MeinSystem

Modèle gratuit · Autisme · Matin

Routine du matin avec l’autisme : démarrer de façon prévisible

Cette routine du matin rend la transition du sommeil à la journée plus prévisible. Tu peux noter l’ordre, les stimulations et la préparation nécessaire selon ce qui fonctionne réellement pour toi.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Adapter la lumière, les rideaux et les sons à un rythme agréable
- [ ] 02 Boire, aller aux toilettes et prendre les médicaments nécessaires
- [ ] 03 Mettre les vêtements préparés ou choisir une alternative confortable sur le plan sensoriel
- [ ] 04 Prendre un petit-déjeuner familier ou emporter une alternative simple
- [ ] 05 Ouvrir le plan de journée et regarder la première transition
- [ ] 06 Emporter les écouteurs, les lunettes de soleil ou les autres aides
- [ ] 07 Avant de partir, vérifier brièvement le plan B pour le trajet ou le rendez-vous

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Boire et effectuer les étapes nécessaires pour la santé
- [ ] Mettre des vêtements supportables sur le plan sensoriel
- [ ] Regarder seulement le premier rendez-vous et la prochaine transition

Mes propres étapes

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

Conseils pour l’adapter

- Garde le même ordre si cette prévisibilité précise t’aide.
- Prévois les aides sensorielles comme une étape habituelle plutôt qu’une solution de secours.
- Note à l’avance une alternative concrète pour les perturbations fréquentes.
- Retire les extras sociaux ou productifs du noyau de la routine.