

- 2025 -

La PROCHAINE ÉTAPE

EDITION
ADO

PASSES-TU AUX
SOINS DE SANTÉ
POUR ADULTES ?

L'AVENTURE
COMMENCE



HISTOIRES RÉELLES

ACTIVITÉS AMUSANTES

ET OUTILS PRATIQUES

POUR LA SUITE

JEUX,
QUIZ, ET
BIEN PLUS !





REMERCIEMENTS

Ce magazine a été réalisé par des étudiantes à la maîtrise en ergothérapie de l'Université McGill et par l'équipe Pediatric-Adult Transition Hub – Espace de transition adulte-pédiatrique (PATH-ETAP) de l'Hôpital de Montréal pour enfants :



MAI CHRISTINE NGUYEN

*BSc, BA, MSc(A), Ergothérapeute,
Consultante en transition
mai.christine.nguyen@muhc.mcgill.ca*



Un remerciement tout spécial au :
**Programme du cerveau, développement et
comportement (clinique TSA 13+)**
Conseil des patients pédiatriques
pour leur soutien et leurs précieux
commentaires tout au long de ce
projet !



JORDANA SAADA

*RN, BScN, MA, Conseillère cadre, Expérience
patients
jordana.saada@muhc.mcgill.ca*



JOSIANE DUBÉ

*BSc, Candidate à la maîtrise en
ergothérapie (2025)*

Ce magazine a été créé pour tout le monde, mais surtout pour les ados qui se sentent un peu différents – parce que moi aussi. Grandir dans un monde qui n'est pas toujours adapté à nous peut être stressant ou accablant. Nous avons voulu créer quelque chose qui, je l'espère, rend le passage à l'âge adulte (et la découverte de soi) un peu plus léger. C'est un mélange de stratégies de bien-être, de vraies discussions et d'une bonne dose de plaisir !

Comme jeune adulte vivant avec le TDAH, le TOC et le TAG, je sais à quel point il peut être difficile de jongler avec la vie quotidienne tout en essayant de comprendre la vie d'adulte. Nous avons créé ce magazine comme quelque chose que nous aurions aimé avoir il y a quelques années : un outil amusant, sans jugement, qui rend l'apprentissage et la navigation à travers les « trucs compliqués » plus agréables et accessibles.



CLARA SIMARD

*BSc, Candidate à la maîtrise en
ergothérapie (2025)*



Nous remercions sincèrement La Fondation Molson, un généreux donateur de La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants, pour le financement du programme ETAP.

Petite note : Les informations contenues dans ce magazine sont destinées à l'apprentissage et au plaisir – il ne s'agit pas de conseils médicaux. Si tu as des questions, parle-en avec tes parents ou tuteurs et avec ton professionnel de la santé.

Il y a une clé cachée sur chaque page de ce magazine,

inclus cette-ci !

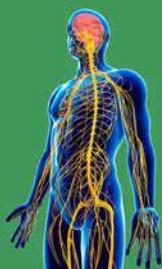


PEUX-TU TOUTES LES TROUVER ?!

SALUT, MOI C'EST NEURO ! CE MAGAZINE EST POUR TOUT LE MONDE, MAIS QUAND TU ME VOIS SUR UNE PAGE, ÇA VEUT DIRE QUE CETTE SECTION EST PARTICULIÈREMENT UTILE POUR LES CERVEAUX NEURODIVERGENTS COMME MOI. EXPLORONS ENSEMBLE !



TABLE DES MATIÈRES



1

2

3

4

5

6

7

SOINS DE SANTÉ

- Survivre à la salle d'attente p. 4
- Réalité ou fiction sur les soins de santé p. 5
- Mots croisés des soins de santé p. 7
- Bande dessinée « Presque vu le docteur » p. 9
- Essentiels pour un rendez-vous p. 10

GESTION DU STRESS

- Quiz « Quel est ton style de gestion du stress ? » p. 11
- Es-tu sous pression ? p. 13
- Recadrage cognitif p. 14
- Ceci ou cela : édition stress p. 15

VIE RÉELLE

- Quiz « Liens propres » p. 16
- Planifie tes propres stratégies de soins personnels p. 16
- Stratégies de soins personnels du matin vs du soir p. 17
- Repas avec Jo p. 18
- Défi pique-nique à petit budget : nutrition et finances p. 19
- Devine la célébrité neurodivergente p. 21
- Trouve ton mouvement et bouge p. 23

COMMUNICATION

- Bande dessinée « Le premier pas amical » ... p. 24
- Pratique sociale en situation réelle p. 24
- Quiz « Le décodeur d'amitié » p. 25
- Ecrivons quelques courriels p. 26

SYSTÈMES SENSORIELS

- Quiz « Quel est ton style sensoriel ? » p. 27
- Trousse sensorielle p. 29
- Parc de l'intéroception p. 30

DEVENIR ADULTE

- Quiz « Es-tu prêt pour la vie d'adulte ? » p. 31
- Méli-mélo des mots de la vie d'adulte p. 32
- Quiz « Quelle est ton avenue professionnelle ? » p. 33
- Connaitre tes droits p. 35
- Liste à faire avant 18 ans p. 36

TON COIN

- Tout sur moi p. 37
- Page pour tout et rien p. 30
- Autres ressources p. 29

LES ASTUCES
SÉCRÈTES POUR...

SURVIVRE DANS LA SALLE D'ATTENTE

L'attente peut ressembler à une jungle sensorielle : lumières vives, bruits incessants, gens qui s'affairent tout autour. Grâce à ces astuces secrètes, tu disposeras d'outils pour rendre ce moment plus calme, plus facile, voire même pour le faire passer plus vite.

TON PLAN D'ACTION

- Apporte une protection acoustique** (casque audio ou écouteurs = zone de calme instantanée).
- Des lunettes de soleil** si la lumière est trop forte.
- Prépare des jeux pour l'attente** (musique, application ou objet anti-stress dans ta poche).
- * **Gribouiller, dessiner ou griffonner :** occupe tes mains pendant que tu attends.
- Apporte un livre ou une bande dessinée** — échappe-toi dans une histoire pendant que tu attends.
- Choisis un endroit sûr** : assieds-toi là où tu te sens le plus en sécurité, par exemple près du mur ou loin de la télévision.
- Confort de poche** : petite peluche ou jouet sensoriel pour rester calme.
- Respiration** : bouton de réinitialisation intégré.



**DERNIÈRES
NOUVELLES**

Savais-tu ?

À part te présenter à la réceptionniste ou au personnel, tu n'as pas besoin de faire la conversation avec qui que ce soit dans la salle d'attente — tu peux tout à fait rester seul.

QUIZ!



RÉALITÉ ou FICTION



Que connais-tu vraiment des soins de santé pour adultes ?



1

Pour prendre un rendez-vous de suivi, tu recevras un appel téléphonique de la clinique.

RÉALITÉ

FICTION



2

Lorsque tu n'as plus de médicaments, tu peux demander à ta pharmacie d'envoyer une demande de renouvellement à ton médecin traitant.

RÉALITÉ

FICTION



3

Tu peux demander qu'une personne de confiance t'accompagne à un rendez-vous médical adulte.

RÉALITÉ

FICTION



4

Tu as accès à tous tes résultats d'examens via ton compte Carnet Santé.

RÉALITÉ

FICTION



5

Tu es automatiquement prêt pour la transition vers les soins de santé pour adultes dès ton 18e anniversaire.

RÉALITÉ

FICTION



6

Les soins de santé pour adultes exigent souvent que tu gères toi-même plusieurs prestataires et services médicaux.

RÉALITÉ

FICTION



DERNIÈRES NOUVELLES!**EN RÉALITÉ...**

1 À moins que la clinique ne t'ait dit qu'elle t'appellerait, c'est **ta responsabilité** de prendre les rendez-vous de suivi. Si elle t'a dit qu'elle t'appellerait mais que tu n'as pas de nouvelles à temps, contacte-la pour confirmer.



2 Souvent, la pharmacie peut envoyer un **fax** à ton médecin pour renouveler une ordonnance, mais demande **avant de terminer tes médicaments**. Il y a des exceptions, alors vérifie avec ton pharmacien dès que possible, car le prochain rendez-vous avec ton médecin pourrait être dans quelque temps.

3 En tant qu'adulte, tu peux amener quelqu'un avec toi aux rendez-vous si tu le souhaites. Cependant, on t'encourage à **t'entraîner à être indépendant** : réponds toi-même aux questions, prépare ta propre liste de questions et prends des notes pendant la visite.



4 Le Carnet Santé, une ressource du gouvernement du Québec, affiche **certains de tes résultats d'exams** (analyses sanguines, imagerie). D'autres résultats ne sont pas accessibles sur cette plateforme. Les résultats ne sont pas toujours faciles à comprendre, alors n'hésite pas à poser toutes tes questions à ton médecin.
<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

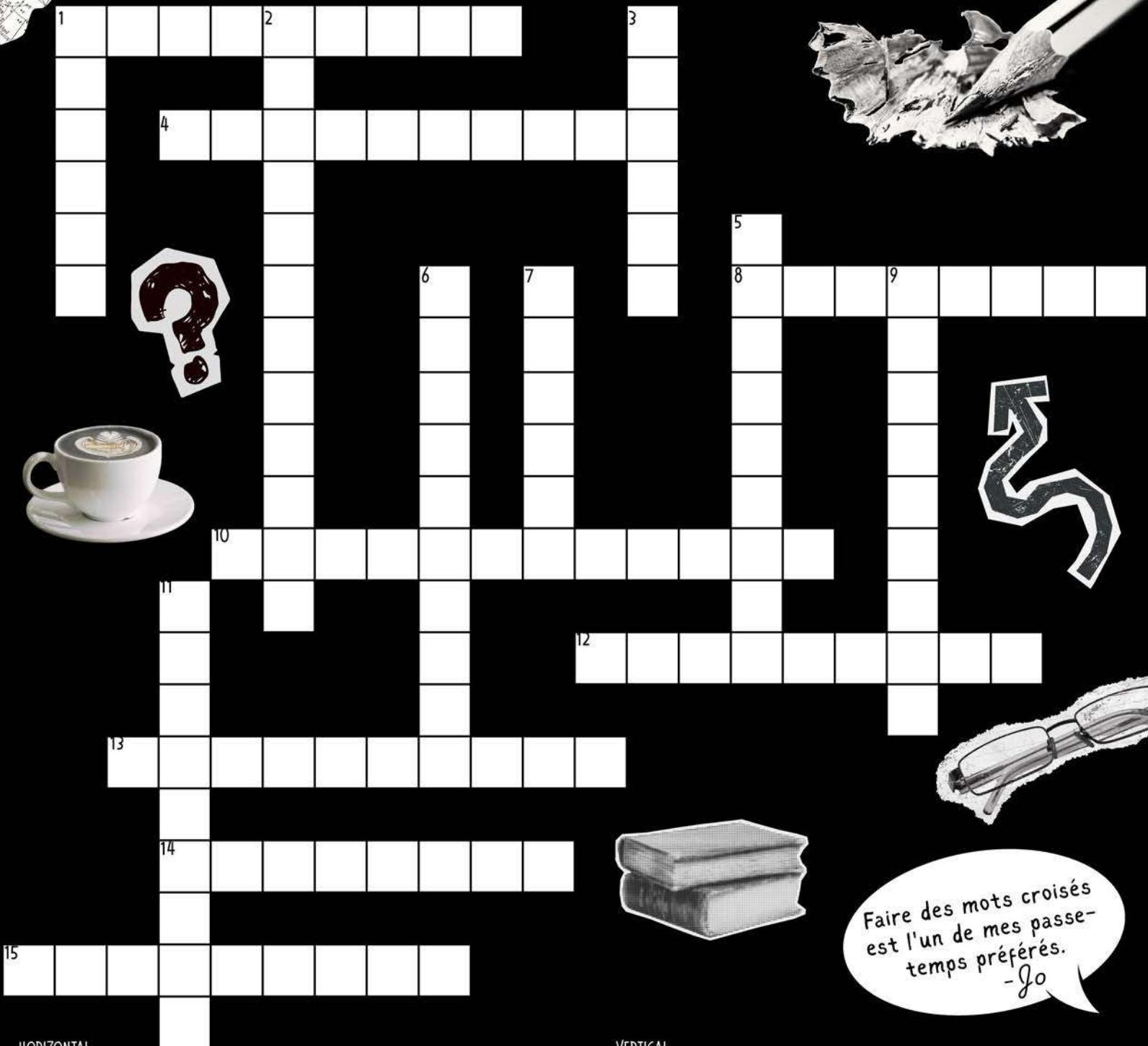
5 Être prêt pour les soins pour adultes ne se fait **pas automatiquement**, cela commence plusieurs années avant ton 18e anniversaire. Par exemple, te rendre seul à tes rendez-vous te permet de développer ton autonomie. Trouver un médecin peut prendre du temps, alors **commence à t'y prendre tôt** et demande de l'aide à ton équipe soignante ou à des programmes tels que PATH-ETAP.

