

- 2025 -

# La PROCHAINNE ETAPE

**EDITION  
ABO**

**L'AVENTURE  
COMMENCE**

**PASSES-TU AUX  
SOINS DE SANTÉ  
POUR ADULTES ?**

**ici**

**JEUX,  
QUIZ, ET  
BIEN PLUS !**

**HISTOIRES RÉELLES**

**ACTIVITÉS AMUSANTES**

**ET OUTILS PRATIQUES**

**POUR LA SUITE**





# 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



## JORDANA SAADA

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



## JOSIANE DUBÉ

BSc, Candidate à la maîtrise en  
ergothérapie (2025)



## CLARA SIMARD

BSc, Candidate à la maîtrise en  
ergothérapie (2025)



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 !

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.



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, incluant celle-ci !



Bon, celle-là était facile

**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

## 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
Écrivons 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
Connaître 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



1



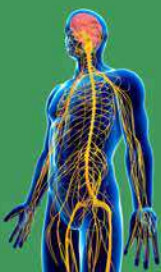
2



3



4



5



6

7



# 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.



FAIT INTÉRESSANT : LES BOUCHONS D'OREILLE 'LOOP' OFFRENT UN SOULAGEMENT DU BRUIT RÉGLABLE.



**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.



# RÉALITÉ ou FICTION



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



1



2

☐

3

☐☐

4

☐

7

5



6



Voir la page suivante pour plus d'informations sur ces déclarations.



## 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 **certaines 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.

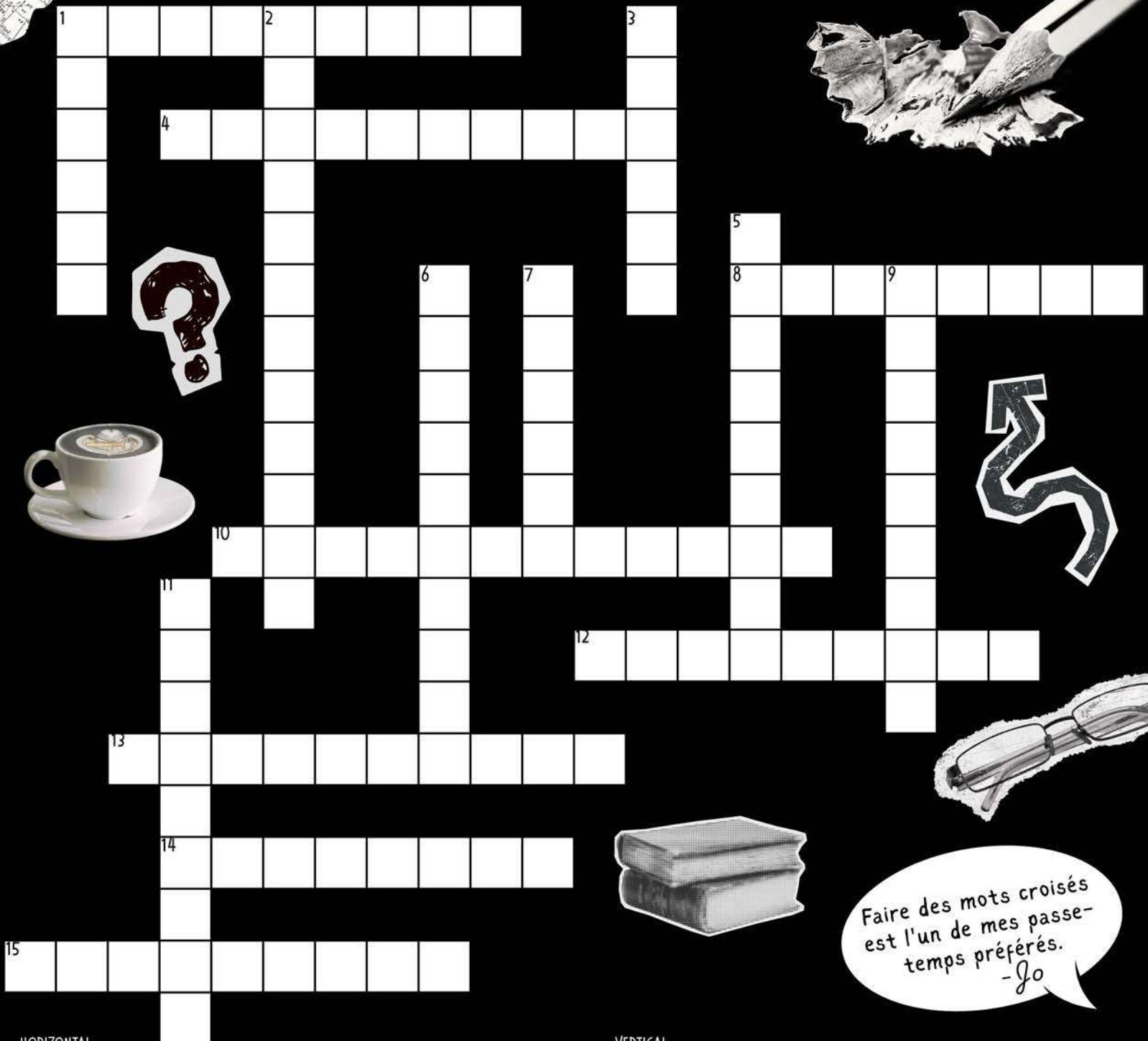
“ Je l'ai appris à mes dépens... Je suis resté sur liste d'attente jusqu'à l'âge de 23 ans !  
- Clara ”



