

# Mon journal : À la découverte de mon TSA au quotidien

Un guide destiné aux parents/proches  
aidant·es d'enfants ayant un trouble du  
spectre de l'autisme (TSA)



---

Ce guide a été conçu pour soutenir les familles, les proches aidant·es, les enseignant·es et les professionnel·les de santé qui accompagnent ou prennent soin d'un enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme.

Il offre un espace pour répertorier toutes les particularités de l'enfant. Ce document est destiné à être mis à jour régulièrement, en fonction des besoins et des évolutions de l'enfant. Vous pouvez également y inclure toute information que vous jugez importante.

L'objectif de ce guide est de faciliter une prise en charge plus sereine, autant pour l'enfant que pour vous et les personnes qui l'accompagnent.

*Note : Nous utilisons les termes “ayant (ou avec) un trouble du spectre de l'autisme (TSA)”. Nous reconnaissons que les personnes peuvent préférer faire référence à leur autisme de manière différente.*



**Parents et proches aidant·es, des exemples pour chaque section sont disponibles à la fin du livret.**



Allo, moi c'est Pinpin ! Mes ami·es se sont caché·es dans ce guide, sauras-tu les retrouver ?



# Qui je suis

• **Mon nom :** \_\_\_\_\_

• **Ma date de naissance :** \_\_\_\_\_

• **Mon adresse :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• **Les langues que je parle :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

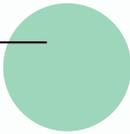
• **J'ai les allergies suivantes :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• **Mes conditions médicales à prendre en compte (par ex., épilepsie, asthme, etc.) :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• **Je prends les médicaments ou traitements suivants (par ex. nom médicament, raison du médicament (allergie, asthme etc.), dosage et fréquence, administration (avec un repas, le matin etc.) :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---



# Qui je suis

- **Signes à surveiller en cas d'urgence médicale (par ex. trouble de la respiration, chute de tension etc.) :** \_\_\_\_\_
- 

- **Les coordonnées de mon médecin :** \_\_\_\_\_

 **Astuce: mes médicaments sont (par ex. dans mon sac à dos, dans la salle de bain derrière le miroir) :** \_\_\_\_\_

---

## En cas d'urgence appelez le 911!

J'ai un trouble du spectre de l'autisme, aussi appelé TSA.

Mon cerveau fonctionne un peu différemment, et c'est ce qui me rend unique.

Parfois, je vois, j'entends ou je ressente les choses plus fort ou moins fort que les autres, et ça peut être difficile pour moi.

J'ai besoin de routines pour me sentir en sécurité, et certains changements ou bruits forts peuvent me stresser.

Mais j'ai aussi des forces et des choses que j'adore faire, comme

---

---

Avec un peu d'aide et de patience, je peux mieux comprendre le monde et montrer à quel point je suis spécial-e.

---



# Ce qui me rend unique

Mes forces



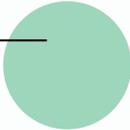
Voici Pinpin et ses ami·es. Découvre ce qui les rend uniques !

Pinpin, l'écureuil, est toujours prêt à aider



Leo, le lion, est passionné par le royaume des animaux

Mes forces sont...



---

# Ce qui me rend unique

Ce que j'aime et ce que je n'aime pas

Lucie, la girafe, adore lire toute sorte de livres



George, le singe, n'aime pas qu'on lui prenne ses bananes

Ce que j'aime

Ce que je n'aime pas



---

# Ce qui me rend unique

Ce qui me gêne et ce qui me calme



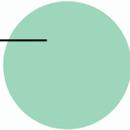
Ming, l'éléphante, a peur des bruits forts. Elle aime bien se cacher dans un endroit au calme.



Tiago, le toucan, n'aime pas trop quand il y a des gens inconnus autour de lui. Il préfère rester avec sa famille dans son nid.

Ce qui me gêne

Ce qui m'aide à me calmer



---

# Quand je vis des situations difficiles

Les signes qui montrent que je vais moins bien et ce qui peut m'aider à me sentir mieux

Ringo, le renard, pleure beaucoup lorsqu'il se sent moins bien et aime qu'on lui donne de l'espace pour se calmer.



