études supérieures, de l'Emploi et solidarité sociale, de la Justice et de la Recherche, des Villes, des Regroupements et des Tables régionales comme organisme d'Action communautaire autonome.

Merci de tous contribuer à la cause pour le développement du plein potentiel et du plein pouvoir des personnes vivant avec une DI et de leurs familles. Merci à chacune et chacun d'enrichir constamment notre mission.

Bon temps des Fêtes!



**Éric Tremblay, Président**



Me revoici parmi vous avec un grand intérêt et beaucoup de plaisir! Toutefois, je ne serai que de passage comme salariée car un processus d'embauche est en cours pour combler le poste à la direction. Je poursuivrai par la suite mes implications au sein de l'AISQ comme auparavant mais à titre bénévole.

Beaucoup de changements ont eu lieu durant ces quatre années à la retraite et je constate que l'AISQ, sous l'impulsion de la permanence, des administrateurs et des bénévoles, a fait un grand pas en avant! Nouvelle image, nouveau site web, nouveaux postes informatiques, nouvelles collaborations! Déjà se profile à l'horizon la Semaine Québécoise de la déficience intellectuelle et son effervescence ainsi que des levées de fonds importantes pour la poursuite de la mission de l'AISQ.

Avec l'arrivée d'une nouvelle personne dans l'équipe, nous croyons sincèrement que l'équipe, qui s'est posée un instant, déploiera ses ailes pour poursuivre, avec autant, sinon plus d'énergie, son œuvre auprès des membres et de la population de la région de la Capitale-Nationale.

À l'approche du temps des Fêtes, les membres du conseil d'administration et moi-même voulons vous souhaiter de belles réjouissances, du bon temps avec des amis et la famille, de bons petits plats et surtout une pensée, une visite ou un don pour ceux qui n'ont pas tout cela... ou sont seuls.

On se retrouve en janvier prochain!

Bon partage et Joyeux Temps des Fêtes!

*Marie B.-Lemieux*

Marie Boulanger-Lemieux

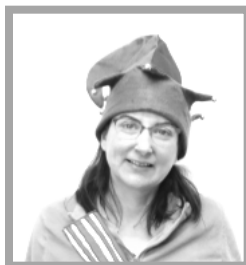
Directrice générale par intérim

## Joyeuses Fêtes !



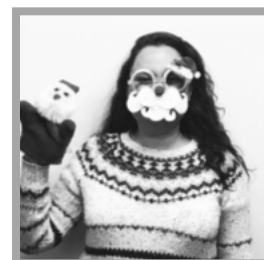
**Odile Bourdages**

Intervenante communautaire-  
Adultes



**Marjolaine Doddridge**

Préposée  
à l'entretien ménager



**Julie Bergeron**

Agente de développement  
et communication



**Carol-Anne Hyland Carignan**

Intervenante communautaire-  
Jeunesse  
Agente de projet APPART'enance



**Céline Paré**

Secrétaire-adj.  
à l'administration



# PRENDRE LE RISQUE DE S'AUTODÉTERMINER... UN PARI GAGNANT!

En 1972, Robert Perske, un ardent défenseur des droits des personnes présentant une déficience intellectuelle, publie un texte célèbre portant sur la dignité du risque. L'auteur y présente sa vision selon laquelle une vie sans risque est une vie sans dignité. Il soulève notamment les enjeux liés à la surprotection des personnes présentant une déficience intellectuelle qui, à terme, peut limiter le développement de leurs compétences et la possibilité de prendre pleinement leur place dans la société.

Plus de 40 ans après la publication de ce texte, voilà un thème qui demeure d'actualité! En effet, comme parent, nous nous sommes tous un jour ou l'autre questionnés quant aux risques raisonnables que nous pouvons laisser prendre à notre fils ou à notre fille. À quel âge le laissons-nous seul à la maison? Est-ce raisonnable de le laisser se déplacer seul en soirée? Peut-il se préparer seul son repas? Est-ce que je le laisse utiliser la cuisinière?

Sur le plan de l'autodétermination, il est nécessaire d'accepter de prendre des risques raisonnables pour que notre fils ou notre fille puisse progresser. Pour paraphraser Robert Perske, on pourrait dire qu'une vie sans risque est une vie sans occasions d'autodétermination. Il ne s'agit pas de risque qui pourrait mettre la personne en graves difficultés, mais bien de situations lui permettant de sortir de sa zone de confort (et de la nôtre!) afin de vivre de nouvelles expériences qui lui permettront d'agir selon ses aspirations et de développer de nouvelles compétences.

*« Sur le plan de l'autodétermination, il est nécessaire d'accepter de prendre des risques raisonnables pour que notre fils ou notre fille puisse progresser. »*

Ceci dit, nous avons tous une tolérance aux risques qui est différente. Comment alors en arriver à travailler de concert afin de permettre à notre fils ou notre fille de s'autodéterminer tout en assumant les risques qui y sont liés? Je vous propose quatre repères pour y réfléchir.

### Le risque perçu

Le risque est subjectif. Autrement dit, dans une même situation, nous pouvons tous percevoir un niveau de risque différent. Prenons l'exemple d'un adolescent présentant une déficience intellectuelle qui souhaite se déplacer seul pour se rendre chez un ami. Pour les



Voilà quelques questions qui nous rappellent que nous vivons dans un environnement où le risque est omniprésent. Lorsqu'il s'agit d'enfants ou d'adultes présentant une déficience intellectuelle, notre volonté de protection peut parfois nous amener à essayer de faire disparaître tous les risques autour d'eux. La tentation du « risque 0 » est parfois forte! Ceci dit, il est impossible, voire préjudiciable de le faire. **La surprotection comporte aussi ses risques!**





uns, cette situation pourrait soulever le risque qu'il se perde. Pour les autres, le risque serait plutôt qu'il chute où qu'il se fasse heurter par une voiture. Le risque d'être agressé ou même enlevé pourrait être soulevé par certains! En plus du risque pour l'adolescent lui-même, on pourrait aussi soulever le risque pour ses parents. Si je laisse mon enfant se déplacer seul, que diront mes proches s'il lui arrive un souci? Va-t-on croire que je suis un mauvais parent? Le risque pourrait même se retrouver chez une intervenante qui aurait encouragé cette prise d'initiative. Si cet adolescent se blesse en se déplaçant, va-t-on me reprocher de l'y avoir encouragé? Est-ce que je risque d'être blâmé? Est-ce que je pourrais perdre mon emploi? Est-ce que l'organisation pour laquelle cet intervenant travaillé pourrait aussi être blâmé dans les médias? Cet exemple illustre bien comment le risque est multiple et peut être différent pour chacun. Si l'on s'arrête à ce niveau de risque, les initiatives seront bien évidemment découragées, car personne ne souhaite se placer en difficulté. Pour aller plus loin, il importe de s'interroger sur le risque réel.

«Le risque est multiple et peut être différent pour chacun.»

**Le risque réel**

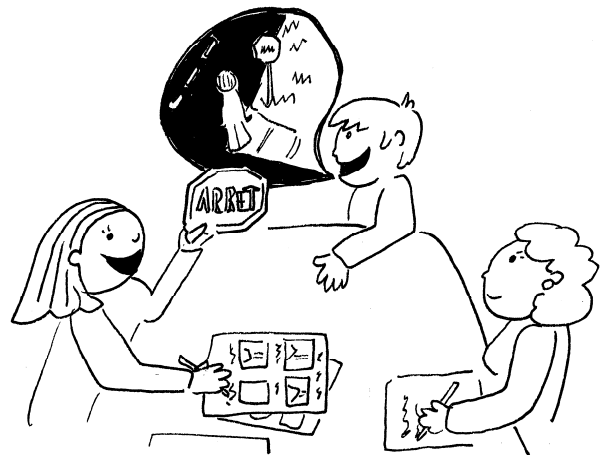
Dans la situation que nous avons décrite, cet adolescent qui se déplace court effectivement différents risques. La notion de risque réel nous amène à tenter d'objectiver ce risque. Autrement dit, cet adolescent a-t-il des difficultés à s'orienter qui nous permettraient de croire qu'il pourrait se perdre? A-t-il des problèmes moteurs qui le rendent vraiment à risque de chuter? Sait-il comment réagir s'il se fait embêter? Ces questions nous permettront d'évaluer si le risque qu'il court est plus important que celui que court quiconque dans la même situation. Après tout, personne d'entre nous n'est protégé d'une distraction qui pourrait nous amener à perdre notre chemin!

