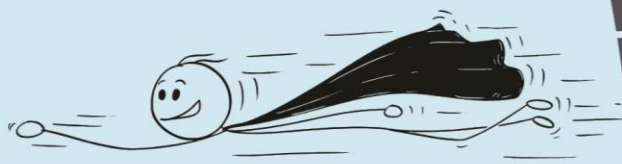




# SOS TSAF

Un projet de soutien de SafEra



## 60 Pages

13,97 cm x 21,59 cm

Ligné, commenté et illustré

# Ma vie avec le TSAF

Nom : \_\_\_\_\_

Sujet : Ce que j'aimerais que tu saches



 Ma vie avec le TSAF

Ce que j'aimerais que tu saches



C'est des défis,  
mais aussi de belles expériences! ✨

😊 vous êtes-vous déjà demandé comment le Trouble du Spectre de l'Alcoolisation fœtale (Le TSAF) peut influencer ma vie chaque jour? 😞

😞 Saviez-vous que le TSAF n'est pas seulement une condition physique, mais aussi neurodéveloppementale? Le TSAF affecte ma santé physique et mentale, mais c'est aussi une partie importante de ce qui fait de moi une personne unique avec des forces et des défis 🤝 cela signifie que mes capacités et mes besoins peuvent évoluer avec le temps. La compréhension et l'adaptation sont essentielles pour soutenir mon développement.

🧠 Mes troubles d'apprentissage sont difficiles à comprendre pour les professionnels en éducation qui me

2 ✨ Ma vie avec le TSAF:

soutiennent, mais il existe des astuces et des trucs qui m'aident à progresser et à apprendre à mon rythme. On doit utiliser mes forces et respecter mon rythme pour m'aider à apprendre. Mes adaptations sont parfois hors normes, c'est aux personnes qui m'entourent à s'adapter à mes différences. 📖

💖 Mes émotions sont souvent affectées et je travaille chaque jour à améliorer mon estime de moi, à essayer de gérer mon stress et mes anxiétés qui peuvent aussi faire partie de la vie avec le TSAF. 🌱 Une routine, la constance, des attentes réalistes et la simplicité dans ton vocabulaire me permettent de réduire mon anxiété.

💛 J'ai la chance d'avoir le soutien de ma famille, de mes amis et de mes enseignants et enseignantes, qui m'aident à surmonter les obstacles et à fêter mes réussites. 🤝

### Mes personnes de confiance

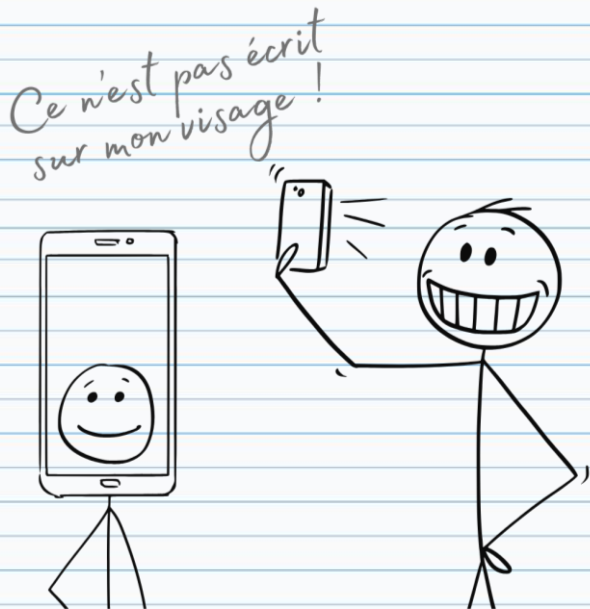


## Ce n'est pas écrit sur mon visage ! ✨

😊 Saviez-vous que les traits du visage du TSAF ne sont visibles que chez environ 10% seulement des personnes qui sont atteintes du TSAF? Ne vous fiez pas uniquement à aux apparences pour me reconnaître ! 😞

👉 Malgré des points communs, chaque personne atteinte du TSAF est différente. 🧠

🌱 Il est important de comprendre que nous avons tous des forces et des talents incroyables. ❤️ Partez de mes forces et talents pour apprendre à me connaître. Soyez ouvert face à mes différences et vous découvrirez une personne avec de belles qualités et surtout qui a le cœur sur la main.