- 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

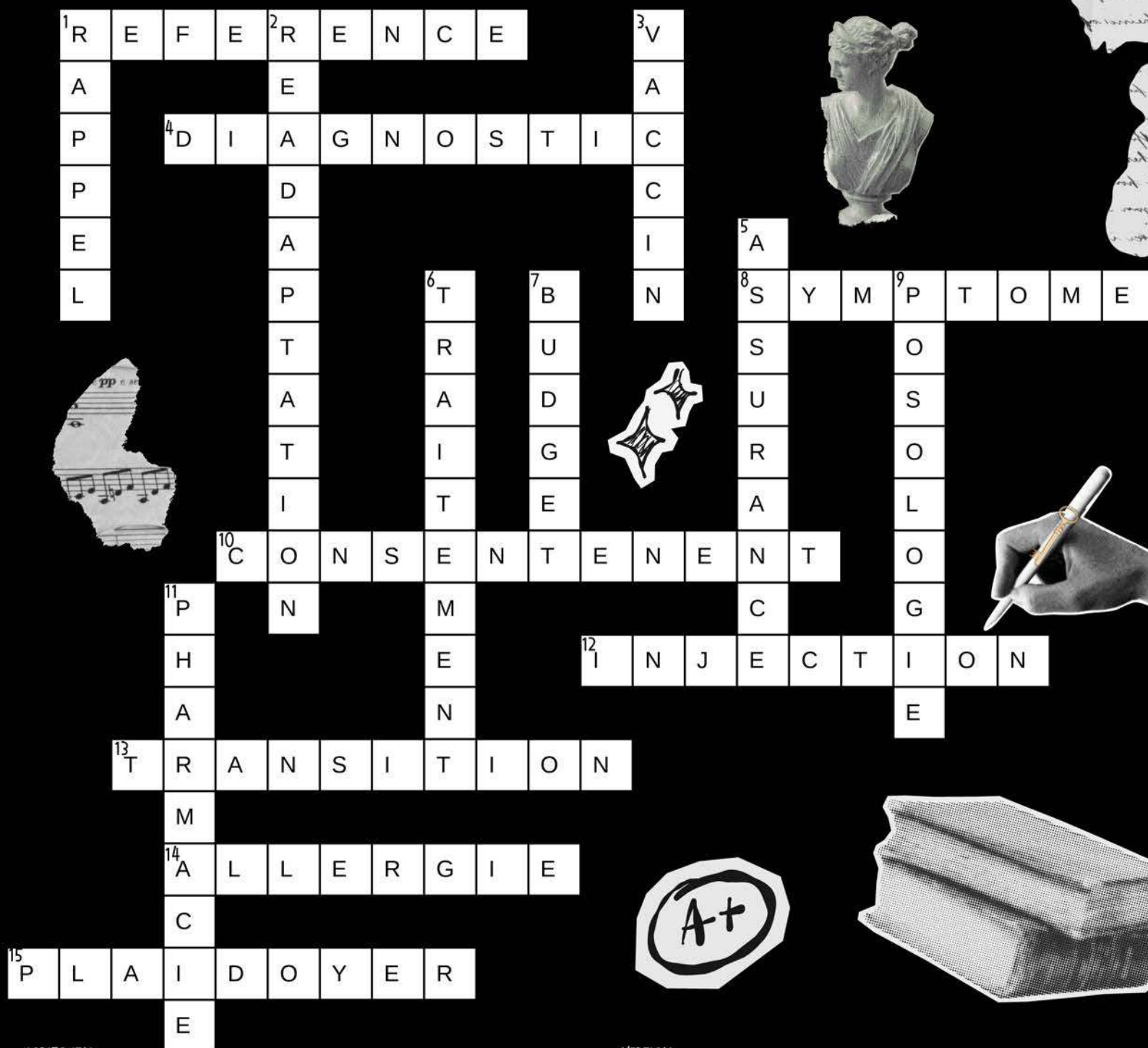




# MOTS CROISÉS



Page 8



## 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

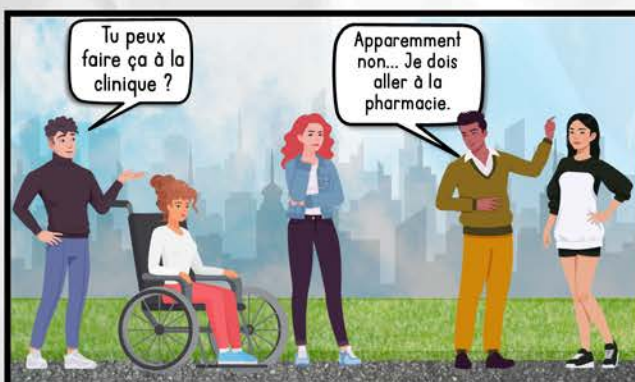
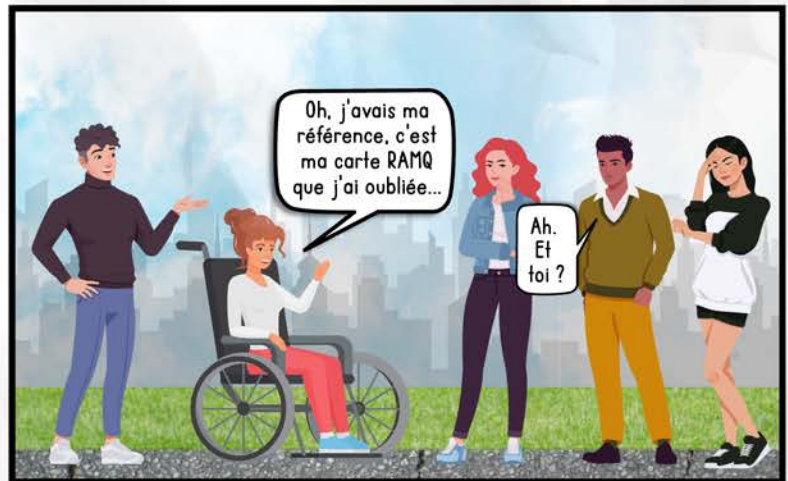
1. MESSAGE DESTINÉ À AIDER À SE SOUVENIR D'UNE TÂCHE À ACCOMPLIR
2. PROCESSUS DE GUÉRISON APRÈS UNE MALADIE OU CONDITION
3. INJECTION QUI PROTÈGE CONTRE UNE MALADIE
5. CONTRAT QUI AIDE À REMBOURSER LES FRAIS LIÉS À LA SANTÉ
6. SOINS PRODIGUÉS POUR AMÉLIORER UN ÉTAT DE SANTÉ
7. PLAN DE GESTION DE L'ARGENT 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.



EN RIANTE ENSEMBLE, LE GROUPE MONTE DANS L'AUTOBUS.