Ceci dit, il importe de se poser une autre question tout aussi importante. Quel risque y a-t-il de ne pas prendre de risque? Dans la situation que nous avons décrite, quel risque prenons-nous à ne pas laisser cet adolescent se déplacer seul? Pourrait-il choisir de fuguer pour se rendre chez son ami? Pourrait-il adopter d'autres comportements encore plus risqués si on lui refuse la possibilité de se déplacer? Ces quelques questions nous amènent vers la notion de risque acceptable.

«La notion de risque réel nous amène à tenter d'objectiver ce risque..»

**Le risque acceptable**

Le risque acceptable est le risque qui apparaît raisonnable de prendre pour permettre à une personne de s'autodéterminer. Dans le cas de ce déplacement, cet adolescent qui manifeste le souhait de se déplacer seul pour se rendre chez un ami prendra nécessairement un risque. Si le risque ne semble pas acceptable, il importe alors d'évaluer comment nous pourrions le rendre acceptable. Est-ce nécessaire de l'accompagner pendant une certaine période pour qu'il fasse l'apprentissage de la façon de se déplacer de façon sécuritaire? Devrions-nous prévoir un moyen de communication, tel un téléphone intelligent, pour qu'il puisse nous contacter en cas de besoin? Nous cherchons ici à rendre le risque raisonnable, pour permettre à l'adolescent de vivre une nouvelle expérience et ainsi développer de nouvelles compétences.



«Le risque acceptable est le risque qui apparaît raisonnable de prendre pour permettre à une personne de s'autodéterminer. »

**Le risque partagé**

Rendre le risque acceptable nous permet ensuite plus efficacement de le partager. Quand chacune des personnes concernées par une situation a pu s'exprimer sur les risques qu'elle percevait, que ces risques ont été objectivés et que nous nous entendons sur le fait qu'ils sont acceptables, il est alors beaucoup plus facile de partager ce risque. Autrement dit, nous assumons solidairement le risque. Si celui-ci s'avère, il sera beaucoup plus facile de travailler de concert sans chercher à trouver un responsable, voire un coupable. Qui plus est, ces situations sont bien souvent de grandes sources d'apprentissages pour les personnes concernées.

En conclusion, rappelons-nous qu'il n'y a pas d'autodétermination sans prise de risque. Et que le plus grand risque, à long terme, est souvent de ne pas en prendre! Dans un prochain article, j'aborderai le thème du succès, des échecs et de l'autodétermination.

«En conclusion, rappelons-nous qu'il n'y a pas d'autodétermination sans prise de risque. Et que le plus grand risque, à long terme, est souvent de ne pas en prendre! »



(Illustré par Julie Bergeron)



**Martin Caouette, Ph. D., ps. ed. | Professeur**  
Département de psychoéducation | Université du Québec à Trois-Rivières

## **À venir**

Martin Caouette offrira une formation aux parents d'adultes en avril prochain: *Comment soutenir nos adultes en processus d'autodétermination?*

Il offrira une conférence aux parents d'enfants en mai: *Comment instaurer une dynamique d'autodétermination chez l'enfant?* et une formation aux finissants du programme APPART'enance au printemps.

Surveillez les annonces bientôt !

L' AISQ, LE COMITÉ DES USAGERS DU CRDIQ ET AUTISME  
QUÉBEC VOUS INVITE À

## DEMI-JOURNÉE THÉMATIQUE SUR LES RÉGIMES DE PROTECTION, LA FISCALITÉ, LE REEI ET PLUS...

Vous désirez en savoir davantage sur le programme de revenu de base (Québec), la nouvelle TEVA, les différents régimes de protections (notions de vulnérabilité et de droit, tutelle, curatelle) ; le régime enregistré d'épargne invalidité (REEI), les mesures fiscales ? Des spécialistes viendront vous entretenir de ces différentes notions afin de vous aider à y voir un peu plus clair.

Une activité organisée conjointement par l' AISQ, le Comité des usagers du CRDIQ et Autisme Québec.

Le nombre de place est limité. Inscription obligatoire.  
Contribution suggérée: 10 \$

**LE SAMEDI 26 JANVIER**  
DE 8 H À 12 H 30  
CENTRE MONSEIGNEUR-DE-LAVAL  
2, RUE DU FARGY (QUÉBEC)

Pour vous inscrire, contactez votre organisme:

**AISQ:** [aisq@aisq.org](mailto:aisq@aisq.org) ou 418 622-4290

**Comité des usagers du CRDIQ:** [cuditsacn@gmail.com](mailto:cuditsacn@gmail.com)

**Autisme Québec:** [communication@autismequebec.org](mailto:communication@autismequebec.org) ou 418 624-7432







# LES PARENTS D'ENFANTS DIFFÉRENTS, CES HÉROS MODERNES

Carol-Anne Hyland Carignan

L'un des constats qui me frappe est que les parents d'enfants avec besoins particuliers sont des héros. Des héros sur tellement de niveaux! Des héros avec un grand H. Oui, oui. Mais ils ne se voient pas comme des héros. Oh non! Ils croient qu'ils sont des parents «corrects», sans plus. Ah s'ils savaient! Ces parents sont des héros imparfaits, vulnérables et solides, forts et sensibles. Tout ce qui décrit le mieux un héros parfait, à mon humble avis.

Je ne suis pas parent. Je suis toute nouvelle dans le milieu de la déficience intellectuelle. Je suis toute nouvelle comme intervenante. Mais je peux voir avec mes yeux et mon cœur ces héros des temps modernes qui s'élèvent devant moi et je ne peux que m'en émerveiller. Je prends conscience des difficultés auxquelles ces parents font face. Ces doutes, ces craintes, ces déchirements, ces déceptions, ces batailles. Ces parents sont soumis aux volontés des grands réseaux, des grands décideurs. Des professionnels graveront dans leur vie et apporteront leur opinion. Ces parents seront obstinés, parfois ils ne seront pas crus. Ces parents n'auront pas toujours ce dont ils ont droit, de ce fait, leur enfant non plus.

Jour après jour, mettre un pied devant l'autre. Braver les tempêtes et continuer d'avancer. Quelle résilience, quelle force! Je prends conscience des difficultés que vivent ces parents, des échecs parfois. Mais je prends également conscience de ces réussites et des joies qu'ils éprouvent. Je ne saurais même pas mettre des mots sur ce qu'un enfant, avec toutes ses différences, apporte dans la vie de ses parents; on m'a dit qu'il n'y avait pas plus fort amour que celui que l'on éprouve pour ses enfants. À coup de cœurs qui battent fort comme ça, je pense qu'on peut aller très loin.

Acceptez l'aide oui, mais je vous dirai surtout d'accepter d'être ce que vous êtes

et de reconnaître à quel point vous êtes forts. Je sais que vous vous dites : on fait juste ce qu'on doit faire. D'un point de vue extérieur, je peux dire que non. Vous ne faites pas juste ce que vous devez faire. Vous êtes des héros, puis des vrais ! C'est un plaisir de pouvoir vous accompagner et collaborer avec vous. Chaque fois vous m'épatez. Vous, les héros modernes.



EN RECRUTEMENT

## PARENTS EN ACTION

COMITÉ

Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte qui présente une déficience intellectuelle ?

Vous désirez **accroître votre pouvoir d'agir** et faire une réelle différence dans votre quotidien et celui de **centaines de familles** comme vous ?