“ Je l'ai appris à mes dépens... Je suis resté sur liste d'attente jusqu'à l'âge de 23 ans ! - Clara ”



6 Dans le domaine des soins de santé pour adultes, tes professionnels de santé peuvent être **situés à différents endroits**, ce qui peut faire varier les informations. Garde une trace de tes propres dossiers et de ce que chaque professionnel te dit pour assurer ton suivi.

MOTS CROISÉS

HORIZONTAL

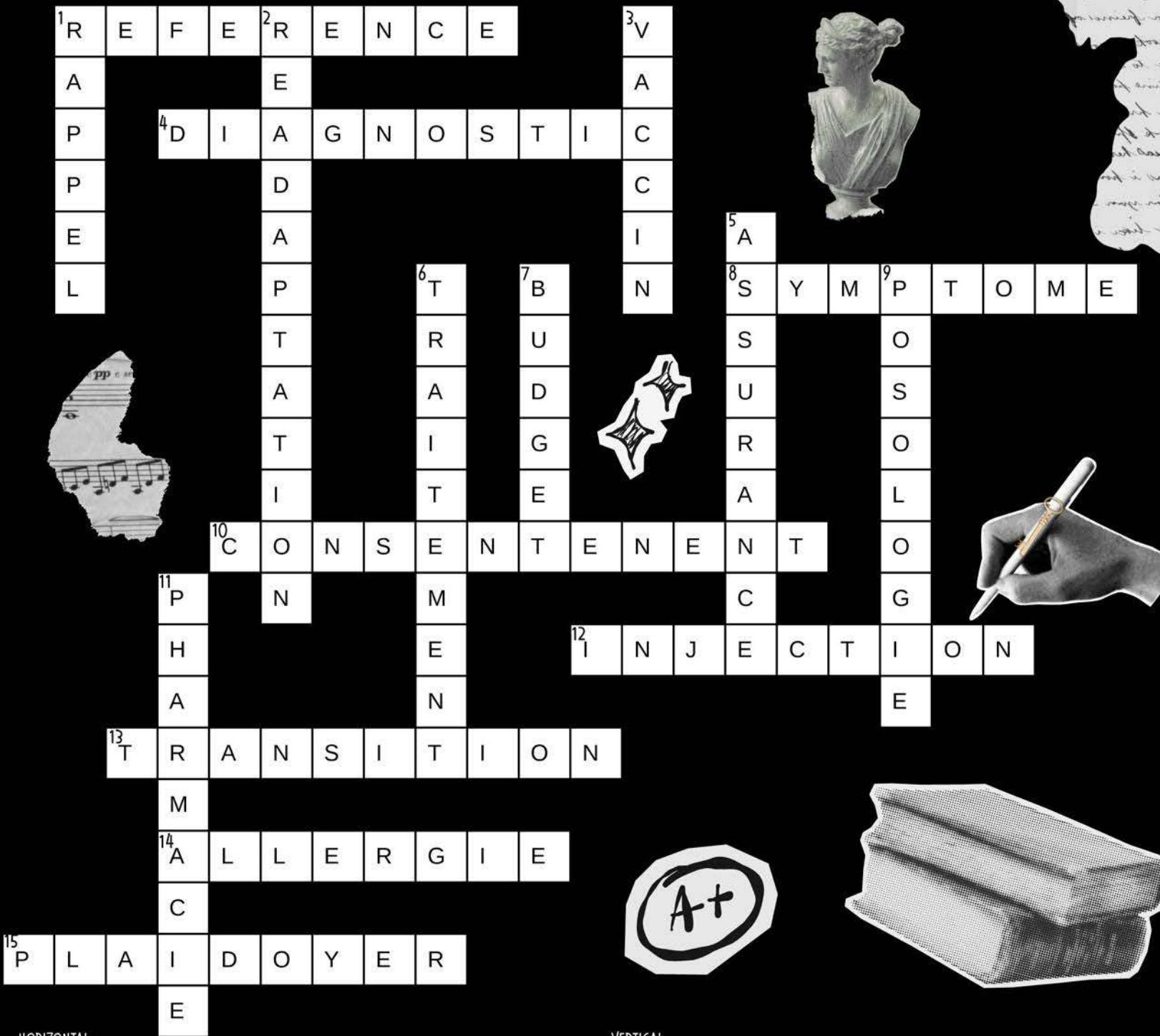
1. LORSQU'UN MÉDECIN ENVOIE CONSULTER UN AUTRE PROFESSIONNEL
4. NOM DONNÉ POUR IDENTIFIER UN ÉTAT DE SANTÉ
8. SIGNE INDICANT QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS AU NIVEAU DE LA SANTÉ
10. AUTORISATION DONNÉE AVANT DE RECEVOIR DES SOINS OU UN TRAITEMENT
12. MÉDICAMENT ADMINISTRÉ À L'AIDE D'UNE AIGUILLE
13. PASSAGE DES SOINS PÉDIATRIQUES AUX SOINS POUR ADULTES
14. RÉACTION À QUELQUE CHOSE COMME UN ALIMENT, UN ÉLÉMENT DE L'ENVIRONNEMENT OU UN MÉDICAMENT
15. ACTION D'EXPRESSION ET DE DÉFENSE POUR SOI-MÊME OU POUR AUTRUI

VERTICAL

1. MESSAGE DESTINÉ À AIDER À SE SOUVENIR D'UNE TÂCHE À ACCOMPLIR
2. PROCESSUS DE GUÉRISON APRÈS UNE MALADIE OU CONDITION
3. INJECTION QUI PROTÈGE CONTRE UNE MALADIE
5. CONTRAT QUI AIDE À REMBOURSER LES FRAIS LIÉS À LA SANTÉ
6. SOINS PRODIGUÉS POUR AMÉLIORER UN ÉTAT DE SANTÉ
7. PLAN DE GESTION DE L'ARGENT ET DES DÉPENSES
9. QUANTITÉ DE MÉDICAMENT À PRENDRE
11. LIEU OÙ ON PEUT CHERCHER LES MÉDICAMENTS

RÉPONSES À LA
PAGE SUIVANTE

MOTS CROISÉS

HORIZONTAL

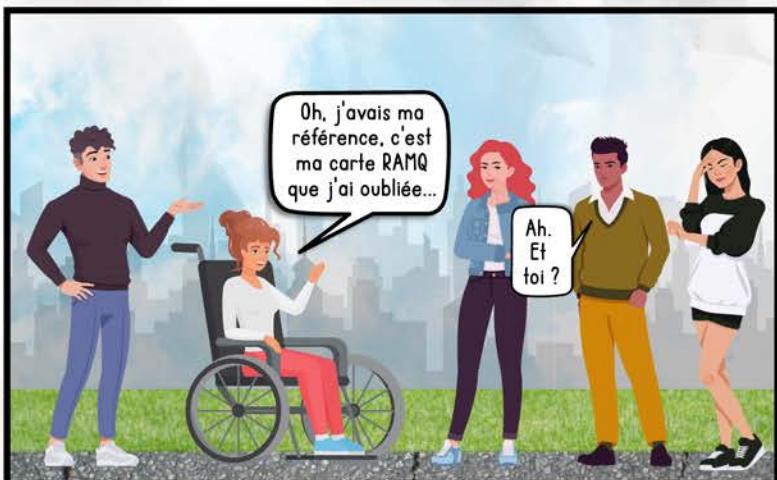
1. LORSQU'UN MÉDECIN ENVOIE CONSULTER UN AUTRE PROFESSIONNEL
4. NOM DONNÉ POUR IDENTIFIER UN ÉTAT DE SANTÉ
8. SIGNE INDICANT QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS AU NIVEAU DE LA SANTÉ
10. AUTORISATION DONNÉE AVANT DE RECEVOIR DES SOINS OU UN TRAITEMENT
12. MÉDICAMENT ADMINISTRÉ À L'AIDE D'UNE AIGUILLE
13. PASSAGE DES SOINS PÉDIATRIQUES AUX SOINS POUR ADULTES
14. RÉACTION À QUELQUE CHOSE COMME UN ALIMENT, UN ÉLÉMENT DE L'ENVIRONNEMENT OU UN MÉDICAMENT
15. ACTION D'EXPRESSION ET DE DÉFENSE POUR SOI-MÊME OU POUR AUTRUI

VERTICAL

1. MESSAGE DESTINÉ À AIDER À SE SOUVENIR D'UNE TÂCHE À ACCOMPLIR
2. PROCESSUS DE GUÉRISON APRÈS UNE MALADIE OU CONDITION
3. INJECTION QUI PROTÈGE CONTRE UNE MALADIE
5. CONTRAT QUI AIDE À REMBOURSER LES FRAIS LIÉS À LA SANTÉ
6. SOINS PRODIGUÉS POUR AMÉLIORER UN ÉTAT DE SANTÉ
7. PLAN DE GESTION DE L'ARGENT ET DES DÉPENSES
9. QUANTITÉ DE MÉDICAMENT À PRENDRE
11. LIEU OÙ ON PEUT CHERCHER LES MÉDICAMENTS

PRESQUE VU LE MÉDECIN

CINQ ADOS ATTENDENT L'AUTOBUS APRÈS AVOIR QUITTÉ LA CLINIQUE.