Un sommaire de santé est un court document qui regroupe les informations médicales essentielles — comme les diagnostics, traitements, médicaments et allergies. Il aide les nouveaux professionnels de la santé à comprendre rapidement l'histoire médicale.

Sommaire de santé

Carte d'assurance maladie (RAMQ)

Liste de médicaments

# ESSENTIELS POUR UN RENDEZ-VOUS!

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

### 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

### 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

### 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





# QUEL EST TON STYLE DE GESTION DU STRESS ?

## DÉCOUVRE TES RÉSULTATS DE *voyageur*!



**SURTOUT**

**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**

### 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, essaie la pleine conscience ou la musique pour te connecter à tes sentiments.



**SURTOUT**

**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**

### 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**

### 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'ancrage comme la respiration profonde et la relaxation progressive ; et objets apaisants comme les couvertures et les jouets anti-stress.

### CONSEIL DE VOYAGE :

Demande à ton pharmacien de renouveler tes ordonnances à l'avance afin d'avoir suffisamment de médicaments pour toute la durée de tes vacances, plus quelques jours supplémentaires, au cas où !

+ Garde toujours tes médicaments dans ton bagage à main, et non dans ton bagage enregistré !





# 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 :

## Signes physiques

- 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

## Signes émotionnels

- 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

## Signes comportementaux

- 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 !

- ☒ CŒUR QUI BAT VITE
- ☒ PAPILLONS DANS LE VENTRE (NERVOSITÉ)
- ☒ TRANSPIRATION OU TREMBLEMENTS
- ☒ PENSÉES QUI DÉFILENT TROP VITE

- ☒ RESPIRATION RAPIDE
- ☒ DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER OU À SE SOUVENIR DES CHOSES
- ☒ DIFFICULTÉ À SE DETENDRE
- ☒ AGITATION OU BESOIN DE BOUGER
- ☒ 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

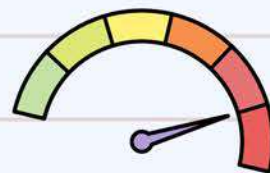
1. Les nerfs veulent dire que ça compte pour moi. Je peux utiliser cette énergie pour donner mon meilleur.
2. J'ai échoué mon examen de maths. Maintenant je sais que je dois étudier plus la prochaine fois.
3. Ce travail est difficile, mais je peux le diviser en petites étapes et y arriver.
4. Tout le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

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  
CHOSSES 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 CHOSSES 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 SAINÉ.

#### 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 GÉRÉS 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,  
détentricé 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 ☐

2) Mets-en chaque matin pour rester frais et sans odeur corporelle ☐

3) À faire avant de manger et après être allé aux toilettes ☐

4) À faire 3 à 4 fois par semaine ☐

5) À faire matin et soir (cela aide aussi à prévenir les caries) ☐

6) Mets-en pendant la journée pour éviter les coups de soleil ☐

7) Ces objets doivent être lavés après chaque utilisation ☐

8) Quelque chose qui aide à rendre tes cheveux présentables le matin ☐

9) Nettoie les espaces que ta brosse à dents oublie – fais glisser, ne scie pas ☐

10) Utilise-le quand tu éternues ou quand ton nez coule ☐

☐ a. Prendre une douche

☐ b. Passer le fil dentaire

☐ c. Crème solaire

☒ d. Se laver le visage

☐ e. Brosse / peigne

☐ f. Se laver les mains

☐ g. Déodorant

☐ h. Se brosser les dents

☐ i. Mouchoir

☐ 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

À ton tour : La matinée de Clara :

- matin**
- ☐ 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 : La soirée de Clara :

- nuit**
- ☐ 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 !)
  - ☐
  - ☐
  - ☐
  - ☐
  - ☐
  - ☐

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
- **Rafrâchis-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

Z  
Z  
Z  
Z  
Z  
Z  
Z  
Z

Mets une alarme de détente  
(30 minutes avant le coucher)

Crée ton coin doudouillet : tamise la lumière, prends une couverture douce, garde le son bas, peut-être une peluche - tout ce qui te fait sentir calme et en sécurité

