



Modèles de communication visuelle

Je vous propose 6 thématiques de cartes, à personnaliser selon vos besoins, avec un code couleur pour chaque thématique :

1. Émotions
2. Besoins sensoriels
3. Préférences sociales
4. Besoins spécifiques
5. Préférences alimentaires
6. Énergie | Fatigue

Instructions



1. Imprimez les cartes, personnalisez les en découpant des images dans des magazines ou en dessinant

2. Plastifiez les cartes pour plus de résistance au temps

Optionnel, suggestion d'utilisation : Faites un trou à la perforatrice sur chaque carte et mettez votre paquet de cartes sur un porte clé. Vous pourrez l'emporter partout avec vous.



Rappel : Ces cartes doivent être personnalisées selon les besoins et les préférences de la personne, et il est toujours utile de les réévaluer régulièrement pour s'assurer qu'elles répondent à ses besoins de communication.

1. Cartes des émotions

- **Objectif** : Permettre à une personne autiste de reconnaître et de partager ses émotions de manière visuelle, en particulier si elle a des difficultés avec la gestion des émotions verbales.
- **Visuel** : Des images de visages montrant différentes expressions faciales correspondant à des émotions courantes (joie, tristesse, colère, surprise, peur, calme, etc.).
- **Utilisation** : La personne peut pointer une image pour indiquer comment elle se sent à un moment donné. Par exemple, si la personne se sent anxieuse ou stressée, elle pourrait pointer une image d'un visage inquiet ou stressé.
- **Exemples d'émotions** :

Joyeux.se

Triste

En colère

Inquiet.e

Fatigué.e

Étonné.e

Calme

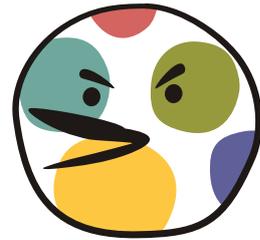
Excité.e



ÉMOTIONS



TRISTE



ÉNERVÉE

À PERSONNALISER

2. Cartes des besoins sensoriels

- **Objectif** : Identifier et répondre aux besoins sensoriels de la personne (besoin de stimulation ou de calme, préférence pour des textures, sons, etc.).
- **Visuel** : Des icônes ou images représentant des besoins sensoriels comme "besoin de bruit faible", "besoin de toucher quelque chose de doux", "éviter la lumière trop vive", "besoin de silence".
- **Utilisation** : Lorsqu'une personne ressent une surcharge sensorielle ou qu'elle a des préférences particulières (par exemple, une sensibilité à la lumière ou au bruit), elle peut utiliser cette carte pour signaler son besoin.
- **Exemples de besoins sensoriels** :

Besoin de calme (représenté par une image d'un endroit tranquille)

Besoin d'un objet doux à toucher (représenté par un peluche ou un tissu doux)

Besoin d'éclairage tamisé (illustré par une lampe faible)

Besoin d'un bruit doux ou de silence (illustré par des notes de musique ou des symboles de son atténué)



BESOINS SENSORIELS

BESOIN
D'ÉCOUTER DE
LA MUSIQUE



BESOIN DE
SILENCE



À PERSONNALISER

3. Cartes des préférences sociales

- **Objectif** : Permettre de communiquer des préférences en matière de contacts sociaux, d'interactions ou d'espace personnel.
- **Visuel** : Des symboles représentant des comportements sociaux comme "besoin de temps seul", "besoin d'interaction", "éviter les contacts physiques", "besoin d'une conversation calme", etc.
- **Utilisation** : Cette carte peut être utilisée pour indiquer si la personne souhaite être seule ou si elle a besoin d'une interaction. Elle peut aussi permettre de spécifier le type d'interaction qu'elle préfère (comme ne pas être touchée).

- **Exemples de préférences sociales** :

Je veux être seul.e

Je veux parler à quelqu'un

Pas de contact physique, s'il te plaît

J'ai besoin de mon espace personnel

Je préfère ne pas faire de contact visuel

J'aime les discussions calmes et lentes



PRÉFÉRENCES SOCIALES



JE VEUX ÊTRE SEULE



JE VEUX PARLER À
QUELQU'UN

À PERSONNALISER

4. Cartes des besoins spécifiques

- **Objectif** : Permettre de signaler des besoins quotidiens pratiques, comme manger, boire, aller aux toilettes, se reposer, etc.
- **Visuel** : Des icônes représentant des besoins quotidiens comme "faim", "soif", "aller aux toilettes", "besoin de dormir", etc.
- **Utilisation** : Ces cartes aident à exprimer des besoins de base, par exemple si la personne est fatiguée ou a faim, elle peut montrer cette carte pour faire savoir à l'autre ce qu'elle ressent.
- **Exemples de besoins spécifiques** :
 - J'ai faim (représenté par une assiette de nourriture)
 - J'ai soif (représenté par un verre d'eau)
 - J'ai besoin de dormir (illustré par un lit)
 - Je veux aller aux toilettes (illustré par une icône de toilettes)
 - J'ai mal (représenté par une partie du corps avec une flèche, pour signaler une douleur)



BESOINS SPÉCIFIQUES



J'AI BESOIN D'ALLER
AUX TOILETTES



J'AI FAIM

À PERSONNALISER

5. Cartes des préférences alimentaires

- **Objectif** : Permettre à la personne de communiquer ses préférences ou aversions alimentaires.
- **Visuel** : Des images de divers aliments et boissons qui peuvent être aimés ou non, comme "sucré", "salé", "froid", "chaud", "végétarien", "sans gluten", etc.
- **Utilisation** : Cette carte permet à la personne de signaler ses goûts, préférences ou restrictions alimentaires sans avoir à expliquer verbalement. Cela peut être utile dans des situations comme des repas de groupe ou des sorties où des choix alimentaires sont offerts.

- **Exemples de préférences alimentaires** :

J'aime le chocolat (représenté par une barre de chocolat)

J'aime les légumes (représenté par une carotte)

Je suis végétarien (illustré par une feuille ou des légumes)

Je préfère les repas froids (illustré par une boisson glacée)

Je n'aime pas ce plat (illustré par une icône de "non" ou un visage dégoûté)



PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES



JE SUIS VÉGÉTARIEN.NE



JE N'AIME PAS CE PLAT

À PERSONNALISER

6. Cartes d'énergie | Fatigue

- **Objectif** : Aider à évaluer et à exprimer le niveau d'énergie ou de fatigue, pour mieux adapter les activités ou les pauses nécessaires.
- **Visuel** : Des symboles représentant différents niveaux de fatigue ou d'énergie, comme des batteries (pleine, à moitié pleine, faible).
- **Utilisation** : La personne peut utiliser ces cartes pour indiquer si elle se sent prête à faire une activité ou si elle a besoin de se reposer. Par exemple, elle pourrait utiliser la carte "batterie faible" lorsqu'elle se sent épuisée.
- **Exemples d'évaluation de l'énergie** :

Très fatigué

Un peu fatigué

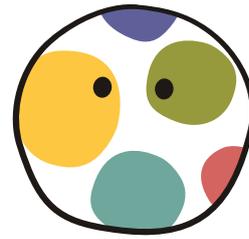
Plein d'énergie



ÉNERGIE |
FATIGUE



BIEN | EN
FORME



MOYEN



ÉPUISÉ.E



SATURÉ.E
PRÊT.E À
EXPLOSER

À PERSONNALISER

