Votre attention SVP
Professionnels de santé
Et membres des forces de l'ordre



Je m'appelle _____ et je suis autiste.

Dans certaines situation d'urgence ou de stress, je peux parfois faire des crises d'angoisse ou me trouver dans un état d'effondrement autistique, ce qui entrave ma capacité à bien communiquer. Vous pouvez m'aider en :

- limitant les stimuli sensoriels (baisser l'intensité lumineuse et le volume sonore, retirer les images perturbantes)
- me permettant de communiquer par écrit si je le souhaite
- parlant d'une voix calme, en posant une seule question à la fois et m'accordant beaucoup de temps pour répondre
- insistant sur le "pourquoi" de ce qui m'est demandé et me donnant des instructions étape par étape

À télécharger gratuitement sur www.MomOntheSpectrum.life

Certaines choses importantes à connaître sur moi :

- J'utilise les pronoms _____
- Je peux parfois traiter les informations avec du retard, ce qui fait que j'aurai besoin de plus de temps pour me remémorer certains événements
- Je suis potentiellement affecté(e) par certains troubles associés à l'autisme, parmi lesquels : épilepsie, TDAH/TDA, TOC, anxiété, dépression, troubles bipolaires, troubles de l'alimentation, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Je préfère les conversations en tête à tête
- J'utilise parfois des mouvements répétitifs (comportements d'autostimulation) pour m'apaiser. Il peut être utile de me le rappeler si je suis resté(e) immobile pendant un moment
- Des difficultés liées à l'intéroception font que je peux trop, ou, au contraire, pas assez ressentir certaines sensations comme la douleur, la faim, la soif, ou le besoin d'uriner
- J'ai potentiellement des différences de niveau de sérotonine qui font que certains traitements médicamenteux ont des effets paradoxaux sur mon organisme.
- Je suis allergique à _____



À télécharger gratuitement sur www.MomOntheSpectrum.life

CARTE D'INFORMATION À UTILISER EN CAS D'URGENCE POUR LES PERSONNES AUTISTES