ESSENTIELS POUR UN RENDEZ-VOUS !



Sommaire de santé

Carte d'assurance maladie (RAMQ)

Liste de médicaments



Collations / eau



Liste de questions



Activités de
réconfort +
choses à faire



Coordonnées des
spécialistes



Personne de
soutien
(au besoin)

QUEL EST TON STYLE DE GESTION DU STRESS ?

PLANIFIE DES **VACANCES** POUR LE DÉCOUVRIR !

1) Première étape de tes vacances : où vas-tu ?

- a. À la réception de l'hôtel pour prendre des cartes et tout planifier
- b. Te promener avec des écouteurs, un carnet de croquis ou un appareil photo
- c. Rencontrer des gens pour manger et t'amuser
- d. Faire une promenade tranquille pour savourer et apprécier le paysage
- e. Tout droit vers le hamac – tu as besoin de te détendre avant de faire quoi que ce soit

3) Tu as faim, quelle est ta collation préférée en vacances ?

- a. Quelque chose de rapide et pratique, comme un dîner à emporter ou une barre granola.
- b. Le choix du chef – ce sont des artistes
- c. Quelque chose à partager – pizza, frites, ce qui nourrit le groupe
- d. Une bonne tasse de thé ou quelque chose de significatif dans la culture locale
- e. Nourriture réconfortante – crème glacée, smoothies ou des frites

5) Dernier jour de vacances : comment le passes-tu ?

- a. S'assurer que tout est emballé et organisé pour le trajet du retour
- b. S'assurer d'avoir capturé tous les paysages en photos
- c. Passer du temps avec les amis, profiter pleinement des dernières heures
- d. Noter les moments forts du voyage
- e. Faire la grasse matinée, puis se détendre avant le vol

2) Avec ton argent pour les souvenirs, que t'achètes-tu ?

- a. Un guide détaillé ou quelque chose d'utile pour le voyage
- b. Un objet artisanal, une œuvre d'art locale
- c. Des collations supplémentaires à partager avec les amis
- d. Un livre, un journal ou un objet inspirant
- e. Un article spontané, on verra

4) Le soir tombe : quelle est ton ambiance ?

- a. Vérifier l'itinéraire de demain
- b. Écrire dans un journal au bord de la mer ou dessiner le coucher de soleil
- c. Jouer à des jeux avec des amis ou raconter des histoires
- d. Regarder les étoiles, plongé dans ses pensées
- e. Se coucher tôt – il faut recharger ses batteries pour la prochaine aventure

RÉSULTATS À LA PAGE

Suivante

QUEL EST TON STYLE DE GESTION DU STRESS ?

DÉCOUVRE TES RÉSULTATS DE *voyageur*!



SURTOUT A

A



PLANIFICATEUR PRO

Tu traites le stress comme un itinéraire de voyage : tu le planifies, tu le fixes, c'est fait.

Astuces utiles : divise les tâches en petites étapes, utilise des listes et des agendas, détend-toi grâce à des activités structurées comme des casse-têtes ou des exercices physiques.



SURTOUT B

B



AVENTURIER ARTISTIQUE

Tu gères ton stress grâce à des activités créatives telles que : la musique, l'art, l'écriture... Ton imagination est ton passeport.

Astuces utiles : libère tes émotions en tenant un journal, en dessinant ou en créant des playlists personnalisées ; évite de refouler tes émotions, essaye la pleine conscience ou la musique pour te connecter à tes sentiments.



SURTOUT C

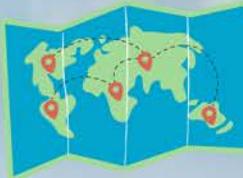
C



CAMARADE CROISIÉRISTE

Ton stress s'envole lorsque : tu partages ton voyage avec des amis.

Astuces utiles : contacte un ami lorsque tu te sens dépassé, planifie des sorties amusantes pour te distraire du stress et te remonter le moral, participe à des activités de groupe telles que des sports, des clubs ou des groupes d'étude.



SURTOUT D

D



VOYAGEUR VISIONNAIRE

Tu transformes le stress en perspicacité et en croissance : chaque voyage est un voyage pour l'âme.

Astuces utiles : réfléchis aux défis à relever à travers la méditation ou la tenue d'un journal ; rappelle-toi tes valeurs et tes objectifs ; lis, écoute ou apprend des choses qui te donnent une nouvelle perspective.



SURTOUT e

e



DOCTEUR DÉTENTE

Ton stress disparaît lorsque : tu prends le temps de te ressourcer et de te détendre.

Astuces utiles : routines calmes comme les siestes, les bains ou le thé ; techniques d'ancre comme la respiration profonde et la relaxation progressive ; et objets apaisants comme les couvertures et les jouets anti-stress.



ES-TU SOUS PRESSION ?

Il est normal de se sentir dépassé parfois, mais est-il aussi possible que tu ressentes du stress ? Voici quelques signes :

<u>Signes physiques</u>	<u>Signes émotionnels</u>	<u>Signes comportementaux</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Battements de cœur rapides • Essoufflement ou respiration superficielle • Tension musculaire, maux de tête ou douleurs au cou/dos • Maux d'estomac, nausées ou troubles digestifs • Transpiration ou tremblements • Fatigue • Difficulté à dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Ressentir de l'inquiétude, de la nervosité ou de la tension • Se sentir irritable, frustré ou dépassé • Avoir les nerfs à vif • Avoir des sautes d'humeur • Avoir des pensées qui se bousculent • Avoir de la difficulté à se détendre • Avoir de la difficulté à profiter des activités 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les tâches ou remettre les choses à plus tard • Avoir de la difficulté à se concentrer ou à se souvenir des choses • S'agiter ou faire les cent pas • Changements dans les habitudes alimentaires (manger trop ou manquer d'appétit) • Augmentation de la consommation de caféine, de sucre ou d'autres substances pour faire face au stress

FAIT AMUSANT

Le stress et l'excitation déclenchent les mêmes réactions dans le corps — comme un cœur qui bat vite ou des frissons ! La façon dont tu interprètes ces sensations change ton expérience. Les nerfs avant un manège ? Ça peut être de la peur... ou de l'adrénaline pure !

CONFIDENCES RÉELLES

"J'étais confuse"

Pendant la majorité de mon secondaire, j'avais des douleurs à l'estomac et à la poitrine presque tous les jours. Au début, je pensais que c'était parce que mes vêtements étaient trop serrés. Après avoir refait toute ma garde-robe, le problème était toujours là. Ce n'est qu'en remarquant mes autres signes de stress que j'ai compris que cette douleur était en fait une manifestation du stress. Enfin bon... on n'a jamais trop de vêtements !

~ Jo



CONFIDENCES RÉELLES

"Je n'arrêtais pas"

Ma première année d'université, j'ai voulu tout faire : étudier, sortir, faire du sport, rester indépendante — le tout alimenté par beaucoup trop de café. Spoiler : six tasses par jour n'ont fait qu'augmenter mon stress !

~ Clara



L'heure du quiz

Quels signes de stress sont aussi des signes d'excitation ?
(Voir la page suivante pour les réponses)

Signes Physiques

-
-
-
-

Signes Émotionnels

-
-
-
-

Signes Comportementaux

-

EN EFFET...

LES SENSATIONS PHYSIQUES DE L'ANXIÉTÉ PEUVENT RESSEMBLER À CELLES DE L'EXCITATION !

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> CŒUR QUI BAT VITE
<input checked="" type="checkbox"/> PAPILLONS DANS LE VENTRE (NERVOSITÉ)
<input checked="" type="checkbox"/> TRANSPIRATION OU TREMBLEMENTS
<input checked="" type="checkbox"/> PENSÉES QUI DÉFILENT TROP VITE | <input checked="" type="checkbox"/> RESPIRATION RAPIDE
<input checked="" type="checkbox"/> DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER OU À SE SOUVENIR DES CHOSES
<input checked="" type="checkbox"/> DIFFICULTÉ À SE DÉTENDRE
<input checked="" type="checkbox"/> AGITATION OU BESOIN DE BOUGER
<input checked="" type="checkbox"/> TROUBLE DU SOMMEIL / DIFFICULTÉ À DORMIR |
|--|---|



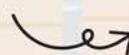
ESSAIE ÇA

RECADRAGE COGNITIF

Le recadrage cognitif, c'est comme un relooking pour tes pensées — au lieu de rester bloqué sur le négatif, tu essaies de voir les choses sous un angle plus équilibré.

Pensées de départ

1. Je suis tellement nerveuse pour mon match. Je vais tout rater.
2. J'ai échoué mon examen de maths. Je suis nul à l'école.
3. Ce travail est trop difficile... je ne le finirai jamais.
4. Je n'ai jamais essayé ça avant, alors je vais sûrement échouer.

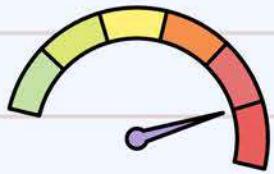


Pensées recadrées

1. Les nerfs veulent dire que ça compte pour moi. Je peux utiliser cette énergie pour donner mon meilleur.
2. J'ai échoué mon examen de maths. Maintenant je sais que je dois étudier plus la prochaine fois.
3. Ce travail est difficile, mais je peux le diviser en petites étapes et y arriver.
4. Tout le monde commence comme débutant — c'est ma chance d'apprendre.

CECI OU CELA !

ÉDITION STRESS



QUAND LES ÉMOTIONS FORTES T'ENVAHISSENT,
VAS-TU...

T'ISOLER

TEXTER UN AMI

C'EST LE JOUR DU TEST DEMAIN,
VAS-TU...

RÉVISER TOUTE LA
NUIT

PRENDRE DES PAUSES
ET TE REPOSER

LORSQUE TU TE SENS AGITÉ EN CLASSE,
VAS-TU...

DOUBLER LE CAFÉ POUR
RESTER CONCENTRÉ

SORTIR POUR TE
DÉGOURDIR / FAIRE UNE PAUSE

SI TU ES NERVEUX DE PARLER EN PUBLIC,
VAS-TU...

SAUTER LES COURS, LES REPAS
OU LE SOMMEIL POUR RÉPETER

FAIRE DES EXERCICES DE
RESPIRATION

SI TU ES EN RETARD ENTRE DEUX ENGAGEMENTS,
VAS-TU...

SAUTER UN REPAS

MANGER UNE
COLLATION ÉQUILIBRÉE.

QUAND QUELQUE CHOSE TE DÉRANGE,
VAS-TU...

REFOULER TES
SENTIMENTS

PARLER À UNE
PERSONNE DE CONFIANCE

QUAND IL Y A BEAUCOUP À FAIRE,
VAS-TU...

FAIRE MILLE
CHOSES À LA FOIS

TE CONCENTRER SUR
UNE CHOSE À LA FOIS

QUAND LA TÂCHE SEMBLE IMPOSSIBLE,
VAS-TU...

