

Pourquoi est-il important de partager des détails sur ma vie et mon histoire ?

- Parfois, au cours de notre parcours de défense des droits, nous pouvons avoir l'impression que les gens ne nous comprennent pas ou ne comprennent pas pourquoi nous demandons de l'aide.
- Lorsque nous défendons une cause, partager notre histoire personnelle peut nous aider à créer des liens avec les autres et à les motiver à s'impliquer.
- Partager notre profil/histoire est un moyen d'aider les autres à mieux nous connaître.
- Votre histoire révèle votre expérience unique du monde et est aussi fiable qu'une recherche fondée sur des preuves. N'oubliez pas cela !
- Grâce aux accroches narratives, chacun peut mieux comprendre et découvrir des vies, des croyances et des cultures différentes.

Il est recommandé de partager votre histoire en deux parties :

Tout sur moi :

- Ce profil décrit vos besoins et vos préférences en matière de soutien. Il couvre tous les aspects de la vie quotidienne et tout ce dont vous avez besoin pour créer un environnement favorable et donner le meilleur de vous-même.
- Il présente également vos centres d'intérêt, vos points forts et vos talents.

Récit d'une journée type :

- décrivez comment vous passez votre journée et les activités que vous faites depuis le moment où vous vous levez jusqu'à celui où vous vous couchez. Lorsque vous défendez votre cause, concentrez-vous sur une journée où les choses ne se passent pas bien et où vous n'êtes pas au mieux de votre forme.
- Donnez autant de détails que possible sur le temps que peuvent prendre les activités et les raisons pour lesquelles vous pouvez rencontrer des difficultés.
- Décrivez l'impact sur vous et les autres membres de votre foyer dans les domaines de la santé physique, mentale, spirituelle, financière, sociale et du bien-être.

Pour plus de ressources sur la défense des droits, cliquez [ici](#) ou scannez le code QR.



Mon nom est :

○ _____

Je suis :

○ Âge, diagnostic, pronoms : _____

Mes parents/tuteurs sont :

○ Adresse, numéro de téléphone, adresse e-mail, personne à contacter en cas d'urgence :

Activités que j'aime et que je n'aime pas :

○ Activités que j'apprécie/centres d'intérêt : _____

○ Activités que je n'aime pas : _____

○ Points forts : _____

○ Préoccupations : _____

Voici comment vous pouvez m'aider dans mes soins personnels :

○ Aide pour dormir, aller aux toilettes, s'habiller, se laver, etc. :

Je communique le mieux en utilisant :

○ Décrivez/expliquez comment/si cette personne peut communiquer ses désirs/besoins :

○ Aides/appareils de communication – supports visuels/autres stratégies d'aide :

Voici quelques façons dont mon cerveau traite les informations sensorielles :

- Visuel : _____
- Tactile : _____
- Auditif/sonore : _____
- Olfactif : _____
- Mouvement : _____
- Quelles sont les sensibilités sensorielles dont je suis conscient ? : _____

- Voici quelques exemples de ce que vous pouvez observer lorsque j'essaie de rester calme ou de me calmer : _____

- Si je ne parviens pas à me contrôler, vous pouvez m'aider en : _____

Le comportement comme moyen de communication

- Voici quelques scénarios qui peuvent me rendre anxieux, dépassé ou bouleversé :

- Quand/où/à quelle fréquence cela se produit-il ? _____

Si je ressens des émotions fortes et du stress, vous me verrez faire :

- Exemples (*entourez toutes les réponses qui s'appliquent*)

pleurer	élever la voix	me faire du mal	faire les cent pas	agiter les bras
fuir ce qui me fait peur	me figer/masquer mes émotions	avoir l'air effrayé	m'en prendre aux personnes et aux objets qui m'entourent	parler beaucoup

- Autre (veuillez préciser)

Façons de me soutenir qui me permettront de rester en sécurité et d'éviter le stress :

- Stratégies pour aider si je me sens dépassé/frustré : _____

- Facteurs de motivation comme outils de soutien (mes choses/sujets préférés/réconfortants) : _____

Parfois, mon cerveau a du mal à changer d'attention. Voici quelques moyens qui m'aident à passer d'une chose à une autre :

- Expliquez-moi comment m'aider à gérer les changements dans ma routine : _____

- Pour assurer ma sécurité, veuillez me fournir les aides suivantes : _____

Les personnes qui m'apportent le soutien idéal sont :

- Exemples : identité de genre, calme ou bavard, structuré ou facile à vivre, gentil, patient, calme, à l'aise avec les câlins, etc.
- Décrivez les qualités de votre personne de soutien idéale : _____

Autres informations à mon sujet :

- Je me sens au mieux de ma forme et je suis le plus réceptif à l'apprentissage lorsque : _____

- Mes émissions de télévision/films/livres préférés sont : _____
- Mes aliments préférés/ce que j'évite de manger sont : _____
- Mes meilleurs amis sont : _____
- Autre : _____

Décrivez comment vous passez votre journée et les activités que vous faites depuis le moment où vous vous levez jusqu'à celui où vous vous couchez :

- Lorsque vous défendez votre cause, concentrez-vous sur une journée où les choses ne se passent pas bien et où vous n'êtes pas au mieux de votre forme.
- Donnez autant de détails que possible sur le temps que peuvent prendre les activités et les raisons pour lesquelles vous pouvez rencontrer des difficultés.
- Décrivez l'impact sur vous et les autres membres de votre foyer dans les domaines de la santé physique, mentale, spirituelle, financière, sociale et du bien-être.
- Utilisez des pages supplémentaires si nécessaire.