Déconnecte-toi en douceur : baisse la luminosité, mets de la musique relaxante et passe tranquillement en mode sans écran

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 oeufs 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  
Roties 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 oeuf bouilli

Salade de pâtes  
Wrap au poulet  
Restants  
Hummus, légumes et pita  
Sandwich au fromage grillé  
Mini-pizzas  
Sandwich aux oeufs  
Baguette et fromage/pâté  
Bouchées de bagel  
Mini-ques

### 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  
Pâté chinois  
Poulet Alfredo + légumes  
Pâtes aux crevettes à l'ail + légumes  
Pâté au poulet  
Bol de riz + légumes  
Dumplings ou pierogi + légumes  
Tortellinis + légumes  
Sautés

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  
Maïs  
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

Crêpes avec fruits et fromage

Baguette et hummus avec concombre

Hamburger et salade de chou

### Lundi

Bagel au beurre d'arachide

Sandwich jambon et fromage

Croquettes de poulet, frites et salade César

## À TOI

### Mardi

Déjeuner

Dîner

Souper



# DÉFI BUDGET PIQUE-NIQUE


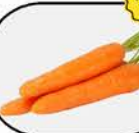



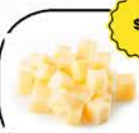














## Circulaire

### 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
	 \$6 <input type="checkbox"/> Cube de fromage (200g)	 \$3.75 <input type="checkbox"/> Hummus	 \$7 <input type="checkbox"/> Sandwich	 \$2.75 <input type="checkbox"/> Yogourt grec	 \$4.75 <input type="checkbox"/> Œuf bouilli (paquet de 2)
	 \$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)
	 \$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
	BOISSONS				

## AUGMENTE TON BUDGET : QUIZ NUTRITION

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

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

## SUIVI DU BUDGET

Articles de la circulaire :

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

Total dépensé : \$ \_\_\_\_\_

Montant restant : \$ \_\_\_\_\_

## 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





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

la Vedette Neurodivergente



6

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



4

Sauts les plus hauts du monde - légende olympique !



5

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






**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.


**CHRIS ROCK**

- 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.

*Vedettes*



**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**

- 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.


**BELLA RAMSEY**

- 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

### MODE DÉTENTE

Tu aimerais peut-être :

- Marcher
- Faire du yoga
- Faire du vélo



En pleine forme et un plein d'énergie !

### FORCE VIVE

Tu aimerais peut-être :

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



Passer du temps avec des amis

### SUPER SOCIABLE

Tu aimerais peut-être :

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



Stress++ et besoin de relaxer

### 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)

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

Commencer une conversation peut sembler stressant et accablant...



**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.**



**TU VEUX PRATIQUER TES HABILETÉS SOCIALES DANS LA VRAIE VIE?**

Voici quelques endroits où tu peux rencontrer des gens!

## École

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

## Milieus professionnels :

- Lieu de travail
- Bénévolat

## Intérêts/Loisirs

- Liges 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)

## 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

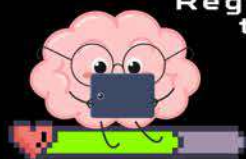
Consulte le site web de ta ville pour découvrir les groupes et les activités auxquels tu peux participer !



# 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...



Ignoré



Détendu

Est-ce qu'il répond habituellement rapidement ?

OUI

NON

Tu veux prendre de ses nouvelles ?

NON

OUI

Change-toi les idées, il répondra bientôt. Parfois, il faut simplement faire confiance à l'amitié.

Tu es resté calme, bravo !

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

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

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

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...



Détendu



Ignoré

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

OUI

NON

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

Tu as fait preuve d'empathie et de curiosité !

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

Lui dis-tu ce que tu ressens ?

OUI

NON

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

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

Tu préfères garder ça pour toi pour l'instant.

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

## 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.

### 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**

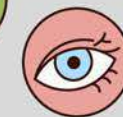
Envoyer

## Astuce:

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



# 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.

## OUÏE (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.

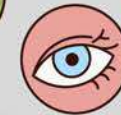


TERMINE LE QUIZ ET DÉCOUVRE TES RÉSULTATS À LA PAGE SUIVANTE !