IGNORER LE PROBLÈME

LA DIVISER PAR UNE
LISTE DE CHOSES À FAIRE

TU AS UN COUP DE BARRE À MIDI,
VAS-TU...

PRENDRE UNE BOISSON
ÉNERGISANTE

FAIRE LE PLEIN D'EAU +
D'UNE COLLATION

CALCULE TON SCORE

CHAQUE FOIS QUE TU AS CHOISI L'OPTION BLEUE,
DONNE-TOI UN POINT POUR AVOIR PRATIQUÉ UNE
TECHNIQUE D'ADAPTATION SAINTE.



CHEF DU CHILL

8 À 10 CHOIX SAINS

TU AS D'EXCELLENTES COMPÉTENCES POUR GÉRER TON
STRESS. CONTINUE À UTILISER DIFFÉRENTES STRATÉGIES
D'ADAPTATION POUR RESTER EN SANTÉ.



MARIN STABLE

5 À 7 CHOIX SAINS

TU GÈRES LES VAGUES SANS COULER, MAIS UNE TEMPÊTE TE
SURPREND ENCORE DE TEMPS EN TEMPS. CONTINUE À ADOPTER
DES HABITUDES SAINES QUI TE PERMETTENT DE RESTER
EN SANTÉ.



LA POUDRIÈRE

0 À 4 CHOIX SAINS

TU RETIENS BEAUCOUP TON STRESS. ESSAIE DE TE
DÉFOULER À L'AIDE DE PETITES TECHNIQUES
D'ADAPTATION AVANT QUE LA POUDRIÈRE
NE SAUTE!

COUPABLE... MAIS J'Y
TRAVAILLE

-Clara,
détentrice du record
de 2 points.

LIENS PROPRES



Trace une ligne pour relier chaque indice d'hygiène quotidienne à l'objet correspondant

- | | |
|--|---|
| 1) À faire matin et soir pour éliminer la saleté et le sébum sur le visage <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> a. Prendre une douche |
| 2) Mets-en chaque matin pour rester frais et sans odeur corporelle <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> b. Passer le fil dentaire |
| 3) À faire avant de manger et après être allé aux toilettes <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> c. Crème solaire |
| 4) À faire 3 à 4 fois par semaine <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> d. Se laver le visage |
| 5) À faire matin et soir (cela aide aussi à prévenir les caries) <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> e. Brosse / peigne |
| 6) Mets-en pendant la journée pour éviter les coups de soleil <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> f. Se laver les mains |
| 7) Ces objets doivent être lavés après chaque utilisation <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> g. Déodorant |
| 8) Quelque chose qui aide à rendre tes cheveux présentables le matin <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> h. Se brosser les dents |
| 9) Nettoie les espaces que ta brosse à dents oublie – fais glisser, ne scie pas <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> i. Mouchoir |
| 10) Utilise-le quand tu éternues ou quand ton nez coule <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> j. Sous-vêtements, chaussettes, tenue de gym |

“ Même si mon horaire peut varier un peu chaque jour, ma routine du matin et du soir reste toujours la même. Voici à quoi elle ressemble, maintenant voyons la tienne ! ”

-clara

Crée ta propre routine pour prendre soin de toi

La matinée de Clara :

- Salle de bain : brosser mes dents, laver mon visage, coiffer mes cheveux
Prendre mon déjeuner
- Prendre mes médicaments du matin
- M'habiller + mettre du déodorant
- Écrire mon plan pour la journée
- Suivre mon plan du mieux que je peux

À ton tour :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

matin

La soirée de Clara :

- Salle de bain : brosser + passer la soie dentaire & laver mon visage
15 minutes sur mon téléphone
- Mettre mon pyjama
- Prendre mes médicaments du soir
- Réfléchir à un plan pour demain + régler mon alarme
- Lire un livre (la seule chose qui m'endort immédiatement !)

À ton tour :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nuit

Réponses: 1) d. 2) g. 3) f. 4) a. 5) h. 6) c. 7) j. 8) e. 9) b. 10) i.

Les stratégies de soins personnels

De Jo & Clara

LES MATINS DE JO rendus faciles

- Prépare tout la veille : tenue, sac, nourriture, plan pour la journée
- Réveille-toi avec de la musique que tu aimes (pas d'alarmes stridentes)
- Sort de l'ambiance endormie en ouvrant les rideaux ou en allumant les lumières !
- Bouge un peu dans ton lit pour signaler le réveil : étire-toi, assieds-toi, tourne-toi
- Mange ou bois quelque chose - ça aide ton cerveau à se réveiller

-Jo

DÉTENDS-TOI, selon clara

Je redoutais l'heure du coucher, jusqu'à ce que je me mette à lire...

-Clara

- **Planifie demain** : prépare tes vêtements, ton sac et une mini-liste de tâches
- **Rafraîchis-toi** : dents, peau, lèvres, eau... Ce n'est pas seulement une question d'hygiène, c'est aussi prendre soin de soi. Cela indique aussi à ton cerveau que « l'heure du coucher approche »
- **Fais une activité calme** : étire-toi, respire profondément ou lis un peu pour relâcher la tension



Le sommeil est essentiel pour recharger ton corps et ton esprit, mais **l'alimentation** aussi ! Va voir la page suivante pour découvrir comment Jo garde son équilibre !



Repas avec Jo



Menu

Déjeuner

Pain doré
Bacon et œufs tournés
Saucisse et patates rissolées
Pâtisserie avec fruits
Pain à l'avocat ou au fromage
Gruau
Gaufres avec fruits
Bagel
Smoothie
Pain aux bananes
Burrito déjeuner

Oeufs brouillés
Fruit et barre protéinée
Sandwich au muffin anglais
Céréales
Rôties au beurre d'arachide / confiture
Quiche
Muffin
Bol de yogourt et granola
Omelette
Crêpes avec fruits

Dîner

Burrito
Sandwich jambon et fromage
Fromage, craquelins et légumes
Salade de légumes verts
Soupe de nouilles au poulet
Sandwich BLT
Soupe avec pain / craquelins
Wrap dinde et fromage
Salade César
Nouilles instantanées avec œuf bouilli

Salade de pâtes
Wrap au poulet
Restants
Hummus, légumes et pita
Sandwich au fromage grillé
Mini-pizzas
Sandwich aux œufs
Baguette et fromage/pâte
Bouchées de bagel
Mini-quiches

Souper

Macaronis au fromage + légumes
Poulet rôti avec pommes de terre
Croquettes de poulet, frites + légumes
Tacos
Pâtes à la sauce rosée + légume
Poisson et frites + légumes
Filet de poisson avec riz + légumes
Jambon, nouilles + purée de patates
Hamburgers avec salade de chou

Tofu avec riz + légumes
Pizza et salade à ton goût
Quesadilla
Pâtes chinoises
Poulet alfredo + légumes
Pâtes aux crevettes à l'ail + légumes
Pâtes au poulet
Bol de riz + légumes
Dumplings ou pierogi + légumes
Tortellinis + légumes
Sauté

P.S. De celle qui a des goûts difficiles :
« Je ne mangerais pas tout ce qui est indiqué, c'est sûr ! C'est pour ça qu'il y a des choix – garde ce qui marche pour toi et laisse faire le reste ! » -JO

CONSEIL : Pour garder l'énergie, essaie de manger des repas équilibrés avec des protéines et de boire suffisamment d'eau – tu n'as pas à attendre d'avoir soif

Légumes d'accompagnement

Haricots verts
Pommes de terre
Choux de Bruxelles
Carottes
Céleri
Salade César
Brocoli
Asperges
Chou-fleur
Salade verte
Mais
Épinards
Salade de chou
Pois
Courgettes
Poivrons
Concombres

Note : Collabore avec ta famille ou tes colocataires pour choisir des aliments sains que tu aimes au quotidien ou pendant la semaine !

REPAS DE JO

Dimanche

Déjeuner

Crêpes avec fruits et fromage

Dîner

Baguette et hummus avec concombre

Souper

Hamburger et salade de chou

Lundi

Déjeuner

Bagel au beurre d'arachide

Dîner

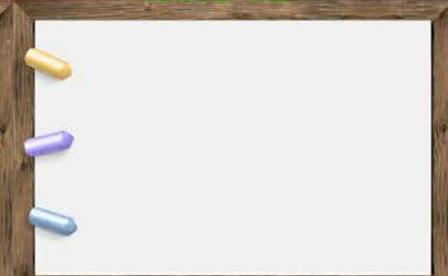
Sandwich jambon et fromage

Souper

Croquettes de poulet, frites et salade César

À TOI

Mardi



DÉFI BUDGET PIQUE-NIQUE

Circulaire

Instructions:

- Tu as 30 \$ pour ton pique-nique : choisis ce que TU veux manger !
- Prends tes aliments à partir de la circulaire du magasin.
- Note tes dépenses et essaie de faire des choix santé.
- Réponds bien aux questions du quiz pour gagner de l'argent en plus !

Objectifs

- Respecte ton budget
- Prends une variété d'aliments que tu aimes
- Réponds bien aux questions pour gagner des dollars en plus

FRUITS ET LÉGUMES	\$5 <input type="checkbox"/> Pommes (sac, 4)	\$3.50 <input type="checkbox"/> Carottes (paquet)	\$4.50 <input type="checkbox"/> Raisins (sac)	\$2.50 <input type="checkbox"/> Concombres	\$4.75 <input type="checkbox"/> Tomates cerises
PROTÉINES ET PRODUITS LAITIERS	\$6 <input type="checkbox"/> Cube de fromage (200g)	\$3.75 <input type="checkbox"/> Hummus	\$7 <input type="checkbox"/> Sandwich	\$2.75 <input type="checkbox"/> Yoghurt grec	\$4.75 <input type="checkbox"/> Œuf bouilli (paquet de 2)
GRAINS ET COLLATIONS	\$4.25 <input type="checkbox"/> Pain multigrains (miche)	\$4.50 <input type="checkbox"/> Craquelins (boîte)	\$2.75 <input type="checkbox"/> Muffin	\$2.25 <input type="checkbox"/> Barres de granola (paquet de 2)	\$3.75 <input type="checkbox"/> Popcorn (sac)
BOISSONS	\$5 <input type="checkbox"/> Boîte de jus	\$1.50 <input type="checkbox"/> Bouteille d'eau	\$3 <input type="checkbox"/> Canette de thé glacé	\$2 <input type="checkbox"/> Lait	\$4.25 <input type="checkbox"/> Bouteille de smoothie

AUGMENTE TON BUDGET : QUIZ NUTRITION

Pour chaque bonne réponse, tu gagnes 1,50 \$ de plus
(Les réponses sont indiquées à la page suivante)

