

Tout sur MOI



Ce livret a été créé à partir des travaux de l'Institut national pour l'excellence en santé et en soins (NICE)¹. Il comprend également des questions et des stratégies tirées de l'outil d'adaptation des soins de santé pour l'autisme (AHAT)², développé par le Partenariat académique pour la recherche et l'éducation sur le spectre autistique (AASPIRE)³ dans le cadre de la trousse d'outils de soins de santé AASPIRE.

C'est moi :

Mon nom complet est :

C'est mon prénom, mais je préfère :

Ma date de naissance :

Ce formulaire a été créé le :

Créé par (*insérez votre nom et/ou celui des personnes qui vous ont aidé*)

Je veux que vous appreniez à me connaître. Voici une photo de moi (joindre la photo) :

1. [L'Institut national pour l'excellence en santé et en soins](#)
2. [L'outil d'adaptation des soins de santé pour les personnes autistes \(AHAT\)*](#)
3. [Le Partenariat universitaire pour la recherche et l'éducation sur le spectre de l'autisme \(AASPIRE\)](#)

*Contenu tiré de AHAT² reproduit et adapté avec autorisation

Tout sur MOI



Ce qu'il faut savoir à mon sujet :

Mes talents et mes points forts :	Ce qui est important pour moi :
Je suis fier(ère) de :	Je me sens mal à l'aise ou je n'aime pas :
J'apprécie ou j'aime :	J'évite ou je refuse de :

Mes projets d'avenir :

Mes espoirs pour l'avenir :	Mes objectifs actuels :

Informations sur mes études, mon parcours professionnel et mes activités bénévoles que je souhaite partager

Études	Emploi ou bénévolat
J'ai terminé :	Mon emploi actuel ou mon travail bénévole :
Mes projets pour l'avenir :	Mes projets pour l'avenir :
Pour mes études, j'aurais peut-être besoin d'aide avec :	Au travail, j'aurais peut-être besoin d'aide pour :

Renseignements médicaux et de santé que je souhaite partager

Mon handicap et/ou mes diagnostics :	Les médicaments que je prends :
Ce que mon handicap et mon diagnostic signifient pour moi :	Mes allergies :
Professionnels de la santé que je consulte :	Équipement médical que j'utilise :

Participation des parents

Mes parents ou un membre de ma famille	
☐	Je n'ai pas besoin qu'ils m'accompagnent à mes rendez-vous, mais ils sont impliqués.
☐	Ne participent pas et je n'ai pas besoin qu'ils m'accompagnent à mes rendez-vous
☐	Peuvent m'accompagner à mes rendez-vous
☐	M'accompagneront à mes rendez-vous
☐	Autre (précisez) :

Tout sur MOI



Ma façon de communiquer et les stratégies qui peuvent m'aider

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Ma communication : Ma capacité à comprendre ce que les gens disent

- ☐ Je comprends bien la langue parlée.
- ☐ J'ai souvent de la difficulté à comprendre ce que les gens disent.
- ☐ Je comprends un peu la langue parlée.
- ☐ Ma capacité à comprendre dépend de la situation et ne correspond à aucune catégorie en particulier.

Comment pouvez-vous m'aider ? : stratégies que vous pouvez utiliser pour m'aider à comprendre

- | | |
|---|---|
| ☐ Je n'ai pas besoin que vous utilisiez des stratégies pour m'aider à comprendre. | ☐ Vérifiez si j'ai bien compris en me demandant de répéter ce que vous avez dit |
| ☐ N'essayez pas de me parler s'il y a d'autres bruits (bips, bruits extérieurs, gens qui parlent). | ☐ Utilisez des supports visuels : montrez-moi des schémas, des images ou des maquettes chaque fois que c'est possible. |
| ☐ Donnez-moi plus de temps pour assimiler ce que vous avez dit et laissez-moi confirmer si je suis prêt à passer à la suite. | ☐ Utilisez un langage très précis, même si cela implique d'employer des phrases plus longues ou un vocabulaire plus sophistiqué. |
| ☐ Faites preuve de patience si j'ai besoin de poser beaucoup de questions. | ☐ Évitez d'utiliser des métaphores ou un langage figuré. |
| ☐ Concentrez-vous sur les renseignements les plus importants. | ☐ Évitez les termes techniques ou le jargon. |
| ☐ Donnez-moi des renseignements très détaillés. | ☐ Soyez concret et précis. |
| ☐ Notez les renseignements ou les instructions importantes à mon intention. | ☐ Utilisez des mots simples et des phrases courtes. |

