

Le carnet de route de Cyril

Vous apprendrez beaucoup de choses sur moi grâce à ce carnet de route : ce que je sais faire, ce que je trouve difficile, mes préférences, mes intérêts, mes besoins... Des conseils et des pistes pourront vous aider à me soutenir jour après jour.

Ce carnet de route a été rédigé à l'aide du site www.participate-autisme.be. Sur ce site, vous trouverez de l'information et des vidéos sur l'autisme.

Mon entourage et moi
Mes intérêts et mes points forts
Mon diagnostic
Ma santé
Ma communication
Mes récompenses
Mes relations sociales
Mon autonomie
Mes compétences cognitives
Mes compétences motrices
Mes loisirs
Mes activités à l'extérieur
Mon alimentation
Mon sommeil
Mes rituels et mes habitudes
Mes peurs
Je suis stressé
Mes problèmes de comportement
Mes sens
Mes intervenants (soutien professionnel)
Ce que je voudrais ajouter



1. Mon entourage et moi



La rubrique 'Mon entourage et moi' présente mes informations personnelles et celles qui concernent mon entourage : qui suis-je ?, qui sont les personnes les plus importantes pour moi ?, où je vis ?, ce que je fais pendant la journée ?, ...

Moi

Mon prénom est Cyril

Je suis né le 17.09.1996

Mon entourage

Ma maman s'appelle Bernadette.
Et je l'appelle Maman

Mon papa s'appelle Jacques.
Et je l'appelle Papa

Mon (mes) frère(s) :
Sébastien (10.02.03)

Mes grands-parents :
Papy, Mamy (côté
paternel); Grand-mère
(côté maternel)

Les membres de ma famille ou les autres personnes importantes pour moi sont : mon frère Sébastien

Logement et activités pendant la journée

Je vis à la maison, en famille, rue de la Petite Route, 56, 4053, Chaudfontaine.

Pendant la journée, je vais à l'école, Les Iris, rue de la Grande Rue, 23, 4053, Chaudfontaine.

Je suis en 1ère secondaire Type 1

Ma personne de contact est Mr Lepourtois

Mes activités la journée : en semaine: aller à l'école; le week-end: balade à vélo avec papa ou aller à la piscine; certains samedis: je vais au centre de loisirs adaptés ou je participe à un groupe d'habiletés sociales.

Mon animal de compagnie : mon chat, Harold

Ce que je veux toujours avoir ou prendre avec moi : ce n'est pas une nécessité mais je prends souvent avec moi un de mes livres de grammaire ou d'orthographe.

Personnes à contacter

En cas d'accident ou si je suis malade, vous pouvez contacter :

Ma maman : 0310/ 77.88.99 (gsm)

Mon papa : 0310/ 45.67.89 (gsm)

2. Mes intérêts et mes points forts



Pour bien me connaître, il est important de savoir mes intérêts et mes points forts.

Ce qui m'intéresse (tout particulièrement) : lire, la télévision (la Roue de la Fortune, un Dîner Presque Parfait), les jeux vidéos, la natation, aller faire du vélo.

Ce que je fais (vraiment) bien : je suis très bon en calcul mental, en calcul écrit et en lecture. Corriger les fautes d'orthographe des autres.

Mes réalisations et étapes que je trouve importantes dans ma vie : j'ai eu TB en orthographe à la dictée du Balfroid (moins de 5 fautes).

Remarque générale :

je suis très fort pour apprendre dans les domaines où il y a des procédures automatiques à appliquer (comme pour le calcul, la grammaire, apprendre les règles, ...) mais j'ai beaucoup de difficultés de compréhension (comprendre pourquoi une règle peut changer, pourquoi ce que j'ai appris n'est pas toujours adapté à la situation, ...).

Photos



Je ne fais aucune faute en conjugaison, je relis très régulièrement le Bescherelle

3. Mon diagnostic



Le diagnostic peut s'avérer être une réponse à une longue recherche d'explication aux difficultés et aux comportements particuliers. Il définit également une ligne de conduite pour l'éducation, l'accompagnement et le soutien de la personne avec autisme.

Mon diagnostic : trouble autistique, retard du langage et psychomoteur.

Mon niveau de fonctionnement intellectuel : retard intellectuel (QI verbal: 83, QI non verbal: 55, évaluation réalisée en 2007).

4. Ma santé



La rubrique 'Ma santé' décrit mes problèmes médicaux éventuels. Elle indique aussi comment s'apercevoir que je suis malade ou que j'ai mal et de quelle façon on peut réagir. Les informations relatives à ma médication éventuelle y sont précisées (posologie, manière de prendre le médicament, ...). Les aspects particuliers, à prendre en compte lorsqu'on me soigne, sont également présentés.

Mes informations médicales

Mon médecin traitant est Dr Delarue. Téléphone : 020/32.33.34

Mes médicaments

- Je prends difficilement mes médicaments
C'est difficile à avaler quand ce sont des comprimés: écraser le comprimé et le mettre dans du Nutella.