**Le comité Parents en action est pour vous!**

Parents en action est un comité de travail qui se penche sur les questions qui vous préoccupent, qui cherche des solutions et qui met en œuvre des **projets novateurs** afin d'améliorer la qualité de vie des familles et des personnes qui présentent une DI. Parents en action œuvre à **sensibiliser** les différents acteurs de votre quotidien afin de faciliter votre vie et celle de vos enfants.

Joignez-vous à un comité dynamique qui se retrouve les manches et qui fait toute la différence!

Nous avons besoin de votre expertise!  
Appelez nous au 418.622.7144 poste 105

**AISQ** ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION SOCIALE DE LA RÉGION DE QUÉBEC



Julie Bergeron et Annie Roy présentaient une conférence, le 21 novembre dernier, à l'école secondaire La Courville, dans le cadre de la campagne de sensibilisation *La DI de A à Z*.

**Ci-bas:** Un chèque de 10 000\$ est remis par Telus à l'Association pour financer la campagne de sensibilisation *La DI de A à Z* dans les écoles secondaires de la région de Québec. De gauche à droite: Annie Roy, Julie Bergeron, Pierre Turcot, de Telus, et Marie Boulanger-Lemieux, directrice générale par interim de l'AISQ.



Séance de cours de yoga inclusif au studio de Yoga Dandelion.



L'ambiance était à la fête lors du souper de Noël de l'AISQ le 16 novembre dernier, pour le plaisir des grands comme des petits ! Les danseurs s'en sont donnés à cœur joie sur la piste de danse au son de la musique rythmée de DJ Oli.

# Amour d'hiver



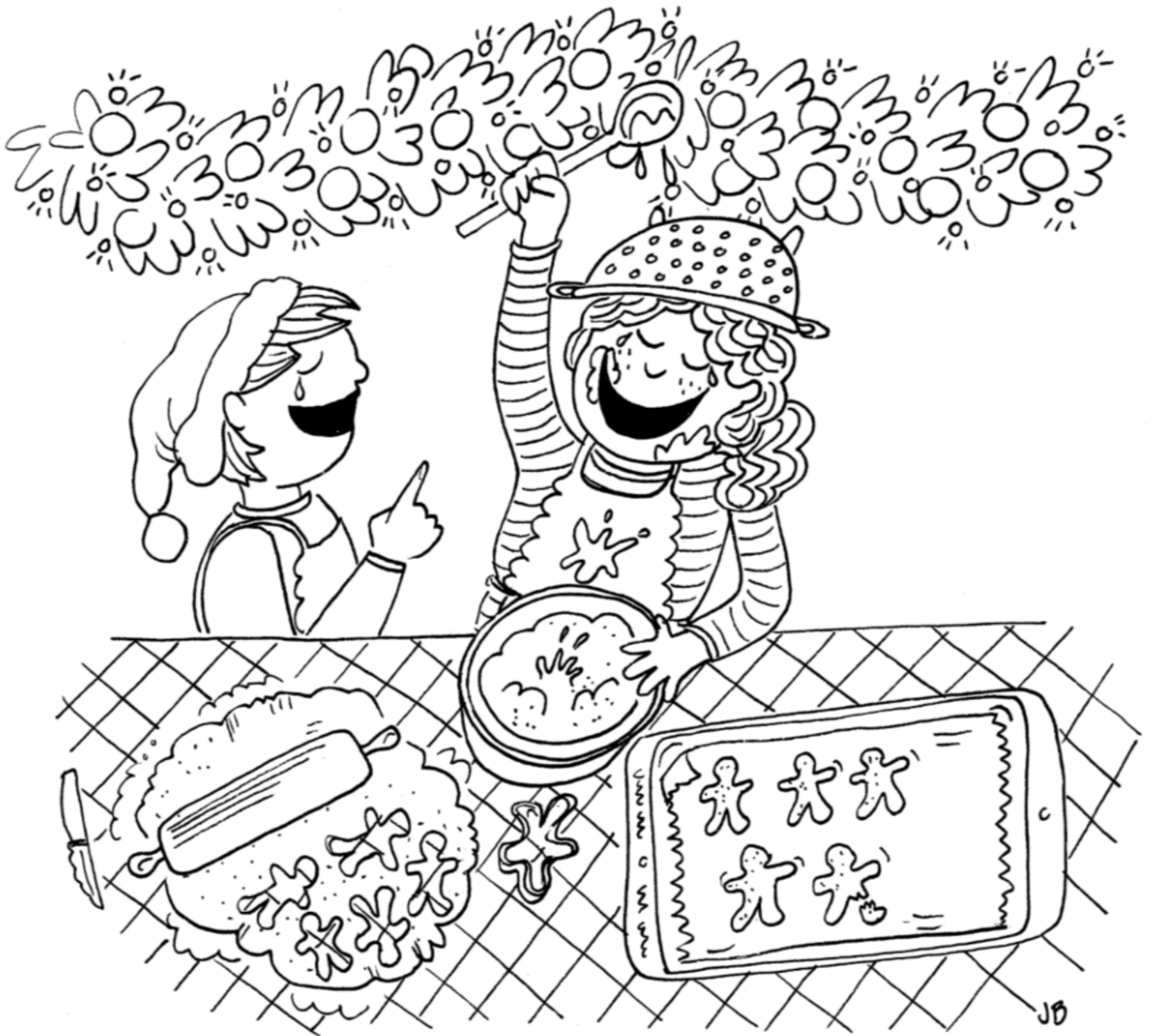
# Chocolat chaud réconfortant



# Le Noël des enfants



# Petits bonhommes de pain d'épices





# PROMESSE D'UN NOËL ÉTINCELANT!

Julie Bergeron

Est-ce que vous connaissez l'adage: «Neige hâtive pour le souper de Noël de l' AISQ, célébrations festives pour le temps des Fêtes assurées!»?

Si non, on vous excuse, vous étiez peut-être absent le 16 novembre dernier lors de notre souper de Noël. Par contre, on peut vous promettre qu'un Noël étincelant comme celui que nous avons vécu va rayonner si fort, que vous aurez aussi droit à vos festivités réussies!

Par une belle soirée enneigée, près de 160 personnes se sont présentées, le cœur à la fête pour la 4<sup>e</sup> édition de la soirée.

Un groupe de vaillants bénévoles ont joliment mis la table en décorant la salle avec des accents de doré, de vert menthe et de blanc pour créer une ambiance étincelante.

Les nombreux invités ont pu grignoter les entrées de mini-brochettes de fromage et de crudités préparées avec amour par les étudiants de la Maison des adultes.

Lors des allocutions, ce sont justement les finissants de la première cohorte du projet APPART'enance que nous avons fêtés finissant leur 6<sup>e</sup> session de formation sur l'autonomie en logement! Nous avons levé notre verre à leur succès et à l'avenir que nous leur souhaitons radieux et habitable.

Éric Tremblay, président de l' AISQ, Marie Boulanger-Lemieux, présidente d'APPART'enance, Dany Provencher, directrice de la Maison des adultes, et François Bellerive, directeur général, ont pris la parole pour rendre un hommage bien senti aux adultes présents.

François a aussi annoncé avec émotion son départ du poste de direction pour de nouveaux horizons, non sans avoir souligné toute l'importance de l' AISQ pour lui.

Par la suite, les occupants des tables, gentiment nommées Pantouffles, Flocons ou Neige, entre autres, ont été appelés à

venir déguster le repas traditionnel servi par Buffet St-Émile.

Les amateurs de sucreries se sont régalés du bar à desserts bien garni gracieuseté du IGA Denis sur Père-Lelièvre et du réconfortant chocolat chaud de Tim Hortons, 1<sup>e</sup> Avenue.

Plus d'une quinzaine de cadeaux ont trouvé preneurs lors des nombreux tirages de prix de présence grâce à nos précieux commanditaires, soit La Capitale, Simons, Théâtre Les Gros Becs, Dominique Rochette, pour les billets d'un concert de Noël, et Ginette Corneau, pour une toile originale. Biscuits maison et sucres à la crème étaient aussi au rendez-vous.

