MeinSystem

Modèle gratuit · Autisme · Maison

Plan de ménage avec l’autisme : un ordre clair et une fin visible

Le ménage associe de nombreux sons, odeurs, textures et décisions ouvertes. Cette liste rend planifiable une petite zone avec un ordre clair et une fin volontaire.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Définir une petite zone et un point de fin visible
- [ ] 02 Préparer les gants, les écouteurs, l’aération et les produits supportables
- [ ] 03 Ramasser les déchets dans cette zone
- [ ] 04 Trier les objets selon leur destination fixe
- [ ] 05 Nettoyer une seule surface
- [ ] 06 Aspirer, balayer ou laisser de côté une partie limitée du sol
- [ ] 07 Ranger les aides et terminer explicitement la tâche

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Retirer les déchets d’une petite zone
- [ ] Garder un passage sûr dégagé
- [ ] S’arrêter avant que la charge sensorielle n’augmente davantage

Mes propres étapes

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

Conseils pour l’adapter

- Remplace les produits nettoyants éprouvants par des alternatives supportables.
- Note une destination concrète pour les objets.
- Prévois séparément les étapes bruyantes et celles avec des odeurs fortes.
- Définis la réussite par la zone choisie, pas par tout le logement.