Les médicaments que je prends régulièrement	Pourquoi?	Quand, comment et en quelle quantité?	Les effets secondaires éventuels
Bio-Fer	carrence en fer	1 gélule le matin à jeun	
Vitamines C	renforcer les défenses immunitaires	1 sachet à dissoudre dans un verre d'eau	

Quand j'ai...	Aide(s)
Mal à la tête	me donner du Paracétamol.
Une indigestion	me donner du Motilium Instant (qui fond sur la langue).
De la température	me donner une aspirine.
une rhinite	m'obliger à me moucher car je ne sens pas mon nez qui coule.

Mes réactions à la douleur	Remarque(s)
Je ressens vite la douleur, j'ai un seuil de douleur très bas.	je réagis très fort aux petites blessures (égratignures), par contre, je n'ai pas eu mal après mon opération aux oreilles.

Comment remarquez-vous que j'ai mal?	Remarque(s)
Je panique quand je saigne	

Je deviens très anxieux	
Je mange moins	

Comment remarquez-vous que je suis malade?	Remarque(s)
Je deviens très silencieux	
Je mange moins	

Mes particularités dans les soins	Aide(s)
Il est préférable de m'annoncer tout à l'avance	m'expliquer ce qui va se passer au fur et à mesure par écrit et avec des mots simples.
J'ai besoin d'un support visuel pour comprendre	me poser des questions pour voir si j'ai compris, me faire répéter plusieurs fois verbalement ce qui a été expliqué.
Je me fais volontiers soigner	Remarque : dans le cas où ça ne fait pas mal, sinon, je me débats.

5. Ma communication



Dans l'autisme, c'est d'abord le processus de communication qui est perturbé, mais aussi les moyens de communication ou la manière dont on communique. Avec cette rubrique, vous apprendrez comment je m'exprime, ce que je comprends et quelles sont les stratégies pour rendre ma communication la plus optimale.

La façon dont je m'exprime

- Je sais m'exprimer verbalement.

Ce que je sais exprimer	Comment?
Demander à manger	je fais des phrases correctes.
Demander à boire	je fais des phrases correctes.
Demander d'aller aux toilettes	je fais des phrases correctes. Remarque : Cyril ne demande pas toujours car il a peur des w.c.
Demander de faire une activité	Je fais des phrases correctes. Remarque : je demande pour regarder la t.v., jouer avec la Nintendo ou la Wii.
Dire « Bonjour », « Au revoir », « Merci », « S'il vous plaît », ...	verbalement. Remarque : je le fais spontanément, c'est automatique.

Téléphoner et utiliser d'autres médias

- J'utilise le téléphone de façon autonome.

Remarque générale :

le n° de téléphone doit être pré-enregistré car je ne vais pas assez vite pour faire le n°.

La façon dont on peut me faire comprendre une consigne, une demande ou une information

- Je comprends le langage verbal, mais les supports visuels peuvent m'aider à comprendre : support écrit

Ce que je comprends	Je comprends si ...
Aller aux toilettes	
Se laver	

Manger	
Aller au lit	
Partir à l'école	
Tout à l'heure	
Cet après-midi	
Ce soir	
Demain	
À ... heure(s)	
Jamais	
Donne-moi ...	
Va chercher ...	on me donne le plus de précisions possibles (ex: pour aller chercher une bouteille d'eau à la cave, il faut me dire "Tu vas à la cave chercher une bouteille d'eau sur l'étagère brune.")
Reste près de moi	
Reste assis	
Arrête	
Viens ici	
Range	on me dit où et comment je dois ranger mes affaires.

Si vous voulez me dire quelque chose, soyez attentifs à ce qui suit :	Aide(s)
Je ne réagis pas (toujours) à mon prénom	Avant de me parler, assurez-vous que vous avez bien mon attention
Je prends les choses à la lettre	Remarque : par exemple, ne dites pas "Ferme ton manteau jusqu'au-dessus."
Lorsqu'on donne une consigne de groupe, je ne sais pas toujours si cela s'adresse à moi	Dites mon prénom (comme ça, je sais que vous vous adressez à moi aussi)
Je ne peux pas toujours bien suivre une conversation	Parlez-moi lentement Amenez-moi dans un environnement avec le moins de stimulations possibles Évitez de faire des gestes car cela peut me distraire
Je ne retiens pas tout	Donnez-moi des supports visuels (dessins, mots écrits,...). mots écrits et photos

Remarque générale :

mon niveau de langage est bon (vocabulaire de 5ème et 6ème primaire) mais ma compréhension est moins bonne (2ème-3ème primaire).

Me parler avec des phrases simples, courtes et beaucoup de précisions.

6. Mes récompenses



Ce qui peut être agréable pour la plupart des personnes ne l'est pas forcément pour moi. Vous trouverez, ici, ce qui me motivera le plus à essayer quelque chose de nouveau ou à persévérer.

Les récompenses qui me motivent

Beaucoup

jeux vidéos, la t.v. (la Roue de La Fortune), aller à la piscine.

Parfois

les encouragements verbaux ("Allez!", "C'est bien!").

Pas du tout

m'embrasser.

Remarque : je suis un ado!

Photos



7. Mes relations sociales



Les difficultés de relations sociales sont typiques pour les personnes avec autisme. Chaque personne est unique. Dans cette rubrique, vous pourrez trouver mes préférences dans mes contacts, la manière dont j'entre en contact et comment vous pouvez vous adresser à moi. Vous apprendrez aussi comment un contexte particulier peut influencer mon attitude dans mes relations. Vous serez également informés de la manière dont vous pourrez m'aider ou me soutenir dans mes relations sociales.

