



LE PETIT GUIDE DE



MES CONTACTS



Nom et Prénom :



N° de téléphone :



Lien avec moi :



Mail :



Nom et Prénom :



N° de téléphone :



Lien avec moi :



Mail :

INFORMATIONS IMPORTANTES



Maladie / Troubles



Traitement



Allergies



Autre

MES CRISES

Quand je suis surchargé par mes émotions et/ou les stimuli extérieurs, je peux faire des crises. Ce sont de meltdowns et des shutdowns. Je ne fais pas exprès, et vous pouvez m'aider.



 Les signes que je suis proche d'une crise

.....

.....

.....

.....

.....

 Comment éviter la crise ? Comment m'aider à me reposer et me protéger ?

.....

.....

.....



Mes comportements possibles en crise



Comment vous pouvez m'aider ?



Ce qu'il ne faut pas faire



Que faire si vous n'arrivez pas à me calmer ?

MES ALIMENTS PRÉFÉRÉS



L'alimentation peut être un sujet compliqué. Voici la liste des aliments que j'aime et sais manger.

A large white rectangular area with a blue border, containing horizontal lines for writing a list of preferred foods.

LES ALIMENTS QUE JE DÉTESTE



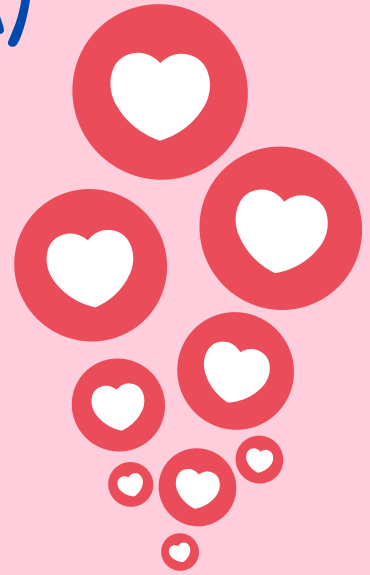
Il y a des aliments, textures ou goûts que je ne supporte pas. Je ne peux pas les manger, voire les approcher !

A large rectangular area with a blue border and horizontal lines, intended for writing the user's dislikes.

