

Si vous le souhaitez et en ressentez le besoin:

Vous pouvez amener et utiliser des objets devant les autres qui vous permettent de vous sentir bien



(casque, fidget, etc: même s'il y en a à disposition, etc.)

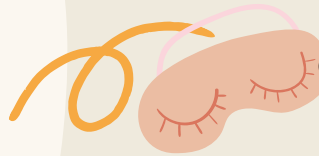
Vous pouvez respecter vos heures de repas, même si les autres ne mangent pas à cette heure-là



Vous pouvez amener une activité de loisirs rassurante (comme le dessin, etc.)



Vous pouvez vous reposer, vous isoler dans la salle de repos, sur un transat, etc.



Vous pouvez utiliser le mode de communication qui vous convient le mieux (mail, sms, notes, en face, tel):

Petits conseils à l'usage des nouveaux/nouvelles adhérent.es



Vous pouvez demander des aménagements sensoriels (ouvrir les fenêtres, baisser le son ou la lumière, etc.)



Les gestes autistiques sont acceptés et compris au GEM (se balancer, geste des mains, etc.)



Soit de vos besoins
Que ce soit de vos routines
De vos difficultés
etc.



Soit en demandant la précision dont vous aurez besoin (les indications qu'il vous faut)



ou toute autre demande

On a tous des particularités, tout ce que vous pouvez percevoir comme bizarre chez vous est accepté ici
dans la limite du respect des autres