MeinSystem

Modèle gratuit · Autisme · Soir

Routine du soir avec l'autisme : réduire les stimulations et préparer les transitions

Le soir peut être une transition claire plutôt qu'une nouvelle liste de tâches. Ce modèle associe la réduction des stimulations à un petit aperçu du lendemain.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Réduire la lumière, le volume sonore et la luminosité de l'écran
- [ ] 02 Mettre des vêtements confortables et retirer les stimulations gênantes
- [ ] 03 Noter par écrit les obligations en suspens pour demain
- [ ] 04 Vérifier le premier rendez-vous, l'heure de départ et un changement éventuel
- [ ] 05 Mettre les objets nécessaires à un endroit fixe et visible
- [ ] 06 Se brosser les dents, prendre ses médicaments et effectuer les soins nécessaires
- [ ] 07 Passer au repos avec un signal de fin familier

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Réduire les stimulations et effectuer les actions de santé nécessaires
- [ ] Vérifier le réveil et le premier rendez-vous
- [ ] Passer directement à la période de repos familière

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Définis quelles stimulations réduire en premier.
- Prépare des variantes pour les jours avec un rendez-vous tardif ou une visite.
- Utilise un bref aperçu plutôt que de planifier toute la journée suivante.
- Choisis un signal de fin qui fonctionne aussi sans heure parfaite.