# QUEL EST TON



# STYLE SENSORIEL?

SUITE

## 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 épicés, 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.



Tu te souviens de nous ? Explorons plus en profondeur nos préférences !



Carapace

Plume

Douce

Zeste

-Jo



- 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 minimaliste

- 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 épicés 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 :

ACCÈS  
GRATUIT

## 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.



BILLET  
DE  
MANÈGE

## Zone Splash d'Hydro (Soif) :

Quand la soif attaque, l'eau riposte !

## Foire des Émotions (Émotions) :

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

L'intéroception, c'est ton 6<sup>ème</sup> 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.



## 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)

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.”

RÉPOND 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. Hoher 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. Figier

**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'aidant de tes pairs.



# MELI-MÉLO 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

**EOMLP** \_\_\_\_\_



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

**GOEIFTAINLDNITÉ** \_\_\_\_\_



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.



*Transcris tes résultats  
pour débloquer tes idées  
de carrière !*



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

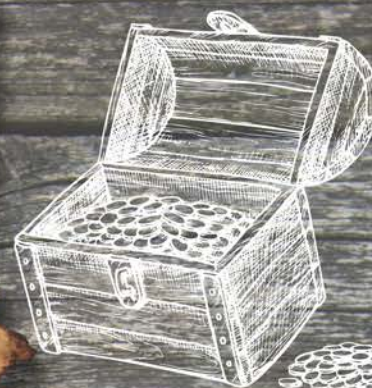
Page 34

**CATEGORIES**

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**NOMBRE DE POINTS**



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 :

[ombudsmontreal.com](http://ombudsmontreal.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](http://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](http://211qc.ca)
- Conseils juridiques :
  - Éducaloi — [educaloi.qc.ca](http://educaloi.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 18 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 émission préférée est : \_\_\_\_\_



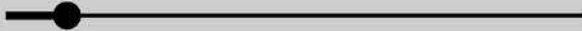
Mes trois artistes musicaux préférés sont :



Mon film préféré est : \_\_\_\_\_



Une chanson qui me remonte le moral :



Quelque chose que je fais pour gérer mon stress : \_\_\_\_\_

Si j'étais un animal, je serais : \_\_\_\_\_



QUELQUE CHOSE QUI ME FAIT TOUJOURS \_\_\_\_\_



POUR ME RESSOURCER, JE : \_\_\_\_\_



Mon outil ou objet sensoriel préféré serait : \_\_\_\_\_

SI J'ÉTAIS UNE COULEUR, JE SERAIS : \_\_\_\_\_



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

Une chose que je veux améliorer 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](mailto:path-etap@muhc.mcgill.ca)

notre site web : 

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



## MA RÉFLEXION PERSONNELLE

BIEN-ÊTRE, Émotions, Pensées, Sentiments et Actions



## Transition

TRANSITION VERS LES SOINS DE SANTÉ ADULTES



## MON RÉSUMÉ DE SANTÉ EN 3 PHRASES

UN MOYEN FACILE DE DISCUTER DES INFORMATIONS SUR TA SANTÉ AVEC TON ÉQUIPE À CHAQUE VISITE.



## CALENDRIER DE LA TRANSITION

VERS 12-13 ANS

VERS 14 ANS

VERS 15 ANS

VERS 16 ANS

VERS 17 ANS

VERS 18 ANS

VERS 19 ANS

VERS 20 ANS

VERS 21 ANS

VERS 22 ANS

VERS 23 ANS

VERS 24 ANS

VERS 25 ANS

VERS 26 ANS

VERS 27 ANS

VERS 28 ANS

VERS 29 ANS

VERS 30 ANS

VERS 31 ANS

VERS 32 ANS

VERS 33 ANS

VERS 34 ANS

VERS 35 ANS

VERS 36 ANS

VERS 37 ANS

VERS 38 ANS

VERS 39 ANS

VERS 40 ANS

VERS 41 ANS

VERS 42 ANS

VERS 43 ANS

VERS 44 ANS

VERS 45 ANS

VERS 46 ANS

VERS 47 ANS

VERS 48 ANS

VERS 49 ANS

VERS 50 ANS

Partez!