Le clou de la soirée, les mascottes Poppy et Branche, du film Les Trolls, ont ravi petits et grands. Sous la musique pop et éclatée du célèbre DJ Oli, les danseurs se sont élancés sur la piste de danse, montrant toute leur agilité et originalité jusque tard dans la soirée.

Un merci tout spécial aux membres du comité Vie associative qui a organisé cette belle soirée mémorable et aux nombreux bénévoles qui ont fait de cette fête un succès étincelant!

Si vous avez manqué la fête, consolez-vous, vous pourrez vous reprendre l'an prochain!

Joyeuses Fêtes à tous!



Une équipe de bénévoles dynamiques: (à l'arrière) Hélène Rivest, Julie Bergeron, Laurence Meilleur, Oksana Belzile; (à l'avant) Carole Tardif, Audrey-Anne Pinet, Charlène Bédard, Adélie Bernard et Fanny LeBlanc.

**C'est peut-être  
votre enfant!**



NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE DEUX PARTICIPANTS  
ÂGÉS ENTRE 2 À 15 ANS POUR UN PROJET DE MÉDIATION  
CULTURELLE EN COLLABORATION AVEC LA VILLE DE  
QUÉBEC ET D'AUTRES ORGANISMES.

- VOUS ÊTES PRÊT À VOUS IMPLIQUER ACTIVEMENT  
AVEC VOTRE ENFANT SUR PLUSIEURS RENCONTRES?
- VOUS DÉSIREZ RÉALISER UN PROJET DE SENSIBILISATION  
À LA DI AVEC VOTRE ENFANT?
- VOUS VOULEZ L'AIDER À PARLER DE SON VÉCU?
- VOUS SOUHAITEZ EXPLORER LES ARTS AVEC VOTRE  
ENFANT ET EN APPRENDRE PLUS SUR LA PRODUCTION  
ARTISTIQUE?

CE PROJET EST POUR VOUS!

CONTACTEZ JULIE:  
418-622-7144 POSTE 105

**AISQ**  ASSOCIATION POUR  
L'INTÉGRATION SOCIALE  
DE LA RÉGION DE QUÉBEC



## UNE EXPÉRIENCE DE YOGA INCLUSIF À QUÉBEC

### Contexte

L'Association pour l'intégration sociale (Région de Québec) - AISQ, le studio de Yoga Dandelion ainsi que l'équipe de recherche sur le développement de communautés inclusives du Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIIS) se sont unis afin de créer une série de cours de yoga *inclusif*. L'objectif était de permettre à toute personne, qu'elle présente ou non une déficience intellectuelle (DI), de pratiquer le yoga et de bénéficier de ses bienfaits. Les cours visaient l'initiation au yoga inclusif. Les mouvements proposés étaient bien détaillés et appuyés par des démonstrations claires afin de faciliter la compréhension de tous les participants. De plus, le rythme et les postures pouvaient s'adapter selon les besoins et limites des participants, grâce aux interventions de la professeure.

Globalement, ce bref article vise à vous présenter l'initiative de yoga inclusif offerte au studio Yoga Dandelion à l'automne 2018, ainsi que les retombées perçues par les participantes.

### La professeure

Ergothérapeute de profession, c'est madame Anne-Caroline Poirier qui a fait l'enseignement des cours de yoga inclusif. Celle-ci a fait la découverte du yoga pour la première fois en 2005. C'est au départ pour son goût de l'enseignement et pour sa pratique personnelle qu'elle a décidé d'effectuer une formation à l'école de Viniyoga de Monsieur Claude Maréchal en 2009. Elle s'est ensuite formée en yoga auprès des enfants et en yoga vinyasa.

### Déroulement des cours

La série de cours de yoga inclusif s'est déroulée durant 4 samedis, de 13h00 à 14h00, entre le 29 septembre et le 20 octobre 2018. Chaque yogi (personne pratiquant le yoga) présentant une DI était invité à venir avec un accompagnateur-trice de son choix ou proposé par l'équipe de recherche. Les séances étaient divisées de la façon suivante :

- 10 minutes pour accueillir les yogis et se munir du matériel nécessaire (p.ex. : blocs, tapis, couverture, traversin);
- 10 minutes pour s'ancrer dans la pratique et dans le moment présent avec des respirations guidées par la professeure;
- 35 minutes pour exécuter les différentes postures;
- 10 minutes pour la détente et la relaxation finale.

### Participantes

Le groupe était composé exclusivement d'une dizaine de femmes, majoritairement d'âge adulte à l'exception d'une participante âgée de 9 ans. Les accompagnatrices étaient principalement des mères, des amies ou des personnes qui voulaient découvrir ou approfondir leur pratique du yoga. Les participantes et les accompagnatrices ont été recrutées par le biais de différents organismes communautaires de la région (Centre de Jour de l'Arche, le Centre de parrainage civique de Québec, l'AISQ et le Mouvement

Personne d'abord) et des médias sociaux. Pour la plupart d'entre elles, c'était la première fois qu'elles pratiquaient le yoga. Cette série de quatre cours constituait donc l'occasion de se détendre et de découvrir une nouvelle activité abordable se déroulant la fin de semaine (10\$ pour les 4 cours). Elle représentait aussi pour elles une occasion de créer des liens avec des gens qui présentent une DI et ceux qui n'en présentent pas, dans un contexte d'ouverture et de non-jugement.



### Ce qu'elles en ont pensé

Les participantes, les accompagnatrices et la professeure nous ont partagé leurs points de vue sur leur expérience après avoir participé aux quatre cours de yoga inclusif. Les points forts mais aussi les aspects qui seraient à améliorer ont été partagés lors d'un groupe de discussion.

Tout d'abord, un élément fort apprécié des participantes et des accompagnatrices est la répétition des postures d'une séance à l'autre. En effet, cela leur a permis de s'adapter graduellement au rythme du cours et de comprendre davantage les postures à faire. Une participante a souligné que le fait qu'il n'y avait pas trop de nouveautés qui arrivaient en même temps était sécurisant pour elle. De plus, celles qui ont eu plus de difficulté à exécuter des postures d'équilibre plus complexes ont apprécié avoir des options plus accessibles pour elles.

Aussi, la mère et accompagnatrice d'une des participantes a soulevé que les explications claires et les démonstrations des postures par la professeure ont permis une meilleure compréhension lors des séances. La présence d'une accompagnatrice était aussi facilitateur pour les participantes. En effet, certaines ont mentionné qu'elles ne seraient sans doute pas venues si elles n'avaient pas été accompagnées. Une d'entre elles a souligné que l'endroit était difficile à trouver et cela aurait pu être une contrainte à sa participation aux cours. Parmi les autres avantages d'avoir une accompagnatrice, on retrouve aussi le fait qu'il était plus facile de reproduire les mêmes mouvements par imitation en ayant la personne directement à ses côtés.

Puis, ce qui leur est apparu comme étant plus difficile, ce sont les postures d'équilibre. En effet, certaines ont nécessité quelques ajustements afin d'être en mesure de les compléter. Par ailleurs, certaines participantes ont souligné qu'au départ il leur était difficile de faire les respirations, c'est-à-dire de savoir à quel moment inspirer et expirer.