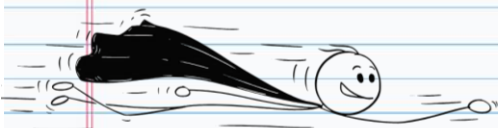
## Mon Monde à moi! ✨

😊 Savez-vous qu'il n'est pas toujours facile pour moi de comprendre les consignes, le non-verbal et les informations?

Prenez votre temps et montrez-moi des photos, des vidéos, des images ou des graphiques pour mieux m'expliquer. (Attention de ne pas trop charger l'image pour éviter que des éléments me distraient). Nous pouvons aussi ensemble faire des mises en situation, des saynètes, des jeux de rôles afin de m'aider à reproduire ces diverses situations dans ma vie de tous les jours. 😊

👉 Quand on vit avec le TSAF, comprendre peut être un défi, mais avec votre aide et votre patience, on peut y arriver ensemble. 🍷

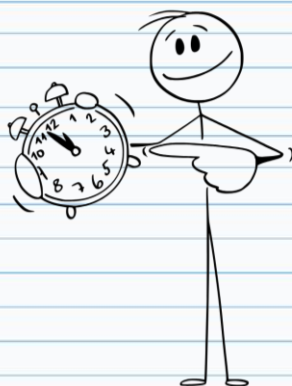
🌱 Les images m'aident beaucoup. Des photos de moi faisant l'action demandée, des icônes, des dessins ou de courtes listes rendent les choses plus claires et plus faciles pour moi. ❤️



💛 Merci de comprendre ma façon spéciale de voir le monde. Ensemble, on peut rendre les endroits plus adaptés pour tout le monde.



## L'Importance des Routines! ✨



😊 Saviez-vous que les routines sont essentielles pour moi? Elles m'aident à gérer mes journées de manière prévisible et moins stressante. 🕒

👉 Grâce à des routines claires et bien établies, je peux mieux organiser mes activités et réduire l'anxiété liée aux changements imprévus.

🕒 Si une situation nouvelle arrive, il est plus facile pour moi d'avoir été prévenu plusieurs jours à l'avance afin de me sécuriser. (Une saynète pour me pratiquer pourrait peut-être m'aider dans cette nouvelle situation.) Attention, il arrive parfois que j'ai une conscience du temps et de l'espace limité, un agenda visuel ou je peux dénombrer les jours restants avant l'événement hors routine m'aidera grandement à intégrer la notion du temps qui reste.

Ma routine indispensable



## Sensibilité Sensorielle

### - Comprendre Mes Besoins! ✨

😊 Savez-vous que ma sensibilité sensorielle peut être accrue et/ou diminuée? Cela signifie que parfois certaines textures, sons ou lumières peuvent être difficiles à supporter pour moi ou au contraire que j'ai besoin de plus de stimulation que la norme. 🎧

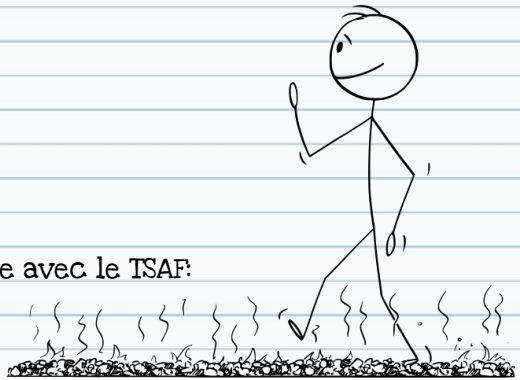
👂 Votre compréhension et votre soutien sont cruciaux. Ce n'est pas du caprice, je peux être comme cela. Respectez mes besoins en matière de stimulation sensorielle et offrez-moi un environnement adapté lorsque nécessaire.