Charlie, la ratonne, bouge beaucoup lorsqu'elle se sent moins bien, elle aime jouer avec ses blocs pour se sentir mieux.

Les signes qui montrent que je me sens moins bien



# Quand je vis des situations difficiles

Qu'est ce que l'on peut faire pour m'aider ?



Les choses qui m'aident à me sentir mieux





---

# Il se peut que j'ai un Syndrome d'évitement pathologique des demandes (SEPD)

Le SEPD est un profil spécifique du trouble du spectre de l'autisme (TSA), caractérisé par un évitement extrême des demandes et attentes de la vie quotidienne.

*Oscar, l'ourson, n'aime pas les changements soudains.  
Il a besoin de contrôler son environnement.*



Mon type de SEPD et ce qui peut déclencher une crise ou une opposition sont...





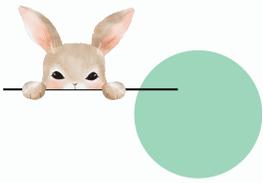
---

# Il se peut que j'ai un Syndrome d'évitement pathologique des demandes (SEPD)



Benoît, le lapin, est très agité lorsqu'il se sent dépassé par les événements. Lorsque ses parents l'encouragent, cela l'aide à mieux gérer les demandes.

Les signes qui montrent que je suis dépassé·e et ce qui peut m'aider à mieux gérer les demandes sont...



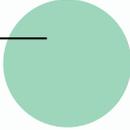
# Mes interactions avec les autres

Les interactions avec les autres personnes peuvent être difficiles pour moi. Je ne comprends pas toujours les expressions faciales, je ne sais pas quand c'est à mon tour de parler ou quelles sont les attentes des personnes par rapport à mon comportement.



*Catou, la chatte, aime avoir des gens autour d'elle, mais a besoin de temps après avoir été avec ses amies.*

Comment je me sens quand je suis avec d'autres personnes

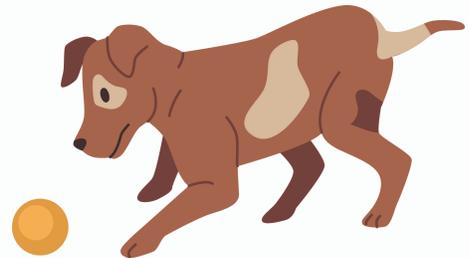


# Mes interactions avec les autres



Noisette, la marmotte, se cache lorsqu'elle ne se sent pas à l'aise avec d'autres personnes. Pour l'aider, elle aime qu'on ne la force pas à parler.

Clifford, le chien, aime jouer avec sa balle quand il se sent à l'aise avec les personnes autour de lui.



Les signes qui montrent que je suis à l'aise avec d'autres personnes

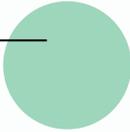


# Mes interactions avec les autres

Les signes qui montrent que je ne suis pas à l'aise avec les personnes autour de moi



Quand je ne suis pas à l'aise, on peut m'aider en...



# Mes routines

Les routines m'aident à me sentir en sécurité, plus serein·e. J'aime qu'on me rappelle mon emploi du temps de ma journée. Voici comment se passent mes journées

 **Astuce** : Vous pouvez proposer/concevoir avec l'enfant une routine imagée, ou une ligne du temps. Cela permet de percevoir sa journée de manière visuelle.



Doudou, le koala, aime se lever à 8h et à besoin de calme avant de commencer sa journée.

Doudou aime manger vers 12h. Il aime que les aliments ne se touchent pas dans son assiette. Doudou n'aime pas les aliments mous.



Doudou, aime avoir sa toupie lors de son bain. Il n'aime pas lorsque l'eau est trop froide et préfère lorsque l'eau est tiède à 38°C.