## Évolution des participantes et retombées

À la suite des cours, les participantes ont partagé s'être senties plus calmes et détendues. Une parmi elles a souligné que l'approche en douceur de la professeure lui a permis d'y aller à son propre rythme sans vouloir se comparer aux autres. De son côté, la professeure a constaté que lors des cours, les participantes avaient commencé à moins parler à voix haute et étaient capables d'observer pour elles-mêmes les différents changements ressentis dans leur corps à la suite de l'exécution de certaines postures. La mère et accompagnatrice d'une des participantes a raconté qu'elle a constaté une différence entre la première séance et la dernière. En effet, elle a remarqué qu'il y a eu une progression de cours en cours pour les participantes en ce qui a trait à l'aisance à faire les mouvements et à rester concentrées tout au long des séances. Selon elle, il est parfois plus difficile pour les participantes présentant une DI de trouver des moments dans leur quotidien pour se concentrer ou pour relaxer. Une participante a appuyé ces propos en disant que sa participation aux cours lui a permis d'apprendre à relaxer et à faire des postures et des respirations à la maison lorsqu'elle se sent stressée. Ceci lui permettait même de mieux dormir le soir. De plus, des participantes et des accompagnatrices ont évoqué que leur participation leur avait permis de créer de nouveaux liens en dehors des activités habituelles, de passer par-dessus leur timidité et de se bâtir un réseau social.

Ces retombées fort positives nous confirment l'importance de favoriser l'accès au yoga inclusif pour les personnes présentant une DI. Ce n'est pas qu'elles qui peuvent en bénéficier des bienfaits, mais bien toute la communauté... Namaste!

## Suivez-nous sur Facebook!

Pour en savoir plus sur la recherche sur l'inclusion sociale des personnes présentant une DI et sur les projets de recherche de l'équipe, suivez-nous sur Facebook! <https://www.facebook.com/EquipeInclusion/>

## Auteurs de ce texte



**Émy Coiteux**, Étudiante à la maîtrise en travail social, Université Laval, emy.coiteux.1@ulaval.ca



**Élise Milot**, Professeure à l'École de travail social et de criminologie, Université Laval  
Chercheure régulière au CIRRIIS



**Marie Grandisson**, Professeure au département de réadaptation, Université Laval  
Chercheure régulière au CIRRIIS



**Charlène Bédard**, Étudiante à la maîtrise en travail social, Université Laval



## LA FIN DE MON STAGE

Il y a 15 semaines, je commençais mon stage à l'AISQ. Ce fut pour moi une expérience très enrichissante. J'ai eu la chance d'y côtoyer une équipe unie et dynamique. Chacune des personnes rencontrées au cours de mon parcours m'a apporté quelque chose tant au plan professionnel que personnel. J'ai rencontré des parents et des bénévoles dévoués, toujours prêts à offrir de leur temps. Cela m'a marquée et il y a nul doute qu'en revenant de mon séjour au Sénégal, j'aimerais m'impliquer à mon tour au sein de la merveilleuse famille que forme l'AISQ.

Je souhaite remercier tout le personnel de l'Association qui a rendu mon expérience si positive. Merci pour tout ce que vous m'avez appris : vos connaissances et vos expériences ont été pour moi très profitables.

Mon stage se termine, mais ce n'est pas un adieu. Je voudrais plutôt vous dire, à vous tous qui constituez l'AISQ, à bientôt et au plaisir de travailler à nouveau avec vous.

*Hélène Rivest*



## L'EMPLOI EN CONTEXTE INCLUSIF POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT UNE DI: UN IDÉAL ATTEIGNABLE!

En mai dernier, Walmart décidait de mettre fin à son programme d'intégration d'employés dont plusieurs personnes présentant une déficience intellectuelle (DI) bénéficiaient. Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre au Québec, la décision de Walmart a choqué plusieurs personnes. Cette nouvelle très médiatisée a mis en lumière les conditions de travail de certaines personnes présentant une DI, ainsi que les difficultés qu'elles vivent quant à l'accès et au maintien en emploi. C'est pourquoi, nous avons décidé d'aborder l'emploi en contexte inclusif chez les personnes présentant une DI dans ce numéro de L'Équité. Un « emploi en contexte inclusif » réfère à un travail dans un environnement offrant un salaire compétitif ainsi que des avantages sociaux semblables aux autres employés du milieu, et ce, sans subvention salariale.

### Contexte

Le travail est une étape importante pour plusieurs individus. Pour les personnes présentant une DI, il peut symboliser, ou confirmer, l'atteinte de l'âge adulte. Il permet d'acquérir un statut de travailleur, un rôle social valorisé au sein de la société québécoise. Avoir un emploi en contexte inclusif offre de nombreux avantages. Notamment, une inclusion sociale au sein d'un milieu de travail, de nouvelles relations interpersonnelles, un sentiment d'identité et même le développement de buts personnels ambitieux. Le travail permet d'acquérir de nouvelles compétences et, ainsi, d'accéder à une estime de soi plus positive. Évidemment, la rémunération offerte est un bénéfice notoire de l'emploi en contexte régulier, puisqu'elle permet habituellement d'accéder à l'autonomie financière. Le revenu étant le déterminant de la santé le plus influent, il influence grandement la qualité de vie des personnes, leur santé mentale et physique. Aujourd'hui, plusieurs adultes présentant une DI rêvent d'obtenir « un vrai emploi ». D'ailleurs, des études montrent qu'ils peuvent devenir des employés compétents, fiables et appréciés de leurs collègues de travail.

Malgré tout, les personnes présentant une DI accèdent rarement à un emploi en contexte inclusif. Selon l'*Enquête canadienne sur l'incapacité* de 2012, 16,3 % des Canadiens et Canadiennes de 15 ans et plus ayant une incapacité liée au développement, dont la déficience intellectuelle, occupaient alors un emploi. Cette exclusion du marché du travail peut s'expliquer par la présence de plusieurs obstacles, ce qui a été documenté dans plusieurs recherches sur le sujet.

### Obstacles

Certains obstacles nuisant à l'accès et au maintien en emploi sont attribuables aux caractéristiques de la personne elle-même. À titre

d'exemples, les études sur le sujet réfèrent à la présence de lacunes sur le plan des habiletés sociales, à un manque d'intérêt ou de motivation à se retrouver sur le marché du travail et à un manque de compétences relatives à l'emploi, ce qui pourrait toutefois découler d'une formation et préparation inadéquate. De plus, les adultes présentant une DI ont souvent un faible niveau de scolarité, et ne sont donc pas avantagés lorsqu'ils soumettent leur candidature à une offre d'emploi sur le marché du travail actuel, lequel comporte aussi de nombreuses exigences. En effet, les attentes liées à la productivité, la rapidité, l'efficacité et la polyvalence peuvent parfois être difficilement atteignables chez certains travailleurs, dont ceux présentant une DI.

Certains travailleurs et leurs proches préfèrent alors se tourner vers les plateaux de travail. Les plateaux de travail sont des milieux intégrés dans des entreprises, des commerces ou des organismes communautaires, accueillant plusieurs personnes présentant une DI ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Un intervenant y offre un soutien en tout temps, et assure la coordination et l'encadrement du groupe. Les plateaux de travail peuvent offrir un sentiment de sécurité, en raison de leur environnement contrôlé et leur stabilité temporelle. Dans ce sens, certaines participations à ces plateaux, et même aux stages, sont souvent prolongés bien au-delà du temps nécessaire pour effectuer les apprentissages des compétences ciblées. Cela peut sembler une option satisfaisante pour la famille, la personne présentant une DI et l'employeur. Toutefois, les plateaux de travail et les stages n'offrent pas de rémunération à la juste valeur du travail rendu. Puisqu'ils sont considérés comme un milieu d'apprentissages temporaire, ils devraient être perçus tel un tremplin vers un emploi en contexte inclusif.

### Mesures

Afin de favoriser l'accès et le maintien en emploi en contexte inclusif chez les personnes présentant une DI, il est important de miser sur l'utilisation de diverses mesures. Voici quelques mesures intéressantes mises en place au Québec, au Canada ainsi qu'à l'international.

Tout d'abord, le développement des pratiques de planification de la TÉVA (transition de l'école à la vie active) est une mesure fortement encouragée par plusieurs acteurs œuvrant auprès des jeunes présentant une DI au Québec. Lorsque bien implantée, la TÉVA permet d'identifier un projet de vie en fonction de ses rêves, de ses aspirations et de ses capacités. Cette transition de l'école à la vie active met aussi en lumière la nécessité d'offrir davantage de stages, d'une durée raisonnable, et d'emplois d'été lors de la

scolarisation et après. Ces expériences de travail permettent d'acquiescer une meilleure connaissance de soi et du marché du travail, de se faire connaître auprès d'employeurs potentiels et d'obtenir des références pour un emploi futur.

