



Routine d'autosoins pour autiste

PAR DES AUTISTES, POUR DES AUTISTE

COCHEZ UNIQUEMENT LES CASES DES ACTIVITÉS D'AUTOSOINS QUE VOUS EFFECTUEZ.
NE CHOISISSEZ QUE DES ACTIVITÉS QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TOUTE SÉCURITÉ.

BOIRE DE L'EAU/
DEMEURER HYDRATÉ 

LIMITER MA CONSOMMATION DE
MÉDIAS SOCIAUX/DE NOUVELLES

AVOIR UNE SÉANCE
'AUTOSTIMULATION 

PRENDRE MES MÉDICAMENTS

JOUER À DES JEUX VIDÉOS 

COMMUNIQUER AVEC DES
AMIS DE FAÇON SÉCURITAIRE 

CAJOLER UN ANIMAL DE COMPAGNIE/
REGARDER DES VIDÉOS D'ANIMAUX

LIRE/ÉCOUTER UN LIVRE
(PAPIER OU ÉLECTRONIQUE) 

M'ADONNER À MES
PLAISIRS AUTISTES 

ME LAVER LE VISAGE ET LES MAINS