

Quelques suggestions

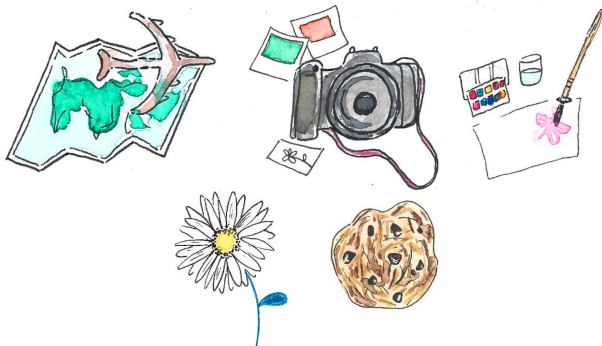
Ecoutez votre ressenti :
Faites vous **CONFIANCE** !



Soyez indulgent(e) envers vous-même :
ENCOURAGEZ-VOUS FELICITEZ-VOUS

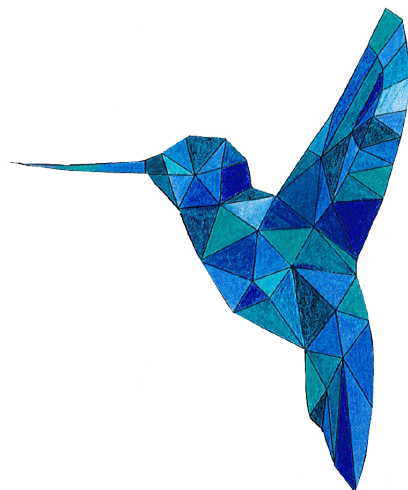


Cultivez vos intérêts restreints :
ils sont garants de votre **EQUILIBRE**



*"Le diagnostic m'a autorisée à cesser
d'être ma meilleure ennemie."*

Alexandra Reynaud (Asperger et fière de l'être,
Editeur : Eyrolles)



UNITÉ TS2A
4 RUE JEAN SARRAZIN
69008 LYON
04.26.73.85.49



*Des outils
pour mieux vivre
avec un trouble du
spectre de l'autisme*



Une plaquette réalisée par
Catherine en s'appuyant sur
son vécu (contenu), Tiphaine et
Véronique (illustrations)

Pourquoi ?

Chaque personne autiste est unique, il est courant de dire "autant d'autismes que d'artistes"



Les besoins de chacun(e) sont donc différents et intimement liés au vécu passé, présent et au futur bien souvent anticipé.



Bien se connaître permet de REPERER des situations afin d'ADAPTER son quotidien, pour au final, VIVRE MIEUX !



Chaque expérience vaut la peine d'être vécue dès lors qu'elle m'apprend quelque chose de mon fonctionnement.

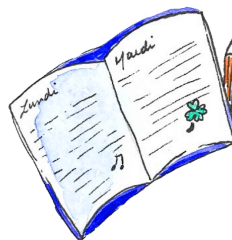
Quels outils ?



Un **SUPPORT VISUEL** (fiche ou affiche cartonnée) à placer en évidence sur lequel vous listez tout ce qui contribue à votre bien-être (ex : promenade dans la nature, lire, prendre un bain chaud, etc.)



Un **BOCAL A PETITES VICTOIRES** : un pot en verre décoré (peinture, stickers...) rempli de vos expériences positives inscrites sur des petits papiers. A compléter et relire à volonté !



Un **CAHIER A PETITS BONHEURS** : repenser au déroulé de la journée écoulée permet d'identifier des moments souvent brefs et très simples

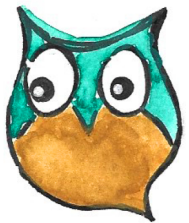
(ex : observer les arbres en fleurs, savourer un carré de chocolat...). Ils sont sources de joie profonde. Les écrire permet de s'y référer et d'entretenir notre capacité à vivre en pleine conscience ces moments de bonheur !



MEDITER avec l'application "Petit bambou" : les 8 séances du programme découverte sont en accès gratuit illimité



Faire connaissance avec **OWLIE**, la petite chouette : un chatbot de soutien psychologique toujours disponible proposant des "outils de psychologie et de psychothérapie pour tous"



S'essayer à la **COHERENCE CARDIAQUE** assis ou debout, inspiration sur 5 sec à pratiquer 6 fois de suite (6 respirations par minute pendant 5 minutes), idéalement 3 fois par jour