Une autre initiative ayant démontré des résultats prometteurs est l'éducation postsecondaire inclusive. 262 établissements d'éducation postsecondaire aux États-Unis et 20 en Alberta offrent un programme d'éducation postsecondaire inclusive qui permet aux jeunes adultes présentant une DI de continuer leur scolarisation après 21 ans. Plus précisément, les jeunes adultes participant à ces programmes peuvent assister à un ou deux cours adaptés dans un établissement collégial ou universitaire chaque session et, parfois, à des cours spécifiques pour les étudiants présentant une DI (p.ex. : un cours sur les relations interpersonnelles). Leur cheminement est adapté et leur permet d'obtenir un diplôme du programme d'éducation postsecondaire inclusive. Plusieurs retombées positives ont été documentées chez les participants, dont de meilleures probabilités d'obtenir un emploi rémunéré et d'avoir un salaire plus élevé.

Il est aussi nécessaire de promouvoir l'embauche des personnes présentant une DI auprès des employeurs. Au Canada, le programme Prêts, disponibles et capables accroît la participation des personnes présentant une DI ou un TSA au marché du travail en favorisant une plus grande ouverture des employeurs et du grand public et une prise de conscience sur la plus-value d'embaucher ces personnes. Depuis sa création en septembre 2014, le programme a contribué à la création de plus 2100 nouvelles possibilités d'emploi au Canada.

Finalement, une mesure mise en place par plusieurs pays est l'imposition de quotas d'embauches pour les personnes ayant un handicap (DI, TSA, déficience physique ou trouble de santé mentale). Par exemple, depuis 2005 en France, la Loi « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » oblige tout employeur du secteur privé et public, avec 20 salariés ou plus, à embaucher 6% de travailleurs ayant un handicap. Une sanction est prévue en cas de non-respect de ce quota. Cette sanction consiste à payer une amende qui permet de financer les entreprises qui respectent cette loi. Au Québec, on retrouve un objectif de représentativité des personnes handicapées dans la fonction publique seulement. Celui-ci est fixé à 2% des emplois réguliers et aucune sanction n'est appliquée lors de l'échec de cet objectif.

## Conclusion

En conclusion, malgré plusieurs obstacles, l'emploi en contexte inclusif chez les personnes présentant une DI semble être une réalité plus atteignable que jamais. Plusieurs mesures présentées dans cet article permettent d'envisager cet idéal comme une réalité imminente. Le contexte québécois actuel est particulièrement

favorable à l'embauche inclusive en raison de la pénurie de main-d'œuvre et des récents événements permettant une prise de conscience collective de la discrimination vécue par les personnes présentant une DI. Ainsi, il est important de profiter de ce contexte d'ouverture afin de mettre en place une diversité de mesures favorisant l'insertion et le maintien en emploi d'une diversité de personnes.

## Informations supplémentaires

À l'heure actuelle, l'équipe de recherche entreprend des démarches pour documenter l'accès et le maintien en emploi en contexte inclusif chez les personnes présentant une DI. Ce projet de recherche se réalise en collaboration avec l'Association pour l'intégration sociale (Région de Québec) - (AISQ) et la Société Québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI). Si vous souhaitez en savoir plus sur le sujet, vous pouvez communiquer avec Élise Milot ([elise.milot@tsc.ulaval.ca](mailto:elise.milot@tsc.ulaval.ca)), responsable principale de ce projet.

Aussi, pour en savoir davantage sur le développement de communautés plus inclusives des personnes présentant une DI ou un TSA ainsi que sur les différents projets de recherche de l'équipe, suivez-nous sur Facebook! <https://www.facebook.com/EquipeInclusion/>

## Auteurs de ce texte



**Romane Couvrette**, Étudiante au baccalauréat en travail social, Université Laval



**Élise Milot**, Professeure à l'École de travail social et de criminologie, Université Laval  
Chercheure régulière au CIRIS





## UN TESTAMENT QUI PREND EN COMPTE NOS LOIS CONTEMPORAINES NE DEVRAIT PAS, DANS LA PLUPART DES CAS, DÉSHÉRITER UN ENFANT HANDICAPÉ DÉPENDANT

### Pas de coupures de prestations

D'abord, contrairement à la croyance populaire, selon l'article 164 du Règlement sur l'aide aux personnes et aux familles encadrant les prestations de solidarité sociale, un prestataire peut recevoir 219 000 \$ d'une succession ou en prestation-décès d'assurance-vie sans voir sa prestation coupée. Toutefois, il faut faire attention de ne pas transférer cet argent d'un compte à l'autre après avoir accepté l'argent de la succession. Des conseils avisés revêtent alors une importance capitale.

Puisque selon l'article 138.13 du même règlement, le REEI est un autre abri pour éviter des coupures de prestations de la solidarité sociale, ce régime devient un véhicule à privilégier afin de déposer un montant provenant d'une succession qui excéderait le plafond de 219 000 \$. Le REEI devient aussi intéressant pour reporter les impôts payables sur les régimes de retraite provenant d'un parent, voici comment :

### Des transferts sont possibles

Il est en effet dorénavant possible, depuis 2011, de procéder au roulement, sans impact fiscal, d'un REER/FERR/RPA à un REEI (régime enregistré d'épargne-invalidité). Le roulement du REER/FERR/RPA à un REEI est possible en cas de décès du détenteur du REER/FERR/RPA à condition que celui-ci appartienne à un parent ou à un grand parent pour qui le bénéficiaire est un « enfant à charge ». L'enfant ou le petit enfant doit être à charge de la personne décédée.

Être à charge signifie « subvenir à ses besoins » (payer, pour le moins en partie, les frais de résidence, les soins, l'éducation, etc.). De plus, pour être considéré à charge, le bénéficiaire doit être à faible revenu (recevoir moins de 18 000 \$ en revenu annuellement). Aucun lien de sang n'est nécessaire; un lien

d'adoption est suffisant. Aucune résidence commune n'est nécessaire.

Il est aussi possible de rouler un CRI/FRV ou un fonds de pension. De plus, le roulement se fera jusqu'au maximum du plafond de cotisation du REEI, soit 200 000 \$, et ne pourra s'effectuer jusqu'au 31 décembre de l'année où le bénéficiaire du REEI a 59 ans. Encore une fois, aucun lien de sang n'est nécessaire, un lien d'adoption est suffisant. Aucune résidence commune n'est nécessaire.

Afin de faciliter ce roulement au moment du décès, il serait intéressant de donner des instructions suffisamment larges au liquidateur, dans le cadre de votre testament, afin de lui permettre de procéder au roulement tout en respectant le maximum de contribution possible dans un REEI (qui est de 200 000 \$ en 2018).

### Possible fiducie

Il est également possible, depuis l'année 2015, de rouler sans impact fiscal la totalité d'un REER/FERR/RPA dans une « fiducie de bénéfice à vie » dont le bénéficiaire vivant avec une déficience intellectuelle est bénéficiaire. Ces fiducies, dorénavant permises dans la *Loi de l'impôt sur le revenu*, permettent un tel roulement à une fiducie dont l'enfant handicapé intellectuellement est bénéficiaire, sans limite de montant, en franchise d'impôt, si le produit ainsi roulé est versé dans une fiducie au bénéfice exclusif de l'enfant et que le produit de ce roulement sert à acheter une rente viagère qui sera détenue dans la fiducie. Cette stratégie peut être intéressante si le REER/FERR/RPA du parent risque de valoir plus de 200 000 \$ au décès du parent de l'enfant handicapé.

Si vous le désirez, je vous invite à me contacter pour discuter davantage de cette situation. En aucun temps, ces conseils ne peuvent se substituer à ceux d'un notaire ou d'un avocat.