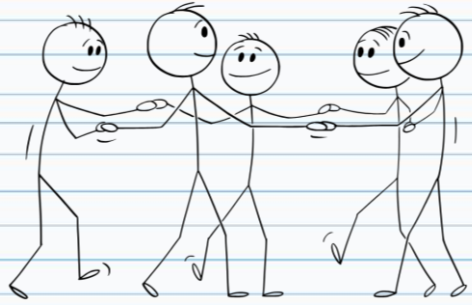
🌱 Les outils comme les casques antibruit, l'écoute de musique, les outils de proprioception (ex.: Peluche lourde, hamac sensoriel ...), les vêtements doux ou les lumières tamisées ou autres peuvent améliorer mon confort au quotidien. Cela dépend de chaque personne atteinte du TSAF. Il faut rester à l'écoute de mes besoins ❤️

💛 Merci de reconnaître et de respecter ma sensibilité sensorielle. En travaillant ensemble, nous pouvons créer un environnement adapté à mes besoins.

7 ✨ Ma vie avec le TSAF:



## Épanouissement grâce à l'inclusion! ✨



😞 Savez-vous que je suis unique et que mes besoins peuvent varier?

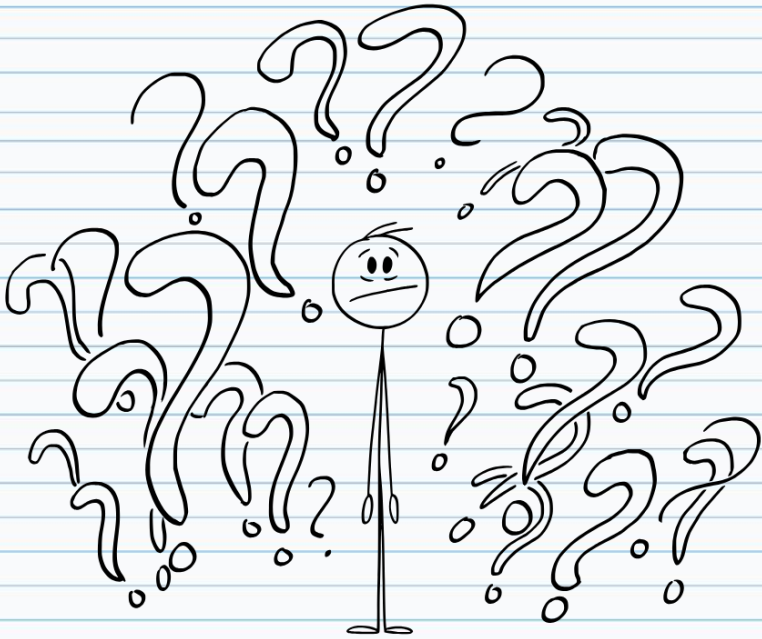
👉 Il est crucial de me traiter comme une personne à part entière, avec mes forces et mes défis uniques. L'inclusion commence par la reconnaissance de notre diversité.

😊 J'apprécie énormément la patience, la compréhension et l'inclusion de la part des autres. Cela me permet de m'épanouir et de participer pleinement à la société. 🌍

👉 Votre soutien et votre inclusivité sont des éléments clés pour mon bien-être et ma réussite. Ensemble, nous pouvons créer un monde où chacun est valorisé et inclus. ❤️

🌱 Merci de reconnaître mes besoins spécifiques et de travailler avec moi pour construire des environnements accueillants et adaptés (ex.: Soutien professionnel, équipe multidisciplinaire, accès à des classes spéciales, accès à du travail adapté, accès à des logements adaptés).





## Défis cognitifs: Une invitation à comprendre! ✨

☹️ Saviez-vous que les défis cognitifs que je rencontre ne sont pas toujours visibles de l'extérieur?