☐ Autre (insérez votre réponse):

Tout sur MOI



Ma façon de communiquer et les stratégies qui peuvent m'aider

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Ma communication : ma capacité à m'exprimer

- ☐ Je m'exprime bien.
- ☐ Je sais parler, mais j'ai souvent de la difficulté à exprimer ce que je veux dire.
- ☐ J'ai beaucoup de difficulté à m'exprimer; j'utilise surtout des phrases courtes.
- ☐ J'ai peu ou pas de capacité à m'exprimer oralement.
- ☐ Ma capacité à m'exprimer oralement dépend de la situation et ne correspond à aucune catégorie en particulier.

Comment pouvez-vous m'aider? Voici des stratégies que vous pouvez utiliser pour m'aider à répondre aux questions ou à donner de l'information.

- | | |
|---|--|
| ☐ Je n'ai pas besoin que vous utilisiez des stratégies pour m'aider à répondre aux questions ou à partager de l'information. | ☐ Faites le lien entre les questions liées au temps et les événements importants de ma vie. |
| ☐ Posez des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou par « non », si possible. | ☐ Montrez-moi des listes parmi lesquelles je peux choisir une réponse. |
| ☐ Rappelle-moi qu'il est normal de ne pas connaître les réponses à tes questions. | ☐ Rappelle-moi qu'il est normal que mes réponses ne soient pas exactes à 100 %. |
| ☐ Donnez-moi plus de temps pour répondre aux questions. | ☐ Posez des questions très précises et concrètes, et évitez les questions trop générales. |
| ☐ Reformulez la question si je semble perplexe. | ☐ Lisez les notes écrites que j'apporte. |
| ☐ Donnez-moi des exemples d'expériences vécues par d'autres personnes et demandez-moi si j'ai déjà vécu cela. | |
| ☐ Autre (insérer la réponse) : | |

Ma façon de communiquer et les stratégies qui peuvent m'aider

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Ma communication : ma capacité à lire

- ☐ Je sais lire à un niveau collégial.
- ☐ Je sais lire à un niveau secondaire.
- ☐ Je peux lire à un niveau élémentaire.
- ☐ Je peux lire certains mots et de courtes phrases.
- ☐ Je ne sais pas lire.

Comment pouvez-vous m'aider? Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour m'aider à répondre aux questions ou à fournir des renseignements?

- | | |
|---|---|
| ☐ Il n'y a rien de particulier à savoir concernant ma façon de communiquer. | |
| ☐ J'interprète souvent le langage au sens littéral. | ☐ J'ai de la difficulté à utiliser le téléphone. |
| ☐ J'ai de la difficulté à comprendre le ton de la voix, les expressions faciales ou le langage corporel. | ☐ Je peux participer aux décisions concernant mes soins, même si j'ai de la difficulté à m'exprimer. |
| ☐ Je suis très direct(e) quand je parle. Cela peut paraître impoli, mais ce n'est pas mon intention. | ☐ En général, je comprends mieux ce que je lis que ce que j'entends. |
| ☐ Ma capacité à communiquer varie beaucoup selon la situation. | ☐ J'ai de la difficulté à communiquer, même si je parle couramment. |
| ☐ Autre (insérer la réponse) : | |

Mes modes de communication et les stratégies qui peuvent m'aider

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Mes compétences en communication : ma capacité à écrire à la main ou à la machine

- ☐ Je sais écrire ou taper à un niveau collégial.
- ☐ Je sais écrire ou taper à un niveau secondaire.
- ☐ Je sais écrire ou taper à un niveau de base.
- ☐ Je peux écrire ou taper quelques mots et de courtes phrases.
- ☐ Je ne sais ni écrire ni taper à l'ordinateur.

Ma communication : types de communication alternative et augmentative (CAA) que j'utilise

- ☐ Aucune
- ☐ Basée sur l'audio (synthèse vocale)
- ☐ Basées sur le texte (saisie au clavier, notes écrites, applications)
- ☐ Basées sur l'image (tableaux d'images, dessins)
- ☐ Langage des signes (ASL, anglais signé)
- ☐ Autres signes, gestes, comportements

Éléments qui peuvent représenter un défi pour moi

Cochez toutes les cases qui s'appliquent.

