



Liste des premières étapes pour les parents

Pour quand vous venez de recevoir un diagnostic d'autisme, ou si vous pensez que votre enfant pourrait être autiste. Cochez chaque étape quand vous êtes prêt. Rien ne presse.

☐

Respirez

Un diagnostic ne change pas qui est votre enfant. Il vous donne une meilleure carte pour le comprendre.

☐

Notez ce que vous observez

Communication, jeu, réactions sensorielles et routines, à la maison et à l'école. Apportez vos notes à votre médecin ou pédiatre.

☐

Demandez une orientation

Demandez à votre médecin d'orienter votre enfant vers une évaluation de l'autisme, et demandez la durée de l'attente.

☐

Commencez à aider dès maintenant

Inutile d'attendre un diagnostic pour adapter la maison, demander du soutien à l'école et comprendre les besoins de votre enfant.

☐

Obtenez le compte rendu écrit

Après l'évaluation, demandez le compte rendu complet et les recommandations. Gardez des copies.

☐

Rencontrez l'école

Partagez le compte rendu avec le responsable des besoins éducatifs particuliers et convenez ensemble d'un plan.

☐

Apprenez des personnes autistes

Les livres, vidéos et blogs d'adultes autistes offrent un regard de l'intérieur.

☐

Méfiez-vous des « remèdes miracles »

L'autisme ne se guérit pas. Vérifiez toute thérapie auprès d'un professionnel de santé de confiance.

☐

Trouvez votre soutien

Contactez une association d'autisme locale. Voir bricksfoundation.co.uk/support.html pour chaque pays.

☐

Prenez soin de vous aussi

Échangez avec d'autres parents, acceptez de l'aide et reposez-vous quand vous le pouvez.

Mes notes et questions :