



Liste de contrôle pour des compétences de la vie quotidienne

Nom: _____

Date de révision : _____ Révisé par : _____

Échelle d'évaluation

I = Indépendant

S = Avec soutien

N = Non encore acquis

Communication et auto-représentation

Compétence	I	S	N
Exprime ses goûts, ce qu'il n'aime pas et ses préférences	☐	☐	☐
Identifie les forces personnelles	☐	☐	☐
Identifie les domaines dans lesquels un soutien est nécessaire	☐	☐	☐
Demande de l'aide quand c'est nécessaire	☐	☐	☐
Participe aux rencontres (à son niveau)	☐	☐	☐
Fait des choix au quotidien	☐	☐	☐
Utilise efficacement le moyen de communication préférentiel	☐	☐	☐
Remarques :			

La sécurité à la maison et dans la communauté

Compétence	I	S	N
Connaît son nom complet et son adresse	☐	☐	☐
Connaît les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence	☐	☐	☐



Sait comment appeler le 911 (ou le numéro d'urgence)	☐	☐	☐
Distingue les situations sûres des situations dangereuses	☐	☐	☐
Identifie les adultes de confiance	☐	☐	☐
Respecte les règles de sécurité à la maison	☐	☐	☐
Il sait quoi faire s'il se retrouve perdu	☐	☐	☐
Remarques:			

Compétences sociales et participation à la vie communautaire

Compétence	I	S	N
Salue les autres de manière appropriée	☐	☐	☐
Partage la conversation	☐	☐	☐
Respecte l'espace personnel	☐	☐	☐
Respecte les règles du groupe	☐	☐	☐
Participe à des activités communautaires	☐	☐	☐
Sait gérer ses besoins sensoriels dans des environnements stimulants	☐	☐	☐
Gère correctement les petits conflits	☐	☐	☐
Remarques:			



L'autorégulation des émotions

Compétence	I	S	N
Identifie les émotions fondamentales	☐	☐	☐
Utilise des techniques de relaxation	☐	☐	☐
Respecte les routines quotidiennes	☐	☐	☐
Peut faire des transitions entre les activités	☐	☐	☐
Utilise des stratégies pour gérer ses émotions lorsqu'il est bouleversé	☐	☐	☐
Remarques:			

Routines quotidiennes et organisation

Compétence	I	S	N
Suit la routine du matin	☐	☐	☐
Suit la routine du soir	☐	☐	☐
Utilise un agenda/calendrier/horaire	☐	☐	☐
Utilise des rappels ou des alarmes	☐	☐	☐
Arrive à l'heure aux activités	☐	☐	☐
Remarques:			



Compétences en matière de soins personnels et bien-être

Compétence	I	S	N
Se lave dans un bain ou sous la douche	☐	☐	☐
Il se brosse les dents quotidiennement	☐	☐	☐
Il s'habille correctement	☐	☐	☐
Gère les besoins en matière d'hygiène personnelle	☐	☐	☐
Prend ses médicaments en toute sécurité (si nécessaire)	☐	☐	☐
Maintient une routine de sommeil équilibrée	☐	☐	☐
Remarques:			

Compétences ménagères

Compétence	I	S	N
Trie et lave le linge	☐	☐	☐
Nettoie son espace personnel	☐	☐	☐
Prépare des repas simples et des collations	☐	☐	☐
Suit une recette de base	☐	☐	☐
Participe aux achats d'épicerie	☐	☐	☐
Effectue une tâche ménagère habituelle	☐	☐	☐
Remarques:			



Transports et déplacements dans la communauté

Compétence	I	S	N
Respecte les règles de sécurité des piétons	☐	☐	☐
Identifie les lieux communs de la communauté	☐	☐	☐
Utilise les transports public (au besoin)	☐	☐	☐
Suivre un itinéraire familial	☐	☐	☐
Utilise des cartes ou des applications de transport	☐	☐	☐
Remarques:			

Finances et gestion budgétaire

Compétence	I	S	N
Reconnaît les pièces et les billets	☐	☐	☐
Fait de petits achats	☐	☐	☐
Comprend la différence entre épargner et dépenser	☐	☐	☐
Respecte un budget simple	☐	☐	☐
Trace les dépenses (avec une aide si nécessaire)	☐	☐	☐
Remarques:			



Résumé des domaines prioritaires

Les 3 compétences à privilégier cette année :

1.

2.

3.

Prochaine date de révision: _____