- ☐ Il n'y a rien concernant mes diagnostics ou mon handicap dont vous deviez être au courant.
- ☐ Il se peut que j'aie de la difficulté à reconnaître et/ou à décrire mes émotions.
- ☐ Je ne vous regarderai pas. Cela ne signifie pas que je ne suis pas attentif ou que je suis malhonnête.
- ☐ Il se peut que je bouge sans cesse, que je me déplace, que j'agite les bras ou que j'émette des sons ou fasse des gestes; cela ne signifie pas que je ne prête pas attention ou que j'essaie de perturber la conversation.
- ☐ J'ai peut-être de la difficulté à décrire mes expériences (par exemple, mes symptômes et ma douleur).
- ☐ Je pourrais avoir de la difficulté à reconnaître certaines sensations corporelles, comme la faim, le besoin d'uriner ou l'endroit où j'ai mal.
- ☐ Essaie de rester patient si je deviens visiblement bouleversé, si je crie ou si je me comporte de façon inhabituelle.
- ☐ Je pourrais avoir de fortes réactions négatives face à certaines odeurs.
- ☐ J'ai peut-être de la difficulté à traiter plus d'un sens à la fois, par exemple à t'écouter tout en regardant quelque chose.
- ☐ Je pourrais avoir des difficultés avec l'équilibre, la coordination ou la motricité fine.
- ☐ J'ai peut-être de la difficulté à contrôler mon corps, par exemple, pour amorcer, enchaîner et combiner des mouvements.
- ☐ J'ai peut-être besoin d'aides physiques pour faire ce que vous me demandez.
- ☐ Il y a des aspects de ma personne dont vous devez être au courant (insérer la description) :

Avant la réunion

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour nous aider à assurer le succès de la rencontre. Dans chaque section, sélectionnez jusqu'à trois éléments qui vous seraient les plus utiles.

Préparation de ma visite :

- ☐ Je n'ai pas besoin d'aménagements préalables.
- ☐ Si possible, évitez d'utiliser le téléphone pour prendre rendez-vous avec moi.
- ☐ Si possible, prévoyez un rendez-vous plus long, car j'ai besoin de temps pour assimiler l'information.
- ☐ Prévoyez un rendez-vous à un moment où vous risquez moins d'être en retard (p. ex., le premier rendez-vous), car l'attente me met mal à l'aise.
- ☐ Informez-moi ou mes accompagnateurs de ce qui est susceptible de se passer pendant la visite (par exemple, à quoi puis-je m'attendre à l'accueil, pendant et après la visite, qui vais-je rencontrer, combien de temps cela prend-il habituellement), car savoir à quoi m'attendre m'aide.
- ☐ Avertissez-moi s'il y a des changements imprévus (par exemple, si je dois rencontrer une personne différente de celle à laquelle je m'attendais).
- ☐ Permettez-moi de remplir les formulaires à la maison.
- ☐ Pourriez-vous m'envoyer des photos ou est-ce que je peux demander à quelqu'un de prendre des photos du cabinet et/ou du personnel, car cela m'aide à comprendre et à savoir à quoi m'attendre?
- ☐ Dites-moi comment communiquer avec votre cabinet entre les visites (qui contacter pour prendre rendez-vous, quoi faire en cas d'urgence).
- ☐ J'ai besoin de mesures d'adaptation à l'avance. (insérer la description) :

Avant la réunion

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour nous aider à assurer le succès de la rencontre.

Dans chaque section, sélectionnez jusqu'à trois éléments qui vous seraient les plus utiles.