# Mes routines

Ce que je fais le matin, ce que j'aime et ce que je n'aime pas

Ce que j'aime ou ce que je n'aime pas pour mes repas





# Mes routines

Au moment de la douche ou du bain, j'aime

Au moment de la douche ou du bain, je n'aime pas



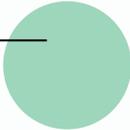
# Mes routines

Les troubles du sommeil sont très fréquents chez les enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). En effet, les statistiques montrent que jusqu'à 80 % des enfants et adolescent·es ayant un TSA peuvent souffrir de troubles du sommeil (*Trousse à outils sur le sommeil pour les parents d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) – Nexus santé*)



Doudou, le koala, aime se coucher à 19h. Iel aime qu'on lui lise son livre préféré et avoir son ours en peluche. Iel a peur du noir alors iel a besoin de son ours pour dormir.

Au moment d'aller au lit, j'aime et je n'aime pas...



# Quand je vais à l'école

Les transitions peuvent être difficiles, j'ai souvent besoin de temps ou d'une activité tampon.



Sydney, la tortue, a besoin, dans son sac à dos, de sa bouteille de jus d'orange, de sa trousse à crayons bleu et de sa figurine préférée.

Dans mon sac à dos j'ai besoin de...



# Quand je vais à l'école

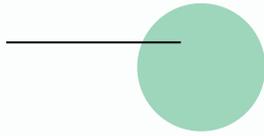


Mei Mei, la panda, aime qu'on lui garde une place en avant de la classe. Elle n'aime pas lorsque les élèves parlent trop fort.

Quand je vais à l'école, j'aime...

Quand je vais à l'école, je n'aime pas...





# Il peut arriver que je me sauve ou que je me perde

 **Astuce** : il peut être judicieux de prendre une photo de moi le matin avec mes vêtements.

- **Ce que tu devrais savoir** (par ex. je peux ne pas répondre quand on m'appelle, ou je pourrais aller vers un endroit familier ou quelque chose qui m'attire, comme un parc ou une lumière) :

---

---

- **Où je pourrais être** (par ex. mon endroit préféré, un endroit calme) :

---

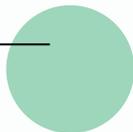
---

- **Ce que tu peux dire pour m'aider à me sentir en sécurité si tu me trouves** (par ex. "Tout va bien, tu es en sécurité" ou parles doucement et utilises mon nom)

---

---





# Les personnes importantes pour moi

Ma famille et mes proches

- **Nom :** \_\_\_\_\_
- **Qui c'est pour moi :** \_\_\_\_\_
- **Téléphone :** \_\_\_\_\_
- **Disponibilité (heure, jour de la semaine) :** \_\_\_\_\_

- 
- **Cette personne m'aide beaucoup quand :** \_\_\_\_\_

- 
- **Nom :** \_\_\_\_\_
  - **Qui c'est pour moi :** \_\_\_\_\_
  - **Téléphone :** \_\_\_\_\_
  - **Disponibilité (heure, jour de la semaine) :** \_\_\_\_\_

- 
- **Cette personne m'aide beaucoup quand :** \_\_\_\_\_



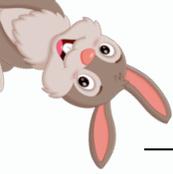
# Les personnes importantes pour moi

- **Nom :** \_\_\_\_\_
- **Qui c'est pour moi :** \_\_\_\_\_
- **Téléphone :** \_\_\_\_\_
- **Disponibilité (heure, jour de la semaine) :** \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- **Cette personne m'aide beaucoup quand :** \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- **Nom :** \_\_\_\_\_
  - **Qui c'est pour moi :** \_\_\_\_\_
  - **Téléphone :** \_\_\_\_\_
  - **Disponibilité (heure, jour de la semaine) :** \_\_\_\_\_

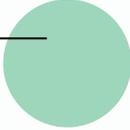
- \_\_\_\_\_
- **Cette personne m'aide beaucoup quand :** \_\_\_\_\_



# Les personnes ou organismes qui m'aident parfois

- **Nom :** \_\_\_\_\_
- **Ce qu'ils font pour moi :** \_\_\_\_\_
- **Téléphone :** \_\_\_\_\_
  