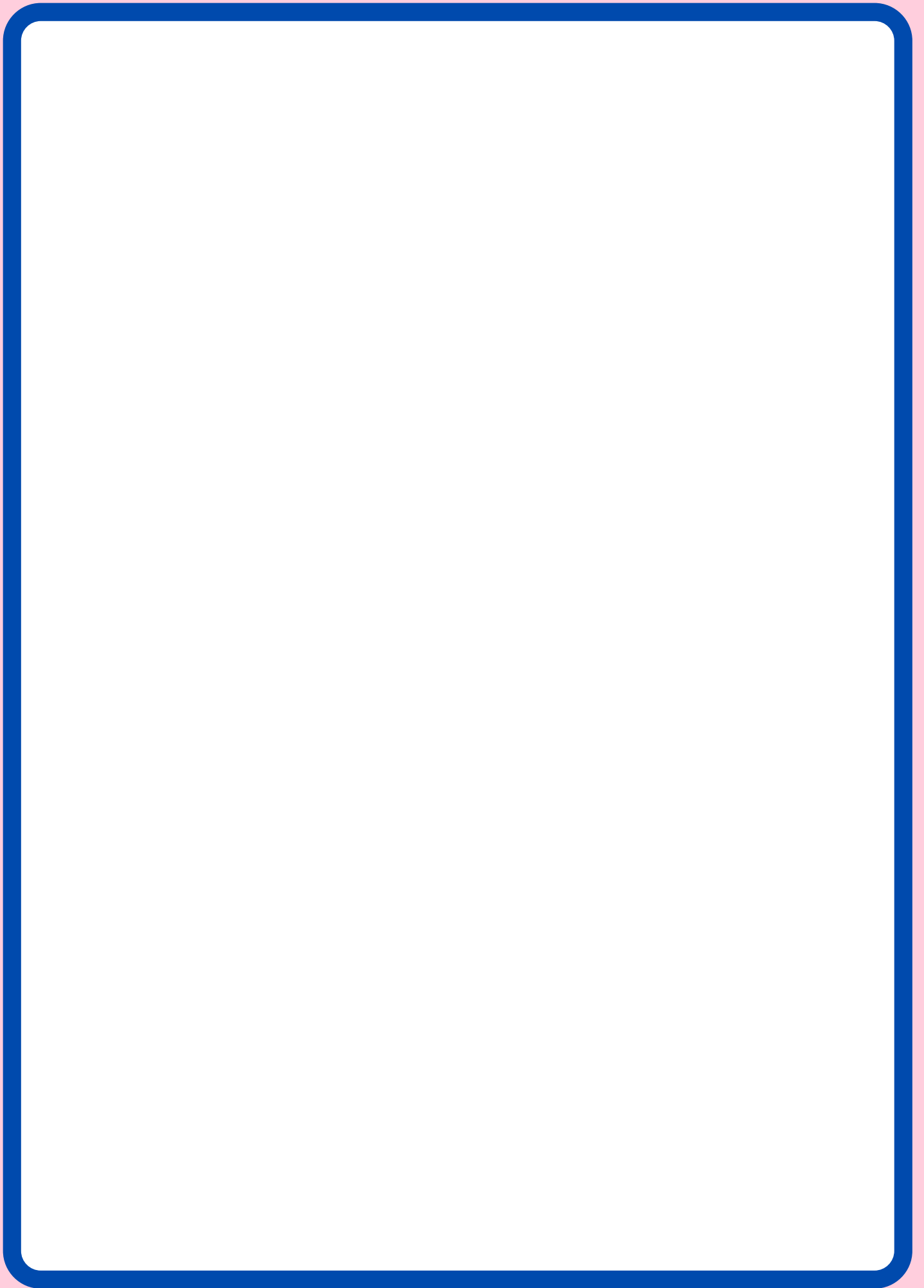
CE QUE J'AIME / MES INTÉRÊTS

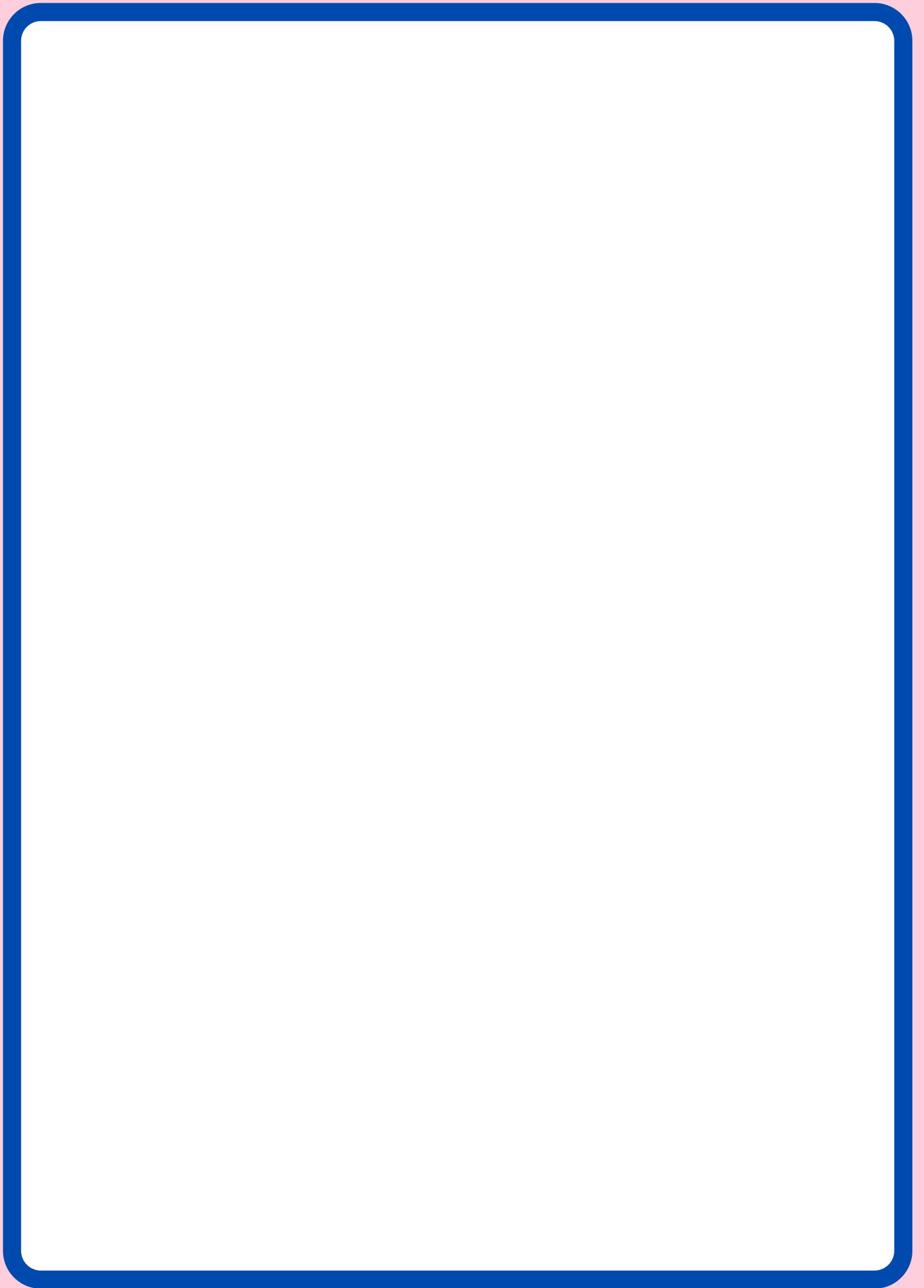
RESTREINTS (IR)

