

FICHE 11 : Préparer une sortie ou un déplacement

Pourquoi cette fiche ?

Sortir de chez soi, quand on est autiste, ce n'est jamais "juste sortir". Il faut souvent anticiper plein de choses en amont : quoi emporter, où aller, à quelle heure, comment s'y rendre, qui je vais croiser, combien de temps ça va durer, et ce que je ferai en rentrant. Autant de "questions" que l'on se pose et auxquelles nous avons besoin de répondre.

Cette surcharge anticipée peut d'ailleurs **générer du stress, de la confusion**, ou même nous faire **annuler à la dernière minute**, faute de repères.

Cette fiche sert de **check-list guidée** pour se préparer en douceur à une sortie, afin de **réduire l'incertitude et la charge mentale**.

Quand l'utiliser ?

- Avant un RDV important (médecin, administratif...)
 - Avant une sortie inhabituelle (achat ponctuel à l'extérieur, déplacement...)
 - Avant un trajet seul-e dans un endroit que vous n'aimez pas
 - Quand une sortie vous stresse ou vous demande trop d'adaptation
-

Comment l'utiliser ?

Prenez 5 à 10 minutes la veille (ou le matin), dans un moment calme.

Remplissez la fiche sans pression : elle est là pour **vous rassurer et vous guider**, pas pour vous fliquer.

❶ Quel est le but de la sortie / déplacement ?

(Ex : aller chez le médecin, faire des courses, aller à un RDV administratif...)

.....
.....
.....

❷ Où dois-je aller ? (Le lieu)

.....

 Comment j'y vais ?

(Ex : voiture, bus, à pied, taxi, avec un proche...)

.....

 À quelle heure je dois partir ?

.....

 Adresse exacte (si besoin) :

.....
.....

❸ Qu'est-ce que je dois emporter absolument ?

- Carte d'identité / carte vitale
- Documents nécessaires
- Liste de courses / Ordonnance
- Mes écouteurs / objets de régulation sensorielle
- De quoi boire / grignoter
- Autre - Je note ci-dessous tout ce que je ne dois pas oublier :
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

NOTE : Pensez à cocher les cases avant de partir pour vous assurer d'avoir tout avec vous.

④ Qu'est-ce que je peux faire avant de partir pour me faciliter la sortie ?

(Préparer mes affaires la veille ? Faire une pause calme avant ? Visualiser le trajet ?)

.....
.....

⑤ Et quand je rentre ? Ai-je prévu un moment pour récupérer ?

Oui → Je prévois :

.....
.....

Non, mais je vais essayer de ne rien prévoir ensuite

Je ne sais pas / je verrai sur le moment

🎯 L'objectif ici n'est pas d'en faire trop, mais de réduire les imprévus qui fatiguent. Anticiper, c'est vous protéger.

🙏 **Bravo d'avoir pris ce temps pour vous préparer. Sortir peut être fatigant, mais vous venez de transformer l'inconnu en un plan plus clair.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....
.....
.....
.....
.....