- De quel groupe alimentaire devrait-on essayer de manger le plus chaque jour ?**
 - Aliments à grains
 - Légumes et fruits
 - Protéines
- Quelle boisson est la meilleure source de calcium ?**
 - Jus
 - Eau
 - Lait
- Vrai ou faux : Manger des protéines (comme des œufs, du hummus ou du fromage) aide à se sentir rassasié plus longtemps.**
 - Vrai
 - Faux
- Quelle collation contient le plus de fibres (aide à la digestion) ?**
 - Craquelins
 - Pommes
 - Raisins
- Pourquoi est-il bon d'inclure différentes couleurs de fruits et légumes dans ton alimentation ?**
 - Différentes couleurs = différents nutriments
 - Différentes couleurs = différentes saveurs
 - Ça ne change rien

DÉFI BUDGET PIQUE-NIQUE (SUITE)

QUIZ NUTRITION : RÉPONSES

- 1. b
- 2. c
- 3. a
- 4. b
- 5. a

de bonnes réponses : _____

Budget initial	\$30
1.50 x (# de bonnes réponses)	
Budget total après le quiz	

Liste de choix santé

- J'ai réussi à respecter mon budget
- J'ai choisi au moins un fruit / légume
- J'ai inclus au moins un aliment protéiné
- J'ai choisi au moins un grain / une collation
- J'ai sélectionné au moins une boisson
- Je suis satisfait de mon panier de pique-nique

SUMI DU BUDGET

Articles de la circulaire :

- | | |
|-----------|----------|
| 1. _____ | \$ _____ |
| 2. _____ | \$ _____ |
| 3. _____ | \$ _____ |
| 4. _____ | \$ _____ |
| 5. _____ | \$ _____ |
| 6. _____ | \$ _____ |
| 7. _____ | \$ _____ |
| 8. _____ | \$ _____ |
| 9. _____ | \$ _____ |
| 10. _____ | \$ _____ |

Total dépensé : \$ _____

Montant restant : \$ _____





1

Du placard sous l'escalier à la scène de Broadway !



2

Un as du stand-up qui a aussi doublé un zèbre plein de rêves.



3

Peut-être le « bad guy », mais elle a peint la musique pop au néon.



DEVINE

Vedette la Neurodivergente



4

Sauts les plus hauts du monde – légende olympique !



6

Connu pour ses toiles, flips et accent britannique sous le masque.



5

Enfant roi intrépide à l'écran, maintenant face aux zombies.





CHRIS ROCK



DANIEL RADCLIFFE

- 1** Atteint de dyspraxie, un trouble qui rend la coordination et les tâches quotidiennes plus difficiles, il a donné vie à un sorcier emblématique, prouvant que les défis ne limitent pas ta magie.

- 2** Vit avec un trouble d'apprentissage non verbal et prouve que l'humour incisif, l'honnêteté et la résilience peuvent transformer les défis en impact culturel.



BILLIE EILISH

- 3** En assumant son syndrome de Tourette et en démontrant comment ses différences nourrissent son art, elle prouve que l'individualité est une force. Elle a remporté un Grammy avant l'âge de 18 ans.



RÉVÉLÉES



SIMONE BILES

- 4** Malgré son TDAH, elle est devenue l'une des gymnastes les plus décorées au monde, prouvant ainsi que la détermination, la concentration et le soutien mènent à l'excellence.



TOM HOLLAND



BELLA RAMSEY

- 6** Diagnostiqué avec un TDAH et une dyslexie à l'âge de 7 ans, il est devenu le célèbre Spider-Man... prouvant que la détermination l'emporte toujours sur le doute.

- 5** Partageant fièrement et ouvertement que son autisme fait partie intégrante son identité ! De Game of Thrones à The Last of Us, son talent est alimenté par l'authenticité et l'acceptation de Soi.

TROUVE TON MOUVEMENT

ET BOUGE

Suis les flèches pour découvrir ta préférence d'entraînement du week-end !

C'est le week-end !
Comment te sens-tu ?

Ta réponse peut rester constante, ou, comme moi, varier selon la journée et ton humeur. - Jo

Relaxe, mais envie de bouger un peu

En pleine forme et un plein d'énergie !

Passer du temps avec des amis

Stress++ et besoin de relaxer

MODE DÉTENTE

Tu aimerais peut-être :

- Marcher
- Faire du yoga
- Faire du vélo

FORCE VIVE

Tu aimerais peut-être :

- Des séances de HIIT courtes
- Le basketball
- Le kickboxing
- La course à pied

SUPER SOCIABLE

Tu aimerais peut-être :

- Les marches en groupe
- Les soirées dansantes
- Le frisbee
- Le soccer

HARMONIE

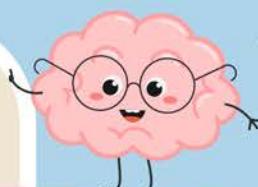
Tu aimerais peut-être :

- Les étirements
- Les marches en nature
- Le yoga

Conseils sensoriels

- Utilise de la musique ou des écouteurs si ça t'aide à te concentrer ou à te sentir bien.
- Prends des pauses quand tu en as besoin – bouger devrait te faire du bien, pas te stresser.
- Porte des vêtements et des chaussures confortables.
- Essaie des espaces intérieurs ou extérieurs, selon ce qui te fait sentir le plus à l'aise.

C'est tout à fait normal d'avoir des humeurs et des niveaux d'énergie différents chaque jour. Écouter ton corps, ça fait partie de la bienveillance envers toi-même. Tu n'as pas besoin de suivre une routine qui ne te convient pas – le repos, le mouvement et tout ce qu'il y a entre les deux, ça compte aussi.



LA PREMIÈRE ÉTAPE AMICALE

Recadrage Cognitif (voir p. 15)

Commencer une conversation peut sembler stressant et accablant...



Nerveux à l'idée de parler aux gens ? Suis ces étapes !

Étape 1 : Prends une respiration et change ta façon de voir les choses



Étape 2 : Souris et dis bonjour



Étape 3 : Commence avec quelque chose de simple



Étape 4 : Écoute et pose une question de suivi



Étape 5 : Montre ton intérêt avec ta communication non verbale – hoche la tête.



Un petit geste peut créer un lien.



École

- Dans tes cours
- Sports d'équipe
- Clubs de musique ou d'art
- Comités
- Événements scolaires

Intérêts / Loisirs

- Ligues sportives municipales
- Clubs (par exemple, arts visuels, arts martiaux, groupes musicaux, danse)
- Centres de loisirs (accueillent souvent des clubs, des événements ou des activités sportives)

Milieux professionnels :

- Lieu de travail
- Bénévolat

Dans la communauté :

- Coalition jeunesse montréalaise de lutte à l'homophobie (CJMLH), organisations jeunesse, ou Jeunesse Lambda
- Programme jeunesse THRIVE, Youth on the Land ou Wellness on Land pour les jeunes autochtones
- Fondation Montréal Communauté à Cœur
- Aire ouverte (programme du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal)
- Autisme sans limites ou S.A.U.S

Consulte le site web de ta ville pour découvrir les groupes et les activités auxquels tu peux participer !

DÉCODEUR D'AMITIÉ

Tu ne sais pas trop comment décoder une situation ?

Regardons de plus près certaines situations qui pourraient t'arriver - et ce que tu peux faire dans chaque cas...



! Laissé en vu

Tu as envoyé un message à ton ami hier et il n'a toujours pas répondu. Te sens-tu...



Est-ce qu'il répond habituellement rapidement ?



Tu veux prendre de ses nouvelles ?



Tu es resté calme, bravo !



Tu sais que ce n'est pas personnel, confiance débloquée !

Tu t'es souvenu de son style et tu lui as laissé de l'espace !



Rédigeons un texto :
< Salut ! Je voulais juste prendre des nouvelles - tout va bien ? >

L'amitié est importante pour toi et tu n'as pas sauté aux conclusions - champion de la communication !

! Plans annulés

Tu attendais la soirée cinéma avec impatience, mais ton ami t'écrit : < Désolé ! Je ne peux pas venir ce soir. > Tu te sens...



Veux-tu lui demander ce qui s'est passé ?



Rédigeons un texto :
< Pas de souci. Tout va bien ? >

Tu restes calme et sans drame - juste assure-toi de ne pas garder ta déception pour toi !

Tu as fait preuve d'empathie et de curiosité !



Lui dis-tu ce que tu ressens ?



Rédigeons un texto :
< Ah dommage ! Tout va bien ? >

Tu préfères garder ça pour toi pour l'instant.

Tu as été honnête et bienveillant - ça, c'est de la communication mature !



Tu es resté poli, mais tes émotions pourraient remonter plus tard - alors prends un moment pour vérifier comment tu te sens





Écrivons des courriels !

Pourquoi les compétences en courriel sont importantes :

Des courriels clairs t'aident à mieux communiquer, à faire passer ton message et à laisser une bonne impression. Cela peut sembler intimidant, mais avec quelques astuces, écrire des courriels devient plus rapide et plus facile.

À ton prof (ex. : demander un report de date de remise)

Nouveau message

À destinataire@addressecourriel.com

Sujet Court et précis : Date limite du Travail 1

Salutation :
Bonjour,

Étape 1 : But du courriel

Je vous écris au sujet de la date limite du travail 1, prévue pour le 7 novembre.

Étape 2 : Énonce ta demande

Je me demandais s'il serait possible d'obtenir une prolongation pour remettre ce travail.

Étape 3 : Explique le problème (donne le contexte)

Ça fait quelques jours que je ne me sens pas très bien [tu peux donner plus de détails si tu veux], alors je n'ai pas pu avancer comme prévu. Même s'il reste encore un peu de temps avant la date de remise, j'ai peur que le travail que je vais remettre ne reflète pas vraiment ce que je suis capable de faire.

Étape 4 : Montre de la reconnaissance et du respect

Je comprends si ce n'est pas possible et je vous remercie de votre compréhension.

Étape 5 : Clôture

Merci,
Ton nom

Envoyer



À ton patron (ex. : avis d'absence pour maladie)

Nouveau message

À destinataire@addressecourriel.com

Sujet Court et précis : Demande de congé de maladie

Salutation :
Bonjour,

Étape 1 : But du courriel

Je vous écris pour vous informer que je prendrai une journée de congé pour maladie.

Étape 2 : Explique le problème (donne le contexte)

Je ne me sens pas bien aujourd'hui [niveau de détail à ta discrétion] et je ne pourrai pas venir au travail.

Étape 3 : Explique comment tu t'es assuré que ton travail sera fait

J'ai demandé à [nom du collègue], de me remplacer pour mon quart aujourd'hui.

Étape 4 : Montre de la reconnaissance et du respect

Je vous remercie de votre compréhension.

Étape 5 : Clôture

Merci,
Ton nom

Envoyer

Astuce:

Fais preuve de proactivité et de responsabilité en accomplissant toutes les étapes nécessaires avant d'écrire à ton supérieur.

Astuce:

La réponse ne sera pas toujours oui. Pour entretenir une bonne relation avec tes profs, il est important de demander plutôt que d'exiger.

QUEL EST TON STYLE SENSORIEL ?



VUE (VISUEL)

Sous une lumière vive...

- a) je préfère porter des lunettes de soleil ou baisser l'intensité.
- b) je ne le remarque pas vraiment.
- c) je suis stimulé par les couleurs et la luminosité.
- d) je me sens submergé ou je plisse les yeux.

