



**Carnet de bord**  
**gestion de crise**  
**avec un enfant autiste**

# Votre carnet de bord

Voici comment utiliser votre carnet de bord:

- Vous allez tout d'abord chercher à comprendre pourquoi la crise a-t-elle lieu:

- Identifier les causes
- Classer les facteurs déclencheurs

- Ensuite, vous allez vous demander ce que vous pourriez faire pour éviter la crise ou bien la gérer plus sereinement

- Enfin, après la confrontation avec la réalité, vous allez réajuster vos actions afin d'améliorer votre mode de gestion.

Je vous conseille d'effectuer ce travail pour chaque type de crise que vous rencontrez.

Je vous rappelle que cela prendra sûrement du temps avant que les résultats soient visibles, c'est pourquoi, vous devez être patiente et poursuivre vos efforts sur la durée.

Si vous avez des questions, vous pouvez me contacter par mail, je vous répondrai rapidement!

[myriam@madamb.fr](mailto:myriam@madamb.fr)

# Comprendre la crise

**J'identifie la ou les cause(s)**

.....

.....

.....

.....

.....

# Comprendre la crise

Je classe les facteurs déclencheurs

Je peux  
contrôler

Je ne peux  
pas contrôler

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# Quelles mesures adopter pour gérer la crise?

.....

.....

.....

.....

.....

La crise a eu lieu, vous avez mis en application les mesures que vous aviez prévues.

Maintenant, faites le point sur ce qui a fonctionné et ce qui pourrait être amélioré pour gérer encore mieux la crise suivante.

## *Comment améliorer mes mesures ?*

 ..... ..... ..... ..... .....

# Bonus: suivre évolution

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_: .....