### Pier-Luc Caron

Coordonnateur – Services aux familles  
(Est du Québec)  
Conseiller en sécurité financière  
Représentant en épargne collective\*  
1-877-907-7377 poste 712  
plcaron@finandicap.com  
www.finandicap.com

\*Inscrit auprès de Service en Placement PEAK inc.

### LEXIQUE

\*Les définitions du lexique proviennent du site du Gouvernement du Québec et du Gouvernement du Canada.

#### CRI: Compte de retraite immobilisé

Le compte de retraite immobilisé (CRI) est un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) particulier, dans lequel une personne peut transférer les sommes provenant de son régime complémentaire de retraite ou de son fonds de revenu viager (FRV).

#### FERR: Fond enregistré de revenu de retraite

Un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) est un arrangement que vous avez conclu avec un émetteur (une compagnie d'assurance, une société de fiducie ou une banque) et qui est enregistré. Vous transférez à votre émetteur des biens provenant généralement d'un REER ou d'un autre FERR et l'émetteur vous verse des paiements.

#### FRV: Fonds de revenu viager

Le fonds de revenu viager (FRV) est un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) particulier, puisqu'il est un instrument utilisé pour tirer un revenu de retraite (décaissement). Les sommes qu'il contient proviennent

(suite bas page 15)



## CE N'EST QU'UN AU REVOIR

Je n'ai jamais été très doué pour les adieux. Je trouve ces moments chargés de beaucoup d'émotions, trop peut-être pour le grand sensible que je suis. Mais voilà, au moment où vous lirez ces lignes, j'aurai quitté mes fonctions officiellement depuis quelques semaines. Comme petit mot d'au revoir, j'ai pensé vous confier comment la déficience intellectuelle a changé ma vie.

Après avoir vécu près de la moitié de ma vie adulte à l'étranger, en Chine, en Espagne, en Argentine et au Mexique, je suis venu déposer mes valises au 5225 3<sup>e</sup> avenue Ouest début novembre 2014. J'étais alors animé par l'idée, et je le suis encore d'ailleurs, qu'il est possible de changer le monde tout près de chez soi sans avoir à voyager à Tombouctou pour apporter secours aux plus vulnérables et aux moins nantis. La vulnérabilité, elle est partout, en chacun de nous, pas besoin de passeport pour lui rendre visite.

Mon contact avec la déficience intellectuelle s'est fait tout naturellement. Encore tout jeune, en 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire, je m'étais tissé tout doucement un lien d'amitié avec deux personnes présentant une déficience intellectuelle. Simon et Caroline. Simon que je reverrais quelques semaines seulement après mon arrivée, 20 ans plus tard, lors du Souper de Noël de l' AISQ. Puis, petit à petit, j'ai connu plein de beau et bon monde :

Catherine, Marie, Mélanie, Céline, Odile, Fanny, Marjorie, Mikaël, Guillaume, Malika, Samuel, Bruno, Claire, Denise, Yan, Michel, Jean-Simon, Marie-Claude, Rémi, Geneviève, Stéphane, Isabelle, Anik, Roselyne, Carole, Jean, Éric, Dany, Sophie, Julien-Pier, Pierre, Hélène, Gabriel, Donald, Louise, Marc, Frédéric, Benoît, Marianne, Carl, Sabrina, Caroline, Maxime, Marjolaine, Julie, Carol-Anne, Hélène, Olivier. Évidemment, cette liste n'a rien d'exhaustif et ce n'est pas là le but, sinon que de montrer à la fois l'ampleur du réseau de notre association, et l'importance de l'apport bénévole et professionnel à son fonctionnement.

Durant ces 4 années, j'ai ainsi partagé ma vie avec des personnes s'impliquant corps et âme pour une cause. Ce serait un euphémisme de dire que la déficience intellectuelle leur tient à cœur, je crois plutôt qu'elle le fait battre. Et avec le temps, j'ai compris pourquoi, laissant le battement dans ma poitrine joindre leurs rangs. Chère déficience intellectuelle si chère à mes yeux, tu n'es ni une maladie, ni une tare. Tu es un rythme de bossa nova langoureux et attentif, tu es un enseignant doux et compréhensif, tu es un enfant qui souhaite qu'on le prenne par la main, un adulte qui veut occuper sa place, un parent qui a ses inquiétudes et ses espoirs. Tu es le baromètre de notre

humanité, le compteur de notre générosité. Tu es un pays, et je suis fier d'avoir été l'un de ceux portant ton drapeau.

Je n'ai jamais été très doué pour les adieux et dans ce cas-ci, ce n'est qu'un au revoir. Je termine mon mot avec ce souvenir qui demeurera à jamais imprégné dans ma mémoire. Un moment d'une douceur infinie, le temps de la chanson *My heart will go on*. Le temps d'une danse avec Catherine qui nous quitterait quelques jours plus tard, une danse qui signifiait qu'elle ne m'en voulait plus de l'avoir conduite à la clinique médicale, une danse qui me faisait sentir à ma place, bien au chaud malgré la blancheur des murs de l'hôpital. Comme une ode à l'amour, l'amitié et l'inclusion.

Bonne route et au plaisir de recroiser votre chemin!

François Bellerive,  
en route vers un nouveau défi.



### (Un testament... suite)

initialement d'un régime complémentaire de retraite (« fonds de pension »).

**REI: Régime d'épargne enregistré d'invalidité**  
Un régime enregistré d'épargne-invalidité (REI) est un régime d'épargne visant à aider les parents et d'autres personnes à épargner pour la sécurité financière à long terme d'une

personne admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH).

**REER: Régime enregistré d'épargne-retraite**  
Un REER est un régime d'épargne-retraite que vous avez établi et qui est enregistré, auquel vous ou votre époux ou conjoint de fait cotisez. Les cotisations déductibles à un REER peuvent être utilisées pour réduire votre impôt.

### **RPA: Régime de pension agréé.**

Un régime de pension agréé (RPA) est un arrangement offert par un employeur ou un syndicat qui prévoit des prestations de pension sous forme de versements périodiques à des employés retraités.



**QUOI FAIRE PENDANT LE TEMPS DES FÊTES À PETITS COÛTS !**

**Les fêtes au Musée National des beaux-arts du Québec 2018** - Célébrez le temps des fêtes au MNBAQ! Nouvelle Galerie famille, photobox, ateliers d'art ... il y aura de tout pour vous faire passer de bons moments! Du 16 décembre au 6 janvier  
[www.mnbaq.org/activite/les-fetes-au-mnbaq-2018-710](http://www.mnbaq.org/activite/les-fetes-au-mnbaq-2018-710)

Le **Centre de plein air de Beauport** offre une panoplie d'activités pour tous les goûts! Samedis musicaux (cette activité gratuite est un rendez-vous tous les samedis soir de janvier et février, en cas de mauvais temps, l'activité est annulée), sentiers de ski de fond, de patinage, de raquette et de marche. Location d'équipement sportif.  
[www.centrepleinairbeauport.ca/fr/hiver/activites/index.aspx](http://www.centrepleinairbeauport.ca/fr/hiver/activites/index.aspx)

**Aquarium de Québec : Festilumières** - La sortie familiale par excellence! Le Festilumières, c'est une balade dans un parcours extérieur illuminé de plus de 500 000 DEL. Vivez la magie de l'hiver avec les animaux marins, la glissade pour les enfants et l'ambiance musicale. La forêt enchantée, les structures en forme d'animaux et les projections lumineuses vous transporteront dans une atmosphère féerique.  
[www.sepaq.com/ct/paq/](http://www.sepaq.com/ct/paq/)

**Brico-famille à la Joujouthèque** - Les 12 et 19 décembre  
Période de jeu libre, histoire et bricolage pour les tout-petits adaptés aux enfants de 18 mois à 5 ans. Un petit moment de bonheur créatif en famille et avec de nouveaux amis... L'accueil débute à 9h mais l'histoire commence vers 10h.  
[www.quoifaireaquebec.com/c/famille/evenements/matin-recreatif-2/2018-12-12--09-30](http://www.quoifaireaquebec.com/c/famille/evenements/matin-recreatif-2/2018-12-12--09-30)

**Rencontre du Père Noël au Quartier Petit Champlain**  
Rencontrez le Père Noël dans son magnifique royaume au parc Félix-Leclerc jusqu'au 24 décembre. Il a des cadeaux à offrir! Prenez une photo et laissez les enfants lui faire part de tous leurs souhaits. Cadeau gratuit offert à tous les enfants : ourson Quartier Petit Champlain.