Quand une pièce est décorée ou chargée...

- a) je cherche un espace plus simple et épuré.
- b) je passe à côté de petits détails ou objets.
- c) j'adore tout regarder autour de moi.
- d) je me sens dépassé par le désordre.

Avec des images en mouvement (télé, lumières)...

- a) je cherche des images plus calmes.
- b) je ne remarque pas les changements tout de suite.
- c) je n'en ai jamais assez!
- d) je me sens étourdi ou surstimulé.

OUIE (AUDITIF)

Quand une pièce est bruyante...

- a) je me couvre les oreilles ou veux mettre des écouteurs.
- b) je ne le remarque que si quelqu'un me le fait remarquer.
- c) je monte ma propre musique ou fredonne.
- d) je me sens stressé ou j'ai envie de partir.

Quand quelqu'un parle doucement...

- a) je l'entends tout de suite et je me concentre dessus.
- b) je n'entends pas à moins qu'il répète.
- c) j'aime me pencher ou augmenter le volume.
- d) je me sens frustré si je n'entends pas.

En présence de bruit de fond...

- a) je trouve cela distrayant.
- b) je ne suis pas dérangé.
- c) j'ajoute mon propre son par-dessus (musique, tapotement, fredonnement).
- d) je me sens anxieux ou irrité.

TOUCHER (TACTILE)

Quand mes vêtements me dérangent...

- a) je les change ou coupe l'étiquette tout de suite.
- b) je ne le remarque presque pas, sauf si c'est vraiment gênant.
- c) j'essaie de me distraire en touchant un autre objet calmant.
- d) je ne suis pas bien tant que ça continue.

Avec des textures comme le sable, la crème, la peinture au doigt ou le slime...

- a) j'évite de les toucher.
- b) ça ne me fait rien.
- c) j'adore jouer et explorer les textures.
- d) je me sens dégoûté ou irrité.

Quand quelqu'un me fait un câlin...

- a) je préfère un contact doux et léger.
- b) je ne le sens pas si le contact est trop léger.
- c) j'adore les câlins forts ou la pression.
- d) je me retire si c'est trop intense.

CORPS (PROPRIOCEPTION)

Quand je marche dans un endroit bondé...

- a) je fais attention à où je suis et j'évite de bousculer les gens.
- b) je heurte parfois des personnes ou des objets.
- c) j'aime pousser, tirer ou porter des choses.
- d) j'essaie de rester immobile et d'éviter de toucher les autres.

Quand je porte des sacs ou objets lourds...

- a) j'essaie de les poser rapidement.
- b) je ne trouve pas le poids trop gênant.
- c) j'aime le défi de soulever des choses.
- d) je trouve ça trop difficile ou fatigant.

Avec les sports ou les jeux...

- a) je préfère ceux qui sont calmes et peu physiques.
- b) je rate parfois la trajectoire de la balle.
- c) j'adore les jeux physiques ou intenses.
- d) je me sens maladroit ou peu coordonné.

le

TERMINÉ LE QUIZ ET DÉCOUVRE TES RÉSULTATS À LA PAGE SUIVANTE !



QUEL EST TON STYLE SENSORIEL?



ORAL (GOÛT/ODORAT)

Quand j'essaie un nouvel aliment...

- a) j'évite les saveurs ou textures fortes.
- b) je ne perçois pas beaucoup de goût.
- c) j'adore les aliments épices, croquants ou à mâcher.
- d) je me sens facilement dégoûté.

En présence d'odeurs fortes...

- a) je préfère m'éloigner.
- b) je ne remarque rien à moins que ce soit extrême.
- c) je recherche les choses parfumées.
- d) je me sens vite submergé.

Avec les collations...

- a) je reste fidèle à quelques aliments sûrs.
- b) je me fiche un peu de ce que je mange.
- c) j'adore grignoter sans arrêt.
- d) j'évite complètement certains aliments.

MOUVEMENT (VESTIBULAIRE)

Dans les manèges ou sur les balançoires...

- a) je préfère rester immobile.
- b) je ne remarque pas beaucoup le mouvement.
- c) j'adore tourner, me balancer, les hamacs ou les montagnes russes.
- d) je me sens facilement étourdi ou malade.

En classe...

- a) je reste tranquille sans avoir besoin de bouger.
- b) je peux rester assis un moment.
- c) je tapote, bouge ou gigote sans arrêt.
- d) je deviens agité ou frustré.

En sport ou en éducation physique...

- a) je préfère les activités calmes comme les étirements.
- b) je suis maladroit ou me cogne souvent.
- c) j'aime courir, sauter et bouger beaucoup.
- d) je me sens instable ou en perte d'équilibre.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses - les préférences sensorielles sont uniques à chacun !

TES RÉSULTATS

• Majoritairement

a) =



carapace "ÉVITEMENT SENSORIEL"

→ Tu remarques les choses rapidement et préfères moins de stimulation.

• Majoritairement

b) =



douce "FAIBLE INSCRIPTION"

→ Tu as besoin de stimulations plus fortes pour remarquer les choses.

• Majoritairement

c) =



zeste "RECHERCHE SENSORIELLE"

→ Tu aimes les stimulations intenses et les recherches activement.

• Majoritairement

d) =



plume "SENSIBILITÉ SENSORIELLE"

→ Tu remarques les stimulations rapidement et elles peuvent te sembler « trop ».

Remarque:

Tu pourrais te reconnaître dans plus d'un style, et cela peut changer selon les jours !

Explorer ton style sensoriel peut t'aider à comprendre ce qui te garde à l'aise et confortable dans de nouvelles situations.

Visite la page 29 pour découvrir des trucs et astuces adaptés à ton style !



TA TROUSSE SENSORIELLE

Je ne peux pas entrer dans un magasin un-dollar sans repartir avec un nouveau jouet fidget.

-Jo



Carapace



Plume



Douce



Zeste



- lunettes de soleil
- gradateurs de lumière
- décor aux couleurs neutres
- pièces faiblement éclairées

- casque antibruit
- pièces calmes
- musique douce
- bruit blanc

- vêtements doux
- vêtements sans étiquettes
- couvertures confortables
- températures stables et agréables

- marche
- étirements doux
- exercices légers

- aliments simples
- savons/crèmes non parfumés
- thés doux

- chaises berçantes
- yoga
- étirements lents
- marches tranquilles
- observation des étoiles



- espaces bien rangés
- filtres d'écran
- arrière-plans calmes
- décor minimalist

- listes de lecture relaxantes
- contrôles du volume
- pauses loin du bruit

- tissus doux
- épaisseurs de vêtements confortables
- textures lisses

- routines de mouvement prévisibles
- postures d'ancrage

- thé à la menthe
- aliments rassurants
- parfums légers

- coussins lestés pour les genoux
- tâches calmes
- marches en soirée
- yoga

- papiers collants
- couleurs vives
- visuels à fort contraste

- alarmes vibrantes
- sonneries plus fortes
- musique rythmée

- lavage du visage à l'eau froide le matin
- coques de téléphone texturées
- lotions parfumées

- pauses sportives
- jeux d'équilibre
- rappels pour s'étirer

- croustilles aromatisées
- bonbons sûrs
- parfums intenses
- rappels pour boire de l'eau

- hoodies lestés
- pompes murales
- exercices sportifs
- coussins lestés pour les genoux
- bandes de résistance

- lumières DEL
- projets artistiques
- lecture
- temps d'écran limité
- décor vibrant

- musique
- jeux de rythme
- instruments
- fredonner/chanter
- balados

- objets à manipuler (fidgets)
- jouets malléables
- couvertures lestées
- vêtements texturés

- course à pied
- vêtements lestés
- entraînement en salle
- bureaux debout
- sacs à dos

- gomme à mâcher
- collations croquantes
- bonbons épiciés ou sûrs
- bougies parfumées
- parfum/eau de cologne

- chaises pivotantes
- balançoires
- danse
- hamacs
- chaise avec ballon d'exercice



PARC DE L'INTÉROCEPTION

Imagine que ton corps est un parc d'attractions et que chaque manège procure une sensation différente :



Montagne GrrRusse (Faim) :

La faim au volant, ton ventre en montagne russe !

Carrousel du Repos (Fatigue) :

La somnolence qui tourne en rond sans répit

Vortex de Vertige (Malade) :

Le manège tournoyant qui te laisse avec des nausées, des frissons ou de la fièvre

Guide du Visiteur



Les Rapides de la Salle de Bain (Toilette) :

Quand on reçoit l'appel de la nature, c'est la descente des rapides !

Voyage Musclé (Tension et détente du corps) :

Le flux précaire entre muscles tendus et détendus.



Zone Splash d'Hydro (Soif) :

Quand la soif attaque, l'eau riposte !

Foire des Emotions (Emotions) :