Mes préférences	Remarque(s)
J'aime bien rester seul	aller dans ma chambre (jouer à la Nintendo, écouter de la musique, taper les paroles des chansons trouvées sur Internet).
J'aime bien être en compagnie d'autres personnes	j'aime être avec des jeunes de mon âge mais je ne sais pas toujours comment entrer en relation avec eux, je n'ai pas le mode d'emploi du comportement social.
J'aime bien la compagnie des enfants de mon âge	
J'aime bien la compagnie des adultes	
Je suis (souvent) attiré par les personnes qui ont des caractéristiques spécifiques : je connais d'autres personnes autistes et je me sens bien avec eux.	

Pourquoi et comment j'entre en contact avec les autres ?	Remarque(s)
J'entre en contact avec les autres d'une manière particulière : je veux entrer en contact avec les autres mais je ne sais pas comment entrer dans la conversation. Je reste près des personnes, je les suis partout mais souvent, je ne sais pas quoi leur dire.	

Comment entrer en contact avec moi ?	Remarque(s)
En me posant des questions : sur les émissions de t.v.: Un Dîner Presque Parfait, la Roue de La Fortune.	
En me parlant de mon(mes) sujet(s) favori(s) : mes émissions de t.v. favorites.	

Le toucher et le regard	Remarque(s)
J'accepte que l'on me touche	
Je n'aime pas regarder dans les yeux	je sais le faire quand on me le demande mais je regarde souvent à côté de la personne.

Jouer ou faire une activité ensemble

Je le fais	Remarque(s)
S'asseoir à côté de quelqu'un	
Attendre son tour	
Avoir tendance à s'isoler	
Je ne le fais pas	Remarque(s)
Avoir tendance à diriger le groupe	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Partager ses jeux	me le rappeler verbalement. Remarque : c'est une difficulté due à mon autisme.
Comprendre les consignes du jeu ou de l'activité	me donner une consigne à la fois et simplifier la consigne. Remarque : ex: jeu de l'oie, jeu de la Roue de La Fortune. Si c'est un nouveau jeu, je vais lire le règlement à mon frère et il m'explique les règles.

Mon frère

Sébastien 7 ans

Que faisons-nous volontiers ensemble ?

C'est mon frère qui m'emmène dans ses jeux (il me dit de faire ceci ou cela, il joue avec ses playmobils et je répète le même jeu).

Comment prévenir nos disputes ?

Il n'y a jamais eu de dispute (jusqu'à présent).

Comment susciter la relation entre nous ?

Mon frère vient beaucoup vers moi, me demande pour jouer avec lui. Me proposer de demander à Sébastien de jouer avec moi.

Remarque générale :

Cyril ne se dispute jamais avec son frère, par contre, il se dispute avec ses cousins (Alex, 10 ans et Cédric, 11 ans), souvent à cause d'un désaccord sur les règles du jeu.

Mon ami / Mon amie lors des activités de loisirs

Jérémy 12 ans

Les activités que j'aime faire avec lui/elle : regarder la t.v., jouer à la Nintendo ou à la Wii.

J'apprécie cet/cette ami(e) car : il a aussi de l'autisme

Remarque générale :

Il faut susciter la relation avec mon ami, car lorsque nous sommes ensemble, nous restons l'un à côté de l'autre sans rien faire.

Ce que je fais avec mes amis	Aide(s)
J'aime bien jouer avec un seul ami à la fois	nous proposer des activités à faire (jeux de société, t.v., vélo, ...)

Quand il y a un différend ou une dispute avec mon ami	
Je le fais	Remarque(s)
Se laisser faire	idem
Je ne le fais pas	Aide(s)
Se défendre	m'expliquer comment je dois me comporter (quoi dire, quoi faire, ...) Remarque : je n'ai pas d'arguments pour me défendre et je ne suis pas violent

Remarque générale :

Je ne sais pas mentir

La vulnérabilité dans mes relations sociales	Aide(s)
Je suis facilement influençable par mes camarades de classe, amis, collègues, ...	écrire les démarches que je peux faire en cas de problème, me les faire répéter pour être sûr que je les retienne. Remarque : par exemple: si des élèves m'entourent: essayer de pousser un peu les élèves; crier pour attirer l'attention; à la récréation, appeler l'enseignant.
Je suis facilement influençable par des inconnus	idem
Je peux facilement suivre des inconnus	idem
Je fais (tout) ce qu'on me demande (aussi lorsque c'est dangereux ou interdit)	idem
Je ne sais pas me défendre quand on m'embête	me dire ce que je dois faire pour me défendre Remarque : je ne sais pas comment réagir

Remarque générale :

J'ai confiance en tout le monde et je n'ai pas conscience du danger.

Quand il s'est passé quelque chose (si j' ai été embêté par un élève à l'école, par ex.), je ne dis rien mais on voit sur mon visage que quelque chose ne va pas. Si on me demande ce qui ne va pas, j'éclate en sanglots et je dis ce qui s'est passé.

Si j'ai appris comment m'en sortir dans une situation, je vais faire la même chose mais parfois ce n'est pas la bonne solution car ce n'est pas exactement la même situation.