Si je dois attendre :

- ☐ Je n'ai pas besoin de mesures d'adaptation à l'avance.
- ☐ Permettez-moi d'attendre dans un endroit privé ou une salle d'examen.
- ☐ Permettez-moi d'attendre à l'extérieur de votre bureau (p. ex., dans ma voiture ou à l'extérieur) et communiquez-moi lorsque ce sera l'heure.
- ☐ Dites-moi combien de temps l'attente devrait durer, ou s'il y a un retard imprévu.
- ☐ Il se peut que je ne remarque pas lorsque vous m'appellez par mon nom – veuillez venir vers moi pour attirer mon attention.
- ☐ Montrez-moi où je dois me rendre.
- ☐ Si je dois attendre dans la salle d'attente, pourriez-vous, si possible, baisser le volume (p. ex., de la radio ou de la télé)?
- ☐ Si je dois attendre dans la salle d'attente, pourriez-vous, si possible, baisser l'intensité des lumières ou laisser entrer la lumière naturelle?
- ☐ J'ai besoin de mesures d'adaptation à l'avance. (insérer la description):

Tout sur MOI



Réunion

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour nous aider à tenir une réunion fructueuse. Choisissez jusqu'à cinq éléments dans chaque section qui vous seraient les plus utiles.

Pendant la visite :

- ☐ Je n'ai pas besoin d'aménagements préalables.
- ☐ Permettez-moi d'être accompagné d'une personne, de mon animal d'assistance ou d'un objet qui m'aide à rester calme.
- ☐ Dressez avec moi une liste de ce qui doit être fait, et aidez-moi à choisir ce qui devrait être fait aujourd'hui pendant la rencontre.
- ☐ Dites-moi ce qui va probablement se passer pendant notre visite (par exemple, vous allez d'abord discuter, puis vous ferez un examen, et ensuite vous me ferez part de vos recommandations).
- ☐ Dites-moi combien de temps chaque étape devrait prendre.
- ☐ Permettez-moi de prendre des pauses si j'en ai besoin.
- ☐ Dressez une liste des sujets dont vous discuterez avec moi et signalez-moi chaque fois que vous changez de sujet.
- ☐ Utilisez des images autant que possible.
- ☐ Informez-moi dès que possible de tout changement de programme.
- ☐ Ne me demande pas de te regarder.
- ☐ Utilisez la lumière naturelle ou éteignez les lumières fluorescentes si possible, ou tamisez l'éclairage.
- ☐ Trouvez-vous une pièce ou un espace tranquille?
- ☐ S'il te plaît, ne t'assieds pas et ne te tiens pas debout près de moi, car cela me met mal à l'aise.
- ☐ Explique-moi ce que tu vas faire avant de le faire (par exemple, si tu dois me toucher).
- ☐ Si vous me touchez, exercez une pression ferme et profonde (pas un toucher léger).
- ☐ Faites preuve de patience à mon égard et parlez d'une voix calme.
- ☐ Évitez les bavardages, car cela me met mal à l'aise.
- ☐ Prenez de mes nouvelles et demandez-moi : « Comment ça va? »
- ☐ Donne-moi plus de temps pour assimiler les choses.
- ☐ Si possible, est-ce que je peux voir, entendre ou sentir avant de devoir répondre?
- ☐ J'ai besoin d'aménagements pour m'aider à rester calme. (insérer la description) :

Réunion

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour nous aider à tenir une réunion fructueuse. Choisissez jusqu'à cinq éléments dans chaque section qui vous seraient les plus utiles.

Après la visite :

☐ Je n'ai pas besoin d'aménagements à l'avance.
☐ Notez les renseignements dont j'aurai besoin.
☐ Rédigez des instructions détaillées, étape par étape.
☐ Utilisez des images autant que possible.
☐ Montrez-moi ce que je dois faire.
☐ Demandez à quelqu'un de m'aider à planifier les visites de suivi, les références à d'autres spécialistes ou les tests.
☐ Si je dois me rendre ailleurs dans votre établissement, montrez-moi comment m'y rendre.
☐ Faites un suivi avec moi pour vous assurer que j'ai bien fait ce qu'il fallait.
☐ Donnez-moi un horaire visuel de ce que je dois faire.
☐ Donnez-moi des feuilles de travail ou un journal pour noter les renseignements importants dont vous avez besoin.
☐ J'ai besoin d'aménagements à l'avance. (insérer la description) :

Pour en savoir plus :

Cliquez ou scannez le code QR pour accéder à d'autres ressources d'AIDE Canada.



La transition vers les services pour adultes : continuer à favoriser l'autodétermination, les choix et la défense de ses propres droits



Ressources soutenant les soins de santé pour les personnes ayant des déficiences intellectuelles et des troubles du développement