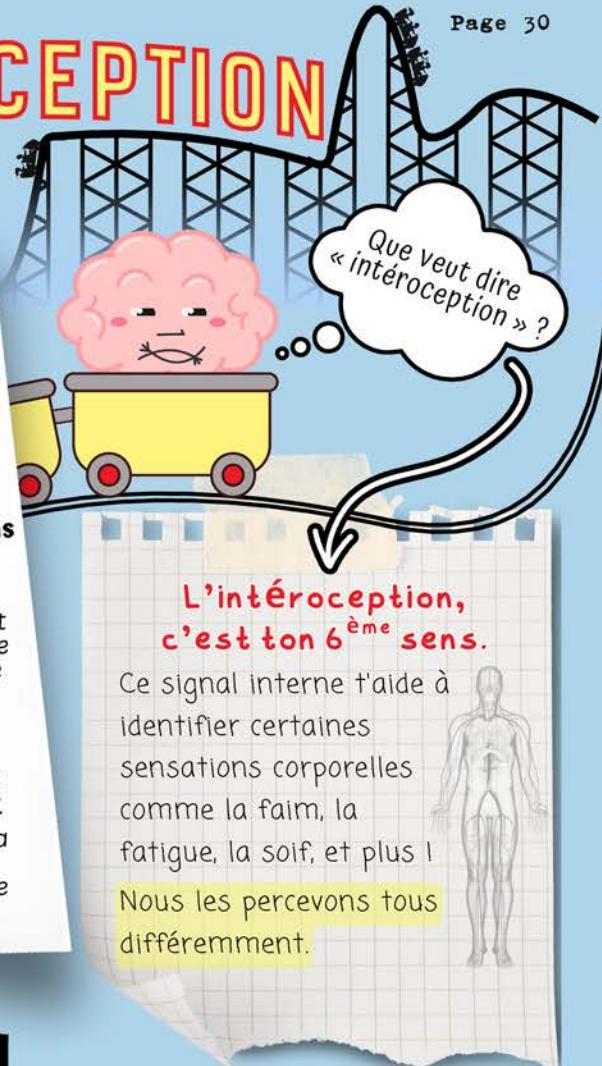
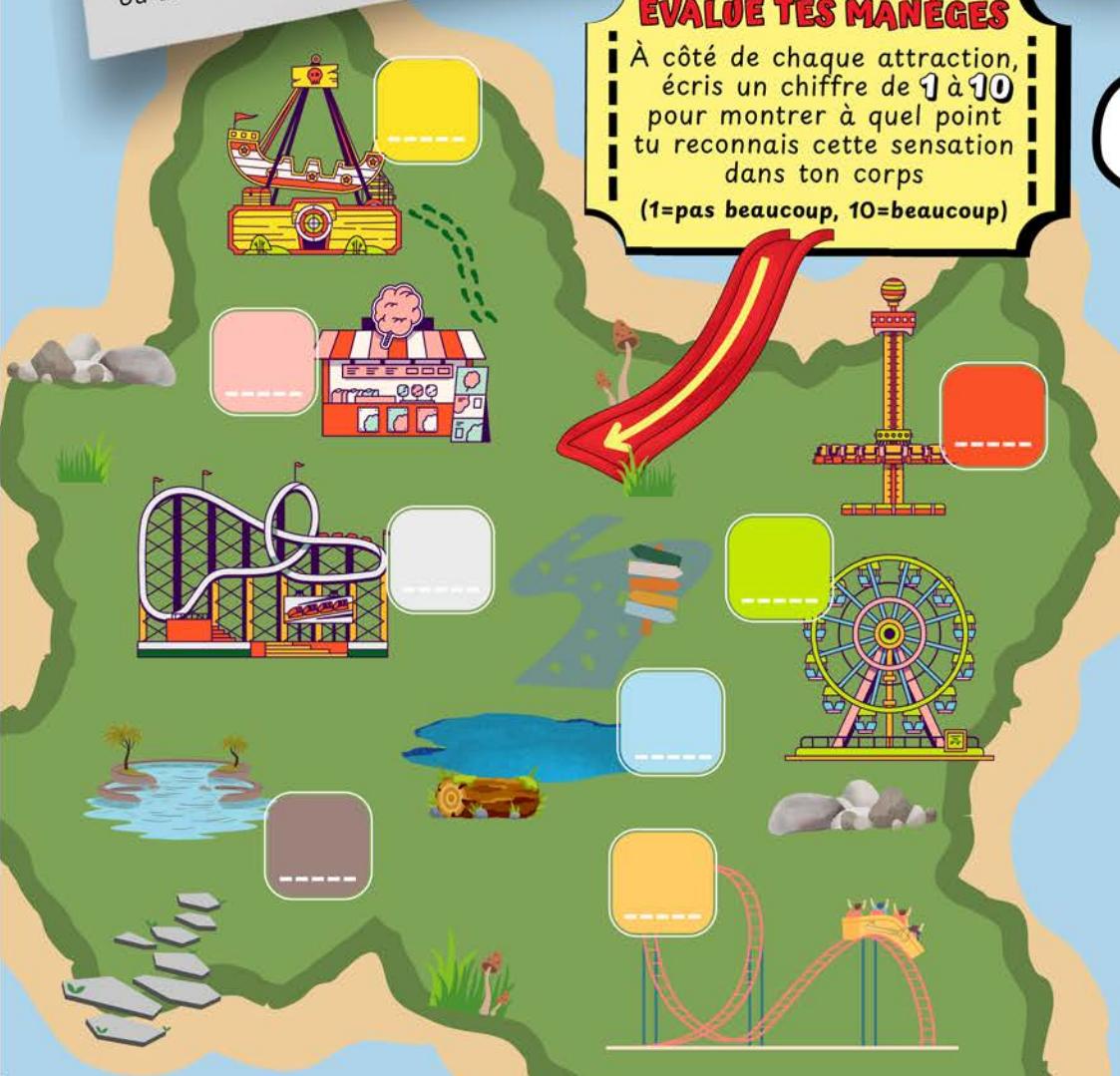
Le stress, l'excitation ou la joie rebondissent dans ton corps comme dans un labyrinthe de miroirs.

Tour de la Température (Température) :

Monte et descends la tour comme ton thermomètre interne

ÉVALUE TES MANÈGES

À côté de chaque attraction, écris un chiffre de **1 à 10** pour montrer à quel point tu reconnais cette sensation dans ton corps
(1=pas beaucoup, 10=beaucoup)



L'intéroception, c'est ton 6^{ème} sens.

Ce signal interne t'aide à identifier certaines sensations corporelles comme la faim, la fatigue, la soif, et plus !



Nous les percevons tous différemment.

Tu oublies de manger ? Tu attends la dernière minute pour aller aux toilettes ?

Voici quelques astuces :

- Mets des rappels (ex. : aller aux toilettes, boire de l'eau, manger).
- Quand tu remarques les signaux (faim, toilettes, fatigue), note ce que ça te fait ressentir !
- Pratique la pleine conscience – des moments calmes pour observer tes pensées et les sensations de ton corps.
- Bouge ton corps ! Ça peut t'aider à mieux percevoir les signaux de ton corps.

ES-TU PRÊT POUR

"LA VIE D'ADULTE?"

RÉPONDS À CE QUIZ POUR LE DÉCOUVRIR !

Tu ne te sens pas bien, mais ton pédiatre te dit qu'il ne peut plus te recevoir depuis que tu as 18 ans. Que faire maintenant ?

- a. Attendre que la situation empire vraiment et te rendre aux urgences
- b. Trouver un médecin de famille (ou un médecin traitant) et lui demander de t'orienter vers un spécialiste pour adultes
- c. Rechercher tes symptômes sur Google et espérer que tout ira bien



Ton médecin vient de t'expliquer quelque chose, mais tu n'es pas sûr de bien comprendre. Que faire ?

- a. Prendre en note et essayer de le rechercher plus tard
- b. Poser des questions jusqu'à ce que tu sois sûr d'avoir bien compris
- C. Hacher la tête et faire semblant d'avoir compris



Tu viens de recevoir ton salaire, que faire ?

- a. Économiser un peu, puis dépenser le reste
- b. Établir un budget et le respecter
- c. T'offrir une nouvelle tenue (ou deux!)



Ton ami fait quelque chose qui te dérange vraiment. Comment réagir ?

- a. Attendre de voir si cela se reproduit, c'était peut-être juste un accident
- b. Lui en parler calmement et honnêtement
- c. Ne rien dire et commencer à l'éviter



Ton frigo est vide, que faire ?

- a. C'est l'heure des plats à emporter !
- b. Faire une liste de courses, faire les achats et cuisiner à la maison
- c. Sauter des repas - grignoter à la place



En cas d'urgence, comment réagir ?

- a. Appeler quelqu'un de confiance pour de l'aide
- b. Appeler immédiatement le 911 ou les services d'urgence
- c. Figer



Si tu remarques que ton compte en banque est presque à sec, que faire ?

- a. Réduire les dépenses superflues jusqu'à ce que tu aies plus d'argent.
- b. Vérifier ton budget et établir un plan pour l'ajuster
- c. Continuer à dépenser comme d'habitude, vive la carte de crédit !



Tu as perdu ton portefeuille ou ta carte d'identité : que faire ?

- a. Revenir sur tes pas et parler aux gens autour de toi
- b. Le signaler à la police et remplacer tes documents
- c. Espérer que ça apparaisse.



Quand tu as beaucoup à faire en une journée, comment s'y prendre ?

- a. Commencer par la chose la plus facile et essayer de terminer le reste
- b. Faire une liste pour déterminer les priorités
- c. Trop accablant – éviter les tâches



Si tu passes un entretien d'embauche demain, comment se préparer ?

- a. Choisir des vêtements et réfléchir à quelques réponses
- b. Faire des recherches sur l'entreprise, t entraîner à répondre aux questions et préparer tes documents
- c. Ils t'ont suffisamment apprécié pour t'interviewer - improviser !

Lorsque tu dois te rendre dans un nouvel endroit, comment s'y prendre ?

- a. Demander le chemin ou consulter une carte le jour-même
- b. Planifier à l'avance à l'aide des horaires de transport, des cartes ou du GPS
- c. Se débrouiller en route - il y a des panneaux de signalisation

Compte tes réponses : _____ A _____ B _____ C

Surtout des A = Tu es sur la bonne voie

Tu maîtrises déjà beaucoup de bases. Bravo ! Mais parfois, certaines choses peuvent t'échapper. Envisage de demander de l'aide ou d'utiliser des outils pour t'aider à devenir plus indépendant et mieux organisé.

Surtout des B = Tu es un pro de la vie d'adulte

Tu es prêt à gérer les hauts et les bas de l'indépendance. Tu auras peut-être encore besoin d'aide de temps en temps, comme tout le monde ! Même les pros de la vie adulte peuvent demander de l'aide quand ils en ont besoin.



Surtout des C = Tu es encore en train de développer tes compétences.

Tu commences ton parcours vers l'âge adulte, et c'est normal ! Devenir adulte n'est pas facile, mais tu n'es pas seul. Cherche du soutien si nécessaire et exerce tes compétences en utilisant les ressources disponibles ou en t'a aidant de tes pairs.

MÉLÉMÉLO DES MOTS

ESSAIE DE RÉORGANISER LES LETTRES POUR TROUVER LE MOT CORRESPONDANT À L'INDICE.

ASTUCE: TOUS LES MOTS SONT LIÉS AU PASSAGE À L'ÂGE ADULTE !

- 1) Une fois que tu as atteint l'âge de 18 ans, tu peux participer aux élections en

VTONAT



- 2) Un autre mot pour travail est

EOMLPI



- 3) Nom donné à un document légal (pour un appartement, un travail, etc.)

CNTOART



- 4) Nom donné à l'ensemble de ton argent, tes comptes, tes impôts

FNCANIES



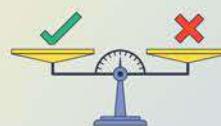
- 5) Avant de te traiter, les professionnels de santé doivent obtenir ton

COTENESEOMNT



- 6) Faire les choses par soi-même ou prendre ses propres décisions sont des signes d'

INPEDADÉNCNE



- 7) Le mot pour désigner la protection des informations personnelles

COEIFTAINLDNITÉ



- 8) Assumer ce qu'on fait et tenir sa parole

RSPASNOBILEITÉ



QUEL MÉTIER T'ATTEND ?



POUR CHAQUE RÉPONSE, ACCORDE-TOI UN POINT POUR L'ICÔNE DE LA CATÉGORIE. S'IL Y A DEUX ICÔNES, DONNE-TOI UN POINT POUR CHACUNE DES DEUX.

Qu'est-ce qui t'enthousiasme dans un nouveau projet ?

- Trouver des idées ou des visuels originaux.
- Comprendre comment tout s'emboîte logiquement.
- Impliquer les gens et collaborer.
- Avoir un plan clair à suivre.



Comment préfères-tu passer ton temps de travail ?

- Aider les autres à apprendre.
- Faire des tâches concrètes, actives ou pratiques.
- Concevoir, écrire ou créer quelque chose d'unique.
- Parler avec les gens ou les aider à apprendre quelque chose.

Qu'est-ce qui te motive quand c'est difficile ?