Je sais déjà que fumer et la drogue, ce n'est pas bon pour la santé et que l'on peut aller en prison si on vole de l'argent à quelqu'un.

Quand je ne suis pas bien: malade, fatigué, stressé, ...	Aide(s)
Je m'isole	me poser des questions sur ce qui ne va pas.

Quand il y a beaucoup de monde	Aide(s)
Ça ne me pose pas de problème	

Remarque générale :

sauf si c'est une fête (je n'aime pas les bruits inattendus, les cris, ...)

8. Mon autonomie



Pour stimuler au mieux l'autonomie des personnes avec autisme, il est important d'être informé sur ce qu'elles savent faire seul(e)s et les actions pour lesquelles elles ont besoin d'aide. Cette rubrique décrit ce que je sais faire seul et pour quelles étapes j'ai besoin d'aide dans les activités telles que manger, boire, faire ma toilette, ...

Manger

- J'ai besoin d'aide pour certaines actions.

Manger	
Je le fais seul	Remarque(s)
Manger avec une cuillère	
Manger avec une fourchette	
Manger avec un couteau et une fourchette	
Rester assis à table	Environ 15 minutes Si cela dure trop longtemps, à la fin, je ne sais plus rester assis (par exemple, si mon frère mange trop lentement).
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Couper avec un couteau	m'expliquer comment tenir mes couverts. Remarque : difficultés pour couper la viande et le pain.
Tartiner	me rappeler de passer mon couteau là où il n'y a rien. Remarque : difficulté pour étaler convenablement.
Me servir moi-même	me dire d'arrêter lorsque mon assiette est assez remplie. Remarque : je ne sais pas toujours évaluer la quantité à mettre dans mon assiette.
Prendre des bouchées adaptées	me demander de prendre moins de nourriture sur ma fourchette. Remarque : Je prends de trop grosses bouchées.

Boire

- Je bois complètement seul.

S'habiller

- J'ai besoin d'aide pour certaines actions.

--

S'habiller	
Je le fais seul	Remarque(s)
Enfiler mon slip/ma culotte	
Enfiler mon tee-shirt/mon pull	
Fermer ma fermeture-éclair	
Fermer mes boutons	
Enfiler mon pantalon	
Mettre mon manteau	
Enfiler mes chaussettes	
Mettre mes chaussures	
Fermer mes velcros	
Changer de vêtements au besoin	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Faire mes lacets	ajuster les bouts des lacets s'ils ne sont pas de la même longueur. Sinon, je sais faire mes lacets. Remarque : j'ai besoin de temps et il faut vérifier qu'ils sont assez serrés.
Choisir les vêtements adaptés en fonction des circonstances	m'expliquer quels vêtements je peux prendre. Remarque : je ne sais pas évaluer la température en fonction de la saison. Par exemple, j'ai déjà demandé pour aller en maillot dehors en hiver.

Se déshabiller
<ul style="list-style-type: none"> • Je me déshabille seul.

Soins du corps	
Je le fais seul	Remarque(s)
Me laver les mains	
Me laver le visage	
Prendre un bain	
Prendre une douche	
Me brosser/peigner les cheveux	

J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Me laver les dents	me guider physiquement et m'expliquer pourquoi c'est utile de se laver les dents (sinon, je vais devoir retourner chez l'orthodontiste). Remarque : je les lave trop vite et donc mal.
Me laver les cheveux	Remarque : je ne sais pas évaluer la quantité de savon (souvent, j'en mets trop). Pour l'instant, ce n'est pas une priorité et on me laisse faire comme ça.
Nettoyer mes oreilles	me guider physiquement. Remarque : attention, car j'ai été opéré aux oreilles, je suis très sensible derrière les oreilles.
Me moucher	me rappeler de me moucher, me montrer comment tenir mon mouchoir quand je me mouche. Remarque : je ne le fais pas correctement ou pas du tout quand je ne sens pas mon nez qui coule.

Aller aux toilettes

- J'ai besoin d'aide pour certaines actions.

Aller aux toilettes	
Je le fais seul	Remarque(s)
Descendre et remonter mon pantalon	
Me positionner correctement (garçons)	
M'essuyer	
Me laver les mains	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Aller aux toilettes pendant la journée	me montrer les toilettes si je suis dans un endroit que je ne connais pas. Faire fonctionner la chasse pour m'y habituer. M'accompagner au début jusqu'à la porte et me rassurer.
Demander pour aller aux toilettes	me demander régulièrement si je dois aller aux toilettes. Insister si je réponds "Oui, oui..."
Tirer la chasse	me montrer la chasse pour que je m'y habitue. M'accompagner et me rassurer. A la maison, c'est ok, je suis habitué.

Remarque générale :

J'ai PEUR de la chasse des toilettes que je ne connais pas. Il faut m'accompagner les 1ères fois pour dédramatiser sinon, je me retiens. Et après, je dois aller aux toilettes dans la minute qui suit sinon, c'est la catastrophe.

Lorsque l'on part de la maison, on va toujours à la toilette avant et au retour.

Entretenir la maison

- J'ai besoin d'aide pour certaines actions.