**Lecture de contes de Noël les dimanches**

Jusqu'au 23 décembre, au parc Petit Champlain, asseyez-vous près du feu, le Père Noël fera la lecture de ses propres contes de Noël les dimanches du 1er au 23 décembre dès 10h am. Quel bon raconteur! Pour plus d'info: [quartierpetitchamplain.com](http://quartierpetitchamplain.com)  
[www.quoifaireaquebec.com/c/famille/evenements/rencontre-du-pere-noel/2018-12-19--13-00](http://www.quoifaireaquebec.com/c/famille/evenements/rencontre-du-pere-noel/2018-12-19--13-00)

**Marché de Noël Allemand**

Du jeudi au dimanche, jusqu'au 23 décembre, diverses activités intérieures et extérieures sont offertes au public.  
[www.noelallemandquebec.com/fr/programmation/](http://www.noelallemandquebec.com/fr/programmation/)

**Crèches d'ici et d'ailleurs**

Depuis 35 ans, le temps des Fêtes à Québec est associé à la visite de l'exposition Crèches d'ici et d'ailleurs. En cette année qui souligne le 35e anniversaire de la bibliothèque Gabrielle-Roy et le 170e anniversaire de L'Institut Canadien de Québec, l'exposition fera un clin d'œil aux éditions précédentes et vous transportera dans les souvenirs et la nostalgie! Jusqu'au 6 janvier.  
[www.quebecregion.com/fr/quoi-faire-evenements/creches-dici-et-dailleurs/](http://www.quebecregion.com/fr/quoi-faire-evenements/creches-dici-et-dailleurs/)



**Fermeture des bureaux de l' AISQ  
durant la période des fêtes**  
Veuillez prendre note que les bureaux  
de l' AISQ seront fermés  
du 24 décembre au 4 janvier inclusivement.

**COURS DE DANSE ADAPTÉE**

Aux Loisirs Duberger-Les Saules  
Danse moderne avec des accents du hip-hop et de la danse contemporaine  
Pour les jeunes présentant ou non une incapacité  
Collaboration IRDPQ

Inscription aux loisirs de la Ville de Québec:  
#DANS2066 / Sam. 13 h à 14 h 30 / Endroit: BCCSA / Débutant le 19 janv. 2019 / Durée 10 sem. / 84 \$

De plus, certaines familles peuvent profiter de gratuité via le service Accès-Loisirs Québec. Les personnes et les familles éprouvant des difficultés financières peuvent, à certaines conditions, participer gratuitement à des activités culturelles, sportives et de plein air. L'inscription se déroule en janvier pour la session hivernale. Les dates varient d'un arrondissement à l'autre. Pour bénéficier du service Accès-Loisirs, vous devrez présenter une preuve de revenu. Pour renseignements: 418 657-4821 ou [www.accesloisirsquebec.com](http://www.accesloisirsquebec.com) .

*(Extraits de la Programmation des loisirs Automne-Hiver 2018-2019 de l'Arrondissement des Rivières)*

\*Pour que le cours de danse adaptée puisse se donner, il faut un minimum de participation.



**Profitez de nos:**

Services de références  
Services de support  
Soirées d'information  
Activités lors de la Semaine québécoise  
de la déficience intellectuelle

**Vous et vos proches pourrez  
participer à des:**

Ateliers de langage  
Ateliers frères et sœurs  
Groupe de soutien et partage

**Demandez à voir nos publications!**

## Inscrivez-vous! S'unir pour l'avenir

### **BULLETIN DE RECRUTEMENT**

**Je suis intéressé/e à devenir membre de l'A.I.S.Q.**

(Le coût de la cotisation annuelle inclut l'abonnement à la revue *L'Équité*.)

Membre individuel...  15\$/1 an  28\$/2 ans  40\$/3 ans

Membre corporatif - Organisme commun. ....  25\$

- Partenaire .....  35\$

Étudiant(e) / Sans emploi.....  5\$

Familial\*.....  20\$/1 an  36\$/2 ans  55\$/3 ans

\*1 droit de vote/famille à l'A.G.A.  
ou autre assemblée extraordinaire.

NOM: \_\_\_\_\_

NOM CONJOINT: \_\_\_\_\_  
(membre familial)

ADRESSE: \_\_\_\_\_

VILLE: \_\_\_\_\_ CODE POSTAL: \_\_\_\_\_

TÉL. (R) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_

→ COURRIEL: \_\_\_\_\_

Je consens à recevoir les infolettres *L'isq en ligne* qui contiennent de l'information utile pour les personnes et leur famille, ainsi que des annonces et des nouvelles de l'Association.

**Je suis:**  Parent

Fils  Date de naissance (enfant d.i.): \_\_\_\_\_

Fille  \_\_\_\_\_

Professionnel/le

Frère / Soeur

Grand-parent

Ami/e

Organisme

Partenaire

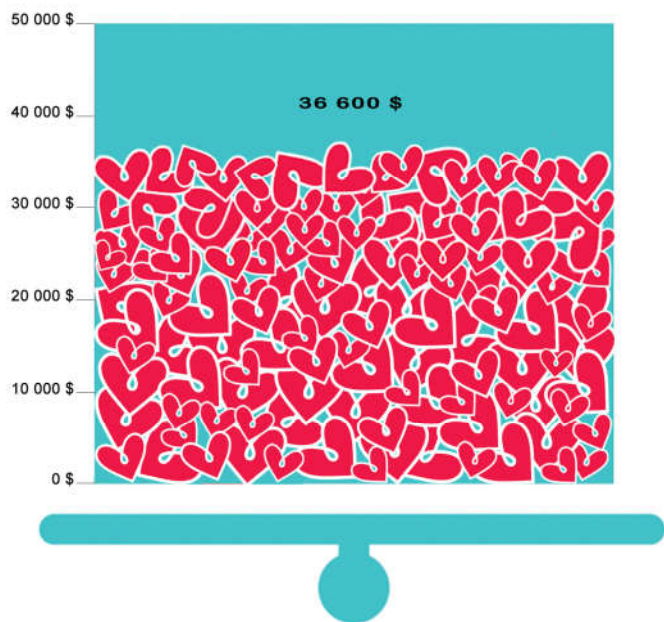
**J'aimerais faire un don:** \_\_\_\_\_ \$ (reçu de charité à partir de 10\$)

**J'aimerais recevoir de l'information sur les dons planifiés (Fonds SVP-Pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille)**

Retournez avec votre paiement à: Association pour l'intégration sociale (Région de Québec), 5225, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, Québec, QC G1H 6G6

# Aperçu de la campagne de financement Du fond du cœur 2018-19 en date du 7 décembre 2018

*Merci à nos donateurs !*



DU FOND DU COEUR

**Un petit geste... du fond de votre cœur!**  
<http://www.aisq.org/donation/du-fond-du-coeur/>

\*L'EXERCICE FINANCIER DÉBUTE LE 1ER AVRIL  
ET SE TERMINE LE 31 MARS

**Aidez-nous à atteindre notre objectif de 50 000 \$ !**



**À NOËL, OFFREZ L' AISQ!  
UN DON POUR FAIRE RAYONNER LA DI,  
ÇA FAIT DES HEUREUX!**



VISITER NOTRE SITE WEB POUR FAIRE UN DON EN LIGNE OU DEVENIR MEMBRE

[AISQ.ORG](http://AISQ.ORG)

