

Mon échelle de bien-être

Je me sens



- Très irritable
- J'ai envie de fuir
- Je n'arrive plus à parler, à réfléchir




Surcharge maximale

J'ai besoin

- D'être seul·e
- De silence
- De quelqu'un qui me garde en sécurité



- Tendue·e
- Mes pensées sont confuses
- Je ne peux plus faire de choix




Surcharge imminente

- D'une pause
- De moins de stimulations
- D'objets ou sensations rassurants



- Sensible
- Peu flexible
- Mentalement fatigué·e




Vigilance accrue

- De reprendre le contrôle
- De prévisibilité
- De traiter une demande à la fois



- Mes pensées sont claires
- Je gère les stimulations sensorielles
- Je peux interagir




Stabilité émotionnelle

- De conditions stables
- D'un rythme adapté, pas surstimulant
- De mouvements régulateurs par moments



- Curieux·se
- Ouvert·e à l'imprévu
- Capable de m'adapter et d'apprendre






Sécurité interne

- De temps pour explorer les nouveautés
- D'apprendre à mon rythme




Mon échelle de bien-être

Je me sens 

 J'ai besoin


 • _____
• _____
• _____


**Surcharge
maximale**

• _____ 
• _____
• _____


 • _____
• _____
• _____


**Surcharge
imminente**

• _____ 
• _____
• _____


 • _____
• _____
• _____


**Vigilance
accrue**

• _____ 
• _____
• _____


 • _____
• _____
• _____


**Stabilité
émotionnelle**

• _____ 
• _____
• _____

 • _____
• _____
• _____


**Sécurité
interne**

• _____ 
• _____
• _____