Entretenir la maison	
Je le fais seul	Remarque(s)
Débarrasser la table	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Mettre la table	me rappeler qu'il faut mettre la table pour 4.
Nettoyer la table	me guider physiquement et verbalement
Essuyer	idem Remarque : essuyer la table
Ranger les couverts	sortir le bac à couvert du tiroir pour que je puisse voir tous les compartiments.
Passer l'aspirateur	me montrer comment le tenir et comment se tenir par rapport à l'aspirateur.
Prendre soin des animaux	préparer le bol de mon chat sur le plan de travail et pointer où se trouve le paquet des croquettes si je ne le vois pas.
Ranger ma chambre	m'expliquer verbalement où ranger les affaires. Remarque : sinon, je fais un tas dans le fauteuil de ma chambre.
Ranger mes jeux	me montrer comment ranger les pièces des jeux dans leur boîte. Remarque : j'ai tendance à ranger mes jeux n'importe comment dans l'étagère (avec les pièces en dehors des boîtes).
Apprendre à ouvrir une boîte de conserve	me guider physiquement pour placer l'ouvre-boîte correctement sur la boîte. Me faire entendre le 'clic' quand l'ouvre-boîte est bien placé et me guider physiquement pour le faire tourner.

Gérer mon argent

- J'ai besoin d'une aide complète pour gérer mon argent.

Remarque générale :

On le fait pour moi.

9. Mes compétences cognitives



Connaître les compétences cognitives de la personne avec autisme permet à l'entourage d'adapter les attentes et le soutien proposé.

Je le fais seul	Remarque(s)
Lire	
Ecrire	
Compter jusqu'à 9000	
Calculer	calcul mental: soustraction et addition en-dessous de 1000. Calcul écrit: addition, soustraction, multiplication et division de chiffres (avec la décimale).
Reconnaître les couleurs	toutes les couleurs.
Dénommer les parties du corps	les parties principales.
Comprendre les notions suivantes:	
Devant	
Derrière	
En haut	
En bas	
D'abord	
Après	
Droite	
Gauche	

J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Faire des catégories	m'expliquer verbalement ou par écrit.
Me concentrer	me rappeler verbalement de continuer l'activité si je suis distrait ou si je fais autre chose. Remarque : cela dépend si l'activité m'intéresse ou pas.
M'imaginer des choses qui ne sont pas présentes	m'expliquer et me donner l'information.

(Parfois) concevoir des solutions seul

m'expliquer ce que je peux faire pour des situations prévisibles (si on m'acoste, si on m'embête, si on me propose une cigarette, ...).

Remarque : Je ne sais pas trouver des solutions seul. J'ai des difficultés pour savoir ce que je dois faire dans des situations que je n'ai pas encore vécues.

10. Mes compétences motrices



Les problèmes moteurs ne sont pas typiques aux personnes avec autisme. Cela ne signifie pas qu'elles ne peuvent pas en avoir. Ces problèmes peuvent rendre les activités quotidiennes difficiles mais ils peuvent être résolus grâce à un soutien adapté.

Latéralisation

- Je suis droitier

Je le fais seul	Remarque(s)
Monter les escaliers	
Descendre les escaliers	
Lancer une balle	
Donner un coup de pied dans une balle	
Visser un couvercle	
Dévisser un couvercle	
Nager	

J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Utiliser des ciseaux	me guider physiquement pour placer ma main. Remarque : difficulté de motricité fine.
Attraper une balle	me donner une aide physique.
Rouler à vélo	me rappeler de rouler à droite ou rouler sur une piste cyclable avec des lignes blanches (alors, je reste au milieu des lignes blanches). Remarque : je n'ai pas conscience du danger, parfois, je peux rouler au milieu du chemin.

11. Mes loisirs



Quand on choisit une activité de loisirs, on le fait en fonction de nos intérêts mais aussi de nos compétences. Vous pourrez trouver, ici, mes préférences et ce que je n'aime pas.

J'aime beaucoup	Combien de temps?	Aide(s)
Nager, aller à la piscine		Remarque : jamais seul (en famille ou avec un adulte).
Sauter sur le trampoline		
Lire ou feuilleter		
Regarder la t.v. : la Roue de La Fortune, Un Dîner Presque Parfait.		
Jouer à l'ordinateur, aux consoles de jeux : Nintendo, Wii		
Aller au parc d'attraction : Eurodisney, Walibi.		
Aller au cinéma		

J'aime bien	Combien de temps?	Aide(s)
Faire du vélo		J'ai besoin d'être accompagné Me faire rouler sur la piste cyclable. Les lignes blanches m'aident à savoir où je dois rouler car parfois, je roule au milieu du chemin. Même si je tourne la tête à gauche, en réalité, je ne regarde pas.
Écouter de la musique : musique actuelle, parole en français (Calogero, Florent Pagny, Coeur de Pirates, ...).		Remarque : J'aime recopier les paroles sur l'ordinateur.
Faire du sport : nager, faire du vélo, faire du ski.		
Faire un jeu de société : jeu de l'oie, la Roue de La Fortune.		
Participer aux activités d'un club ou d'une association		Remarque : je vais dans un centre de loisirs et de sport adaptés.
Rendre visite à des amis ou à la famille		
Aller au restaurant		me rappeler les règles de bonne conduite à table. Remarque : voir en annexe les règles apprises en participant au groupe des habiletés sociales.
aller voir un spectacle.		Remarque : jamais seul (en famille ou avec ses grands-parents).