- **Nom :** \_\_\_\_\_
- **Ce qu'ils font pour moi :** \_\_\_\_\_
- **Téléphone :** \_\_\_\_\_
  
- **Nom :** \_\_\_\_\_
- **Ce qu'ils font pour moi :** \_\_\_\_\_
- **Téléphone :** \_\_\_\_\_





# En cas d'urgence, appeler :

- **La police : 911**
- **Une ligne d'aide locale :**
  - 1 800-463-5060 (centre antipoison) ;**
  - 811 (info-Santé) ;**
  - 418 624-7432 (Autisme Québec).**
- **Autres numéros à prévenir (parent, proche, médecin) :**

---

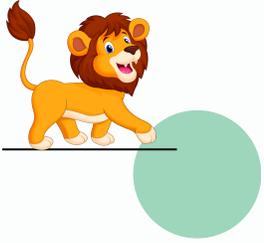
---

---

**Si tu es une personne qui me garde aujourd'hui et que tu ne connais pas très bien le TSA, voici quelques ressources pour t'aider :**

- Vidéos sur le SEPD de Nexus santé  
([www.youtube.com/@healthnexusante/videos](http://www.youtube.com/@healthnexusante/videos))
- Trousse à outils sur l'apprentissage de la propreté et sur le sommeil de Nexus santé ([www.parentheseON.ca/petite-enfance/ressources](http://www.parentheseON.ca/petite-enfance/ressources))
- Trousse à outils sur le profil SEPD de Nexus santé  
([www.parentheseON.ca/petite-enfance/ressources](http://www.parentheseON.ca/petite-enfance/ressources))
- Trousse de ressources portant sur l'autisme  
(<https://afeseo.ca/ressource/trousse-de-ressources-portant-sur-lautisme/>)





# D'autres informations que je voudrais te transmettre

---

---

---

---

---

---

---

---

## En résumé

En quelques mots clefs les principales informations sur moi

---

---

---

---

---

---

---

---



# Où est mon journal

- **Où est-ce que tu peux trouver ce plan (par ex. imprimé dans la cuisine à la maison, sur mon téléphone) :**

---

---

---

- **Autres copies (par ex. dans le sac à dos que je prends partout avec moi) :**

---

---

---









Merci de nous avoir suivi dans nos aventures. On espère que ce guide t'aidera toi, tes parents ou proches aidant·es et toutes les personnes qui t'accompagnent.  
À bientôt !

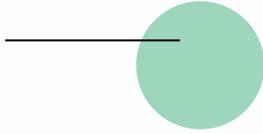


Nous remercions les membres de la table de consultation pour leur aide et commentaires précieux.

Les renseignements traduisent les points de vue des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'Agence de la santé publique du Canada. Les ressources et les programmes mentionnés ne sont pas nécessairement approuvés ou reconnus par Nexus santé ou l'Agence de la santé publique du Canada.

Écrit par Nexus santé avec l'aide de membres de la communauté

Mon journal : À la découverte de mon TSA au quotidien



# Exemples pour chaque section

## **Ce qui me rend unique - un portrait de moi en général**

### **Mes forces**

Par exemple, aimable, persistant·e, généreux·euse, serviable, content·e, motivé·e, sportif·ve

### **Ce que j'aime ou n'aime pas :**

- **J'aime** : Par exemple, jouer avec un jouet précis, écouter une musique particulière, un sujet
- **Je n'aime pas** : Par exemple, certains aliments, être touché·e sans prévenir, les visites chez le médecin
- **Les choses qui me gênent** :
- Par exemple, les bruits forts, les changements de routine, trop de gens autour de moi

### **Ce qui m'aide à me calmer :**

- Par exemple, mon objet préféré, un câlin, être dans un endroit calme

### **Voici comment j'aime qu'on communique avec moi :**

- Par exemple, me parler doucement, utiliser des images/pictogramme ou des gestes, si possible, ne pas me demander de regarder dans les yeux si je n'en ai pas envie, utiliser des AAC (Alternative and Augmentative Communication)