- Savoir que c'est utile et que ça aide les autres.
- Vouloir faire du mieux que je peux.
- Voir le résultat final prendre vie.
- Résoudre le défi pour le plaisir.

Quel rôle prends-tu dans un projet de groupe ?

- Le communicateur qui garde tout le monde en lien.
- L'organisateur qui fait avancer les choses.
- Le solutionneur qui trouve des réponses logiques.
- Le générateur d'idées créatives.

Comment prends-tu habituellement tes décisions ?

- En testant les possibilités et en analysant les résultats.
- En suivant ce qui me semble juste selon mes valeurs.
- En suivant une règle claire, étape par étape.
- En demandant l'avis et l'expérience des autres.

Laquelle de ces situations te semble la plus satisfaisante ?

- Quand tout se déroule exactement comme prévu.
- Trouver la solution à un problème.
- Voir mes actions aider quelqu'un ou une cause.
- Quand quelque chose fonctionne comme prévu.

Quand tu apprends quelque chose de nouveau, tu préfères...

- En discuter avec d'autres ou travailler en équipe.
- L'explorer par la créativité et l'expérimentation.
- Comprendre les règles ou le fonctionnement.
- Savoir pourquoi c'est important.

CATÉGORIES

- | | |
|--|-----------------------------|
| | ≈ Créativité et expression |
| | ≈ Raisonnement analytique |
| | ≈ Connexion sociale |
| | ≈ Structure et organisation |
| | ≈ Valeurs et objectifs |
| | ≈ Utilité et fonction |

Qu'est-ce qui te frustre le plus dans une tâche ?

- Quand elle semble inutile ou impertinente.
- Quand tout paraît désorganisé ou chaotique.
- Quand les règles étouffent la créativité.
- Quand ça ne change rien pour personne.

Quel est le plus confortable pour toi ?

- Un espace calme et structuré avec une routine.
- Un environnement animé et rempli de gens.
- Un espace ouvert et inspirant.
- Un lieu adapté à ce que je fais.

Au final, qu'est-ce qui te donne le plus de fierté ?

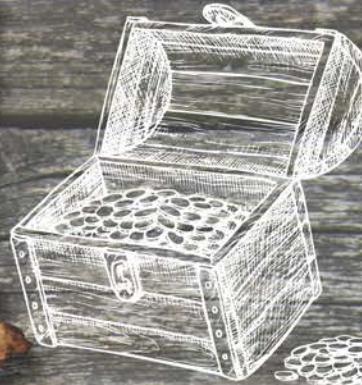
- Avoir résolu quelque chose de compliqué.
- Avoir tout coché sur ma liste ou mon agenda.
- Avoir tout terminé avec efficacité et soin.
- Avoir aidé quelqu'un ou fait une différence.



COLORIE CHAQUE BARRE SELON LE NOMBRE DE POINTS QUE TU AS OBTENUS DANS CHAQUE CATÉGORIE :

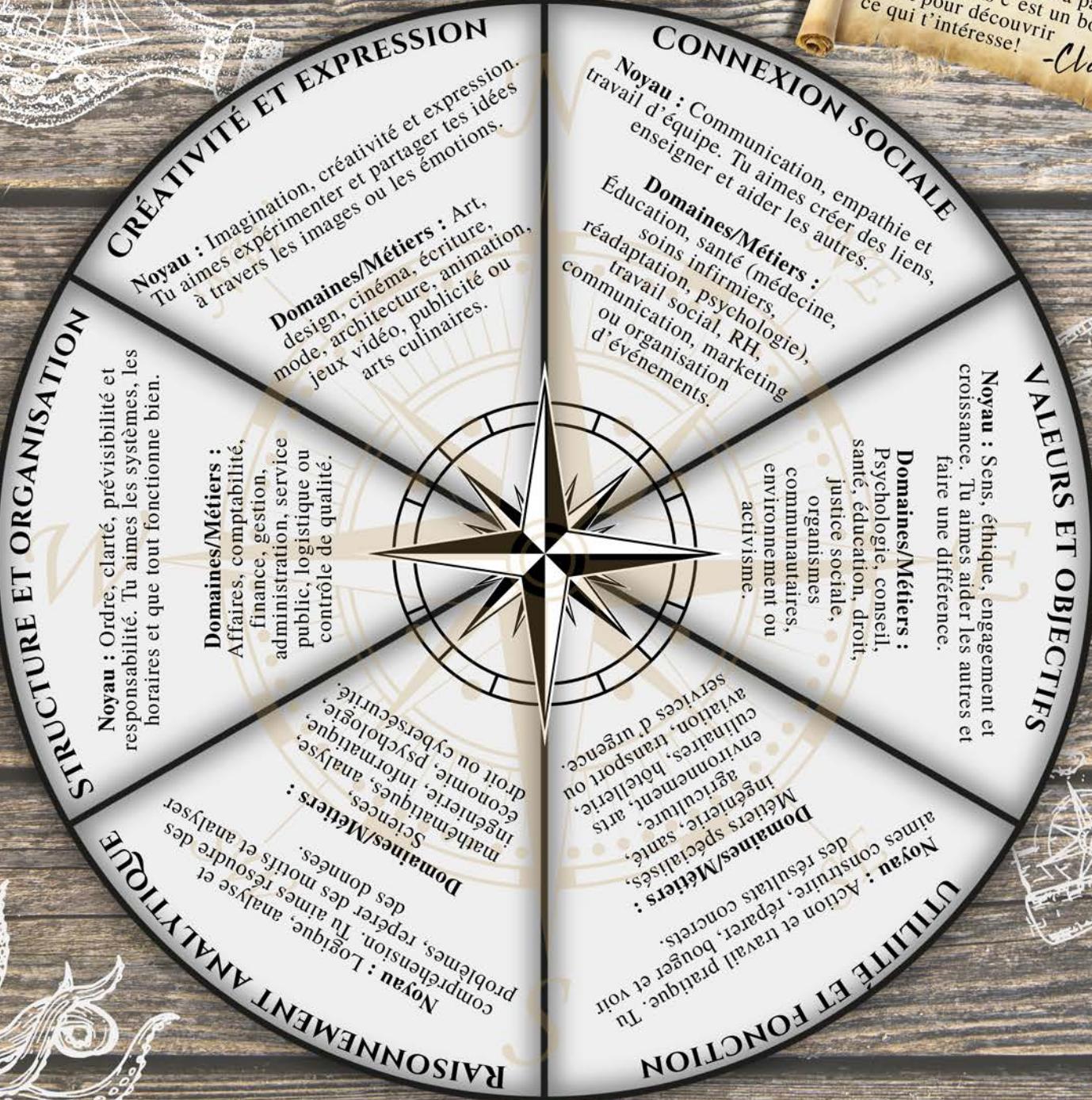
CATÉGORIES

- Créativité et expression
- Raisonnement analytique
- Connexion sociale
- Structure et organisation
- Valeurs et objectifs
- Utilité et fonction



J'ai longtemps cherché ma voie.
Ce quiz ne te donnera pas LA réponse, mais c'est un bon début pour découvrir ce qui t'intéresse!

-Clara



Connaître ses droits, PRENDRE EN MAIN SES SOINS.

Tu as de l'autonomie

Au Québec, l'âge du consentement médical et de la confidentialité est de 14 ans, ce qui te permet de prendre tes propres décisions de santé. Tu peux aussi demander à une personne de confiance de t'accompagner (parent, frère, sœur ou ami) lors de tes rendez-vous.

Tu peux poser des questions

Si tu te poses des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement, tu as le droit de poser des questions à ton médecin ou d'exprimer tes inquiétudes — c'est essentiel pour prendre des décisions éclairées sur tes soins.

Tu as du soutien :

Chaque hôpital a un représentant des usagers ou un bureau des plaintes pour t'aider.

Aucune punition.

Aucun blâme.

Aucune pression.

Aucun jugement.

Visite aussi :
ombudsmandemontreal.com

Tu peux consulter ton dossier :

Tu as le droit d'accéder à ton dossier médical et de demander des corrections en cas d'erreur.
Plus d'infos : cai.gouv.qc.ca

TU MÉRITES

le respect :

TU AS LE DROIT D'ÊTRE TRAITÉ AVEC DIGNITÉ, SANS DISCRIMINATION, ET D'ÊTRE ÉCOUTÉ. PEU IMPORTE TA LANGUE, TA RACE, TA RELIGION, TON HANDICAP OU TON GENRE.

Tu as des ressources:

- **Soutien émotionnel :**
 - Tel-jeunes — 1-800-263-2266
- **Communauté et ressources :**
 - 211 Grand Montréal — 211qc.ca
- **Conseils juridiques :**
 - Educaloij — educaloij.qc.ca
- **Questions de santé :**
 - Info-Santé — 811
- **Pour des rendez-vous si tu n'as pas de médecin de famille :**
 - Guichet d'Accès à la Première Ligne: 811 option 3

TA LISTE DE VIE AVANT ANS



- Cuisiner un repas par toi-même!**
- Planifier un trajet vers un nouvel endroit.**
- Gérer ton agenda.** Rendez-vous, école, amis — garde tout en ordre!
- Savoir où sont tes infos de santé et ta carte RAMQ.**
- Gérer ton propre argent pendant une semaine.** Planifie tes dépenses (les collations comptent!) et note ce que tu utilises. Faire un budget = autonomie.
- Trouver une activité qui te plaît vraiment.** Marche, nage, étire-toi, danse ou bouge — tout compte comme des soins de bien-être!
- Essayer une routine de bien-être.** Fais la liste de ce qui t'aide à te calmer ou te recharger, et pratique-les!



Poser une question au prochain rendez-vous.



Faire quelque chose juste pour toi. Regarde ta série préférée, va au café, dessine ou explore — l'autonomie, c'est aussi le plaisir!



TOUT SUR ... MOI

Nom _____

Est-ce qu'on t'appelle autrement?

Trois mots qui me décrivent :

① _____

② _____

③ _____

Mon film préféré est :



Mon émission préférée est :



Une chanson qui me remonte le moral :



Quelque chose que je fais pour gérer mon stress :



Mes trois artistes musicaux préférés sont :

Si j'étais un animal, je serais :



POUR ME RESSOURCER, JE :



Mon outil ou objet sensoriel préféré serait :



Une chose que je veux améliorer est :

QUELQUE CHOSE QUI ME FAIT TOUJOURS :



SI J'ÉTAIS UNE COULEUR, JE SERAIS :

Quand je ne me sens pas bien, mon plat réconfortant est :



Si je pouvais avoir un superpouvoir, ce serait :



Ma devise est :



UN DE MES RÊVES EST :



PAGE POUR TOUT ET RIEN



DÉCOUVREZ NOS AUTRES RESSOURCES !



Pour plus d'infos, contactez-nous :
path-etap@muhc.mcgill.ca

notre site web : <https://hopitaldemontrealpourenfants.ca/>



<https://hopitaldemontrealpourenfants.ca/cliniques/transition-vers-les-soins-pour-adultes/>