Je n'aime pas, mais je le fais	Combien de temps?	Aide(s)
Me promener		Remarque : jamais seul sinon je peux me perdre.
Dessiner, peindre		
Visiter des musées, des expositions		

Je ne le fais pas	Aide(s)
Faire un puzzle	Remarque : je n'aime pas du tout (j'ai des problèmes d'orientation spatiale).
Aller boire un verre	me le proposer. Remarque : j'aime bien mais je ne le demande pas spontanément.

12. Mes activités à l'extérieur



Il n'est pas possible de tout prévoir quand on va à l'extérieur, mais on n'a jamais trop d'informations. Pour la sécurité de chacun, il est important de savoir ce que je peux faire seul et quand j'ai besoin d'aide.

A l'extérieur

- Je reste près de la personne qui m'accompagne

Remarque générale :

j'ai de grandes difficultés au niveau de l'orientation spatiale. Si je m'éloigne du groupe, il faut me surveiller car je pourrais me perdre sans m'en rendre compte.

Me déplacer en rue	
Je le fais seul	Remarque(s)
Rester sur le trottoir	
Attendre que le feu soit vert/s'arrêter s'il est rouge pour les piétons	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Traverser la rue en sécurité	me rappeler de regarder à gauche et à droite, pour voir s'il y a des voitures.
Traverser sur le passage pour piétons	idem
Rouler à vélo en sécurité	me rappeler de rouler à droite. Remarque : me faire rouler sur la piste cyclable, les lignes blanches m'aident à rester au milieu de la piste, sinon je dévie et je ne regarde pas derrière moi s'il y a des voitures.

Me déplacer en transport en commun ou en voiture	
Je le fais seul	Remarque(s)
Mettre/garder ma ceinture de sécurité en voiture	
Rester assis	

Me déplacer lors de sorties	
Je le fais seul	Remarque(s)
Retrouver le chemin de la maison si je suis dans les environs	
J'ai besoin d'aide	Aide(s)

Retrouver le chemin de la maison si je suis dans un lieu inconnu	ne pas me laisser seul
Connaître mon nom, mon prénom, mon adresse et mon numéro de téléphone	Remarque : j'ai appris à dire mon nom, mon prénom et mon adresse mais ce n'est encore jamais arrivé que je me perde. On ne sait pas si j'arriverais à le dire si je me perdais.
Utiliser le téléphone quand c'est nécessaire	On enregistre pour moi les n° de téléphone car je ne vais pas assez vite pour composer le numéro.

13. Mon alimentation



Les problèmes alimentaires sont souvent présents chez les personnes avec autisme. Ces problèmes peuvent être divers : manger peu varié, manger lentement ou très vite, avoir des habitudes alimentaires particulières telles que ne pas vouloir manger des aliments d'une certaine couleur, avoir besoin d'être assis à la même place, ... Comme tout à chacun, la personne avec autisme a ses goûts, la différence est que celle-ci ne va pas toujours l'exprimer clairement.

J'aime beaucoup
le chocolat, les chips Remarque : il faut me limiter
Je n'aime pas du tout
le fromage (sauf sur les pâtes)

Mes habitudes alimentaires	Aide(s)
Je mange presque tout	
Je mange (parfois) de trop Situation : si on ne fait pas attention, je remplis de trop mon assiette et je mange tout.	
Je mange toujours à la même place Situation : à la maison, je suis près de la porte de la cuisine, face à la fenêtre	ne pas m'obliger à changer de place d'une fois à l'autre (si je mange avec un groupe).
Je ne sais pas rester à table quand j'ai fini Situation : parfois, lorsque mon frère ne mange pas assez vite.	me permettre à ce moment de quitter la table.

14. Mon sommeil



Une bonne nuit de sommeil est appréciée par tout le monde. Les conditions pour passer une bonne nuit de sommeil sont variables d'une personne à l'autre. Vous trouverez, ici, les informations suivantes : quelle routine mettre en place ?, quelle(s) stimulation(s) me perturbe(nt) ?, que faire pour me calmer ?, ...

Mon sommeil

En semaine, je dors généralement de 20h30 à 6h30

Le week-end et pendant les vacances, je dors généralement de 20h30 à 8h

- J'ai déjà dormi ailleurs que chez moi

Remarque générale :

cela ne me pose pas de problème.

Pendant la nuit	
Je le fais ou j'ai besoin de	Aide(s)
Dormir seul	
Dormir avec d'autres enfants (ou personnes) dans la même chambre	
Dormir dans une chambre noire	
Me réveiller	régler le réveil à l'heure à laquelle je dois me lever sinon je peux me lever au milieu de la nuit et me promener dans la maison.
Sortir de mon lit ou de ma chambre	idem
Aller aux toilettes	si je ne suis pas chez moi ou dans un endroit que je connais bien, j'appelle quelqu'un pour venir avec moi aux toilettes.
J'ai besoin d'aide	Aide(s)
Laisser la porte de ma chambre ouverte	
Dormir avec une veilleuse	

15. Mes rituels et mes habitudes



Des préoccupations, des comportements répétitifs et le besoin de routine sont typiques à l'autisme. La manière dont ces caractéristiques s'expriment est individuelle et très variée. Il est important que vous soyez informés des situations particulières dans lesquelles j'ai besoin de routines ou de rituels.

