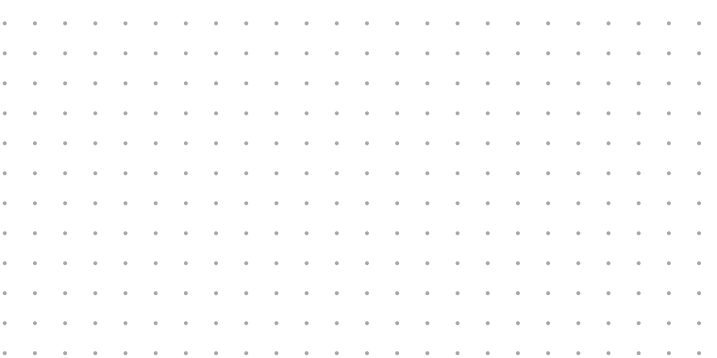


ACTIVITÉ du mois

Pour cette activité, notez les déclencheurs que vous avez rencontré ce mois ci, et déterminez leur “catégorie” (social, sensoriel, zone sécurisée comme les intrusions par ex, pensée rigide pour les routines ou changements). Ensuite, notez si oui ou non ils méritaient votre énergie.

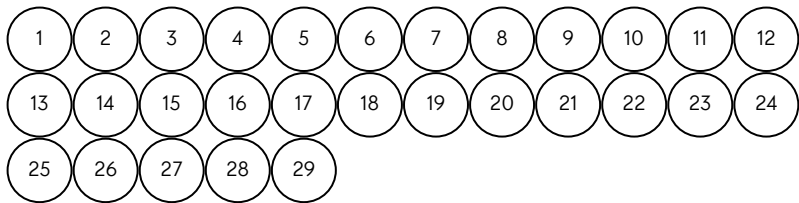
[illegible]

Déclencheurs que vous avez rencontrés et qui auraient pu être supprimés, évités, non nécessaires :

A large rectangular area filled with a uniform grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes or answers. The grid consists of approximately 20 columns and 25 rows of dots.

La notion de bénéfiques / pertes :

Exactement comme une partie de Monopoly, certaines choses vous apportent et d'autres vous coûtent. L'autisme fonctionne comme une balance ; les joies, intérêts spécifiques, moments de repos, de bulle vous font gagner de la bande passante, les déclencheurs vous en font perdre. Pour l'activité suivante, essayer de déterminer si votre journée est bénéficiaire (plus de joies que de déclencheurs), neutre, ou en déficit (plus de déclencheurs que de joie).



Légende :

☐ Bénéficiaire ☐ Neutre ☐ Déficitaire

Nombre de jours bénéficiaires : _____

Nombre de jours neutres : _____

Nombre de jours déficitaires : _____

Classification / Cartographie :

Dans l'autisme, la connaissance des déclencheurs est cruciale (on l'a dit ?...). Donc évaluer quelle famille de déclencheur vous pèse le plus est une information vitale. Dans ces jarres, ajoutez un cercle plus ou moins grand selon le déclencheur rencontré. **Essayez chaque soir de vous poser, et remplir les jarres au plus juste.** Cela vous permettra d'avoir une indication visuelle de ce qui vous met le plus en difficulté :