Voici les sujets et activités que je préfère. Je suis à l'aise avec eux et cela me rassure.



A large, empty white rectangular area with a thick blue border, intended for writing or drawing.





MES HYPERSENSIBILITÉS

Mes hypersensibilités me fatiguent et peuvent me mettre en danger.

Chaque sens peut être trop sensible (hypersensible) ou pas assez (hyposensible), parfois les 2. Une surstimulation peut entraîner une crise, une fatigue excessive, du mutisme, etc.



La vue / les yeux

Trop sensible (hypersensible)

.....

.....

.....

Peu sensible (hyposensible)

.....

.....

.....



L'ouïe / Les oreilles

Trop sensible (hypersensible)

.....

.....

.....

Peu sensible (hyposensible)

.....

.....

.....



Le toucher / La douleur

Trop sensible (hypersensible)

.....

.....

.....

.....

.....

Peu sensible (hyposensible)

.....

.....

.....



Le système vestibulaire / le mouvement

Trop sensible (hypersensible)

.....

.....

.....

Peu sensible (hyposensible)

.....

.....

.....



Le goût

Trop sensible (hypersensible)

Peu sensible (hyposensible)



L'odorat / le nez

Très sensible (hypersensible)

Peu sensible (hyposensible)

MES ROUTINES

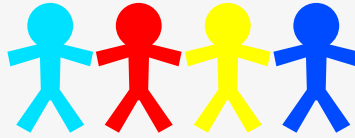
Mes routines sont importantes pour moi. Elles me rassurent, m'aident à me réguler et à me sentir bien. Les modifier me perturbe et peut entraîner une crise autistique. Mes routines peuvent être discrètes ou très voyantes. Je peux en avoir conscience ou non

A large white rectangular area with a blue border and rounded corners, containing horizontal lines for writing. The area is intended for the user to list their routines.





MES COMPÉTENCES SOCIALES



J'ai des difficultés de communication et dans les interactions sociales.

L'implicite, les règles sociales, la reconnaissance et la gestion des émotions, le second degré, de nombreux éléments peuvent me poser problèmes. Voici ce que je maîtrise et ne maîtrise pas bien.