Mes rituels et mes habitudes	Comment y faire face?
je vais toujours dormir à la même heure (20h30) que je sois fatigué ou pas, que ce soit les vacances ou en période scolaire. Cela peut poser problème	Comment prévenir? en respectant l'heure de retour à la maison Comment réagir? me rassurer sur l'heure de retour à la maison, si on est à l'extérieur et qu'il commence à se faire tard.
faire le tour du salon et repousser les boîtiers des volets le soir avant d'aller dormir. Ce comportement est récent et nous ne savons pas expliquer pourquoi Cyril fait ça. Si on lui demande d'arrêter, il arrête et va alors directement se coucher. Cela ne pose pas de problème	

16. Mes peurs



Les personnes avec autisme ont souvent des angoisses (il)logiques. Grâce à cette rubrique, vous pourrez, peut-être, m'aider à éviter certaines angoisses et vous saurez comment y faire face.

J'ai peur	Aide(s)
Les bruits inattendus Comment le remarquez-vous ? je sursaute, je m'éloigne, je tremble.	me rassurer Il ne vaut mieux pas me demander de faire quelque chose à ce moment et me forcer.
la chasse des w.c. Comment le remarquez-vous ? je ne veux pas rentrer dans la toilette	me faire visiter les toilettes des endroits que je ne connais pas, tirer la chasse pour me la montrer et me rassurer. A la maison, je connais la toilette et ça ne me pose plus de problèmes. Il ne vaut mieux pas me forcer à aller à la toilette alors que je n'ai pas encore 'tester le bruit de la chasse'.
Les chiens Comment le remarquez-vous ? les aboiements des chiens me font très peur.	on évite de croiser un chien trop près en rue. Il ne vaut mieux pas me parler quand un chien aboie et que j'aie peur (je n'entends plus rien).

17. Je suis stressé



Les causes du stress peuvent être très nombreuses. Les conséquences sont aussi variées. Avec cette rubrique, vous pourrez, peut-être, m'éviter d'accumuler trop de stress. Vous saurez également comment m'aider et ce qu'il vaut mieux éviter.

Je suis stressé	Aide(s)
Par les changements de planning Comment le remarquez-vous ? je pose des questions car je ne comprends pas ce qui se passe	écrire ce qu'on va faire sur papier (noter les heures mais pas de manière précise: par exemple, noter: 15h-15h30).
Par les endroits que je ne connais pas Comment le remarquez-vous ? je reste très près de papa ou maman.	me laisser du temps pour connaître l'endroit et le visiter avec moi.
Par les activités qui sont trop difficiles Comment le remarquez-vous ? je ne veux pas continuer l'activité	me demander ce qui ne va pas (me demander précisément ce que je ne comprends pas)
Par les fêtes Comment le remarquez-vous ? on voit que j'ai peur, je veux m'isoler, aller là où il n'y a pas trop de bruits (cris, chants, ...).	
Quand il y a trop de choix Comment le remarquez-vous ? je ne sais pas toujours choisir.	me proposer le choix un peu plus tard. Sinon, parfois, maman ou papa choisissent pour moi.
Quand les choses ne fonctionnent pas, quand ce n'est pas parfait Comment le remarquez-vous ? Je frappe sur les objets qui me dérangent, je suis fâché.	me demander ce qui ne va pas et m'expliquer que ça ne se fait pas de frapper sur les objets. Par ex: un jour, je me suis cogné contre la porte et j'ai frappé la porte ensuite.

18. Mes problèmes de comportement



Les problèmes de comportement ne sont pas une caractéristique de l'autisme mais en sont la conséquence. Pour les personnes de mon entourage, il n'est peut-être pas toujours évident de voir la cause du comportement-problème : ce qu'elles peuvent faire et ne doivent absolument pas faire. Grâce aux informations concrètes de cette rubrique, vous pourrez comprendre mes problèmes de comportement, éventuellement les prévenir et savoir comment y réagir.

Parfois, il m'arrive de ...	Aide(s)
Faire des remarques qui ne sont pas adaptées Situation : J'ai appris que fumer n'est pas bon pour la santé. Si je vois quelqu'un fumer, je lui dis que ce n'est pas bien. Je suis très rigide par rapport aux règles et je n'accepte pas qu'on les enfreigne.	me distraire, me parler de ce qu'on va faire ce week-end. Il ne vaut mieux pas fumer devant moi sinon je peux m'énerver de façon exagérée. Comment prévenir ce(s) comportement(s)? ne pas aborder le sujet de la cigarette, éviter de fumer devant moi.
Faire des gestes qui ne sont pas toujours adaptés Situation : au restaurant, il m'arrive de critiquer les plats tout haut et de frapper sur la table (s'ils ne sont pas assez chaud, si je n'aime pas, s'il y a eu une erreur, ...).	me rappeler les règles du 'Permis de se conduire au restaurant' (voir en annexe)

19. Mes sens



Les personnes avec autisme ont les mêmes sens que tout à chacun mais elles traitent les informations sensorielles différemment. De plus, ces perceptions peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour bien me connaître, une description détaillée de mes particularités sensorielles est indispensable : par quelle(s) stimulation(s) suis-je attiré ?, pour quelle(s) stimulation(s) suis-je hyper ou hyposensible ?, ...

