MeinSystem

Outil gratuit · Autisme · Plan de journée

Plan de journée avec l’autisme : rendre les transitions et les changements visibles

Ce plan de journée affiche les rendez-vous, mais aussi les transitions, le repos et les alternatives préparées. Un changement n’a ainsi pas à rendre toute la journée illisible.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Évaluer brièvement son énergie et sa tolérance sensorielle
- [ ] 02 Inscrire les rendez-vous fixes et les obligations non modifiables
- [ ] 03 Ajouter la préparation, les trajets et les transitions comme étapes distinctes
- [ ] 04 Prévoir les repas, les boissons, les médicaments et les temps de retrait
- [ ] 05 Noter une alternative pour la transition la plus difficile
- [ ] 06 Choisir au maximum une tâche flexible pour les capacités disponibles
- [ ] 07 Marquer uniquement la prochaine étape concrète

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Afficher seulement les obligations fixes et les besoins de base
- [ ] Préserver un moment où se retirer en sécurité
- [ ] Retirer volontairement toutes les tâches flexibles de la journée

Mes propres étapes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Conseils pour l’adapter

- Rends les transitions aussi visibles que les rendez-vous.
- Laisse du temps libre après les blocs éprouvants sur le plan sensoriel ou social.
- Note les changements concrètement plutôt qu’avec un simple symbole d’avertissement.
- Utilise des indications écrites, visuelles ou colorées selon tes préférences.