# Exemples pour chaque section

## **Quand je vis des situations difficiles**

### **Les signes qui montrent que je vais moins bien :**

- Par exemple, je deviens silencieux·se, je bouge beaucoup, je pleure, je change de ton

### **Ce que vous pouvez faire pour m'aider :**

- Par exemple, me donner de l'espace, me rappeler que tout va bien, me proposer quelque chose que j'aime, comme une musique ou un jouet, éviter de trop parler

### **Les choses qui m'aident à me sentir mieux :**

- Par exemple, mon jouet préféré, mon casque antibruit, une image ou un objet que j'aime beaucoup

## **Il se peut que j'ai un SEPD**

### **Quel est mon type de SEPD**

- Par exemple, j'ai besoin de contrôler, j'évite les consignes directes, j'ai des réactions émotionnelles imprévisibles et soudaines etc.

### **Ce qui peut déclencher une crise ou une opposition**

- Par exemple, je n'ai pas le choix, il y a des changements soudains

### **Ce qui m'aide à mieux gérer les demandes, ce que tu peux faire pour m'aider**

- Par exemple, me demander d'une manière indirecte ou ludique, m'encourager

### **Ce qui montre que je me sens dépassé·e**

- Par exemple, je suis agité·e, je suis frustré·e



# Exemples pour chaque section

## **Mes interactions avec les autres**

### **Comment je me sens quand je suis avec d'autres personnes**

- Par exemple, j'aime avoir des gens autour de moi, j'ai besoin de temps après avoir été avec des personnes etc.

### **Comment je montre que je suis à l'aise**

- Par exemple, je ne parle plus, je participe et joue etc.

### **Comment je montre que je ne suis pas à l'aise**

- Par exemple, je me cache, j'évite le regard etc.

### **Comment tu peux m'aider**

- Par exemple, tu peux éviter de me forcer à parler, tu peux m'emmener dans un endroit à part etc.

## **Mes routines**

### **Le matin**

- Par exemple, je me lève à 8h, j'ai besoin de temps calme avant de commencer ma journée. J'aime faire [X,Y,Z]. Je n'aime pas qu'on allume la lumière dans ma chambre.

### **Les repas / l'alimentation**

- Par exemple, j'aime manger à [heure]. J'aime que les aliments ne se touchent pas dans mon assiette. Je n'aime pas les aliments mous, ou crus.



# Exemples pour chaque section

## Mes routines

### Le bain ou la douche

- Par exemple, j'aime avoir mon jouet [x,y,x] avec moi. J'aime que l'eau soit à cette température [X\*]. Je n'aime pas qu'on me lave avec [x,y,z]

### Le coucher

- Par exemple, je me couche à [heure]. Il ne faut pas me laisser regarder la télévision ou une tablette avant d'aller au lit. J'aime qu'on me lise mon livre préféré [titre] avec mon jouet [x,y,z]. Je crains le noir alors il faut me laisser la veilleuse. Je n'arrive pas à m'endormir s'il fait trop chaud dans la pièce.

## Quand je vais à l'école

### J'aime :

- Par exemple, qu'on me rappelle ce que je dois faire, qu'on me laisse un peu de temps avant les cours, qu'on me garde ma place

### Je n'aime pas :

- Par exemple, les changements imprévus, le bruit, la craie sur le tableau

### Dans mon sac à dos j'ai besoin de :

- Par exemple, mon jouet [X,Y,Z], ma bouteille d'eau [X,Y,Z]
- Inclure pauses sensorielles au besoin, outils sensoriels, fidget etc.



# Exemples pour chaque section

## **Il peut arriver que je me sauve ou que je me perde**

### **Ce que tu devrais savoir :**

- Par exemple, je peux ne pas répondre quand on m'appelle, ou je pourrais aller vers un endroit familier ou quelque chose qui m'attire, comme un parc ou une lumière

### **Où je pourrais être :**

- Par exemple, mon endroit préféré, un endroit calme

### **Ce que tu peux dire pour m'aider à me sentir en sécurité si tu me trouves :**

- Par exemple "Tout va bien, tu es en sécurité" ou parles doucement et utilises mon nom



---

2025