Je suis attiré/fasciné par	Aide(s)
ce qui tourne. Ce que je fais : je regarde l'objet qui tourne pendant très longtemps.	me proposer une autre activité (la t.v., un jeu de société, vélo, ...).
la musique Ce que je fais : je mets parfois le son très fort, ça ne me pose pas de problèmes à condition que ce ne soit pas soudain.	me demander de baisser le son.
toucher le sable, le gravier, l'eau Ce que je fais : je les touche	me donner la consigne d'arrêter si je reste trop longtemps à les toucher et me proposer une autre activité (à la mer: faire du vélo, nager ou aller dans les vagues, ...)
les odeurs de nourriture que j'adore Ce que je fais : je sens mon assiette au moment du repas mais ce n'est pas exagéré	
Je ne supporte pas	Aide(s)
les bruits inattendus même lorsque le son n'est pas très élevé. Ce que je fais : je crie.	me rassurer et s'éloigner de l'endroit où il y a eu le bruit. Je peux me protéger : je m'éloigne.
Je ne ressens pas ou ne réagis pas	Aide(s)
les différences de température Ce que je fais : en hiver, je peux sortir sans manteau, vouloir porter un maillot pour aller au jardin ou porter un pull alors qu'il fait 30°.	me guider dans le choix de mes vêtements.

20. Mes intervenants (soutien professionnel)



Dans cette rubrique, vous trouverez les informations relatives à l'accompagnement professionnel dont je bénéficie : quels services sont déjà intervenus ?, qui étaient mes intervenants ?, quels étaient les objectifs ?, qu'en est-il actuellement ?, ...

Je suis suivi par

Julie, éducatrice spécialisée et Bélinda, psychologue

Depuis 2008

Service d'Aide à l'Intégration

Boulevard Barthélémy, 14

7000 Mons

020/55.44.33

Le ou les objectif(s) poursuivi(s) est (sont) :

- Augmenter les compétences d'autonomie
- Favoriser le développement des compétences sociales
- Stimuler le développement moteur
- Développer les compétences de cuisine et les habiletés sociales

Type d'intervention	Jour	Horaire
Service d'Aide à l'Intégration: aide à la vie journalière (autonomie et cuisine)	tous les mercredis après-midi	
Service d'Aide à l'Intégration: groupe sur les habiletés sociales	un samedi sur deux	De 9h30 à 11h30
Centre de loisirs et de sport adaptés	un samedi par mois	De 9h à 15h

Photos



Bélinda

J'ai été suivi par

un neuropédiatre, une psychologue et un psychomotricien, ...

Du 5.01. 2001 au 29.12. 2007

Centre de Référence des troubles du spectre autistique des Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10

1200 Bruxelles

02/764.20.38

Le ou les objectif(s) poursuivi(s) est (sont) :

- Réaliser un bilan diagnostique et développemental

21. Ce que je voudrais ajouter



Cette rubrique apporte des informations supplémentaires telles que, éventuellement, un rapport diagnostique, des photos, des documents, ...

Je mets plus de temps que les autres pour arriver à faire les choses, mais avec de la persévérance, on arrive à tout. Il suffit d'y croire, et surtout de croire en moi!

Photos



Je donne à manger et à boire à mon chat



Je vais parfois au petit magasin avec papa quand il manque quelque chose

Documents en annexe

- [Scénarios de règles sociales au restaurant](#)

Mise en scène de situations au restaurant

- Je commande un plat
- Le serveur apporte mon plat
- Mon plat est trop froid.

Je réagis:



-Excusez-moi, le plat est froid pouvez-vous le réchauffer?



**-C'est quoi ce truc !
Quel service !!!
-C'est trop froid, ce truc!**

Mise en scène de situations au restaurant

- Je commande un plat
- Le serveur apporte mon plat
- Le plat que je reçois n'est pas celui que j'ai commandé

Je réagis:



-Excusez-moi ce n'est pas le plat que j'ai commandé. J'avais demandé une pizza.



-Hé, j'avais pas commandé ça: allez-donc mettre ça à la poubelle et apportez-moi le plat que j'ai demandé!

Mise en scène de situations au restaurant

- Je m'assieds à une table au restaurant
- Je lis la carte
- Je ne comprends pas les plats proposés sur la carte

Je réagis:



-Excusez-moi, je ne comprends pas ce que ça veut dire, je ne connais pas ce plat.



**-Hé serveuse, c'est quoi ces plats?
-Je pige rien de ce qui est marqué sur la carte.**

Mise en scène de situations au restaurant

- Je commande un plat
- Le serveur apporte mon plat
- Il y a un cheveu dans mon plat.

Je réagis:



**-Je ne dis rien, je le retire (si cela ne me dérange pas).
-Pardon, mais il y a un cheveu dans mon assiette.**



**-Il y a un cheveu dans mon assiette!
-Vous pouvez me dire ce que c'est que ça?
-C'est inadmissible, c'est une honte! Jamais je ne remettrai les pieds ici!!!**