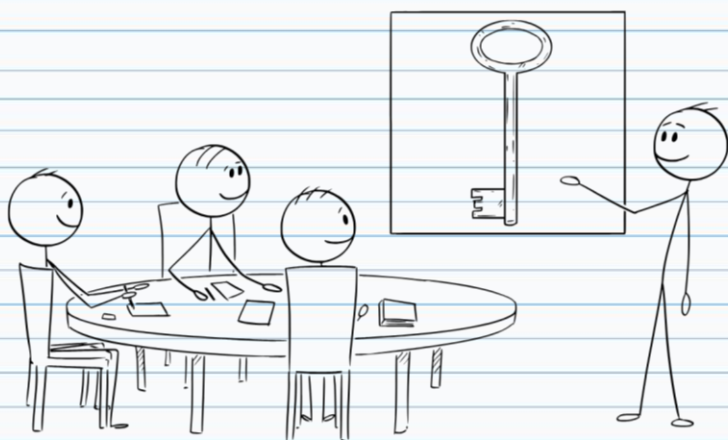
👉 Ne présumez pas de mes capacités sans me connaître et sans en parler avec moi et mon entourage. Chacun a une histoire unique à partager. Nous sommes beaucoup plus nombreux à vivre des traumatismes postnataux (traumas complexes) qui aggravent nos défis, et les impacts sont souvent plus importants que chez les non atteints. Comprendre mon vécu vous aide à mieux me comprendre et à adapter vos interventions. Vous découvrirez que je peux être très résilient.e.

## Patience et Répétition: Clés de Mon Apprentissage! ✨

☹️ Saviez-vous que la patience et la répétition sont importantes pour moi?

👉 J'ai souvent du mal à traiter l'information rapidement, mais avec votre patience et des explications répétées, je peux progresser et apprendre davantage.

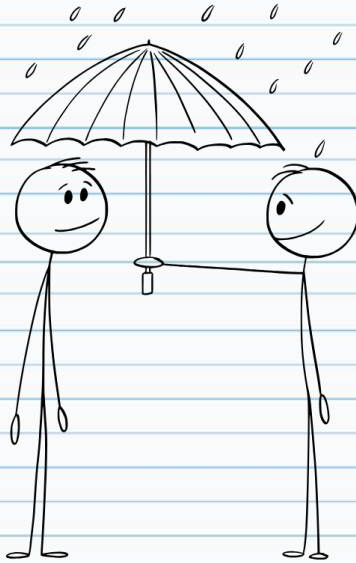
🚫 N'oubliez pas que je ne fais pas cela pour vous agacer, mais mon cerveau est comme rempli de cônes orange, je dois faire de nombreux détours pour arriver à destination. En m'expliquant un nouvel apprentissage, vous pouvez utiliser mes talents pour y arriver. Cela peut m'aider à mieux comprendre. ( Ex.: Avec la musique en chantant les notions à apprendre.)



## Expression émotionnelle: Respectons Ma Singularité! ✨

☹️ Savez-vous que mon expression émotionnelle peut être différente de la norme?

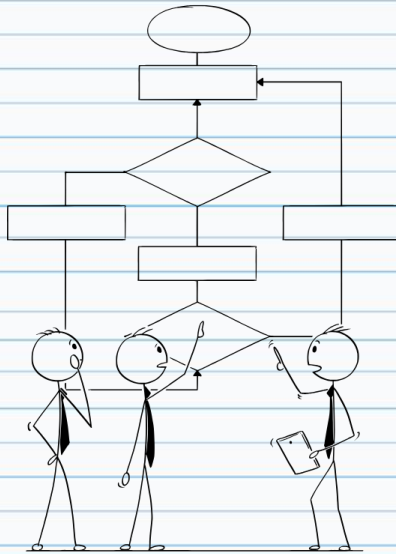
👂 Mes sentiments sont tout aussi réels et importants, même s'ils sont exprimés différemment. Il est crucial de reconnaître et de respecter ma manière unique de ressentir. En apprenant à me connaître, vous comprendrez que je peux avoir des difficultés à nommer mes émotions, mes sensations. Plus vous me comprendrez, plus vous serez en mesure d'adapter les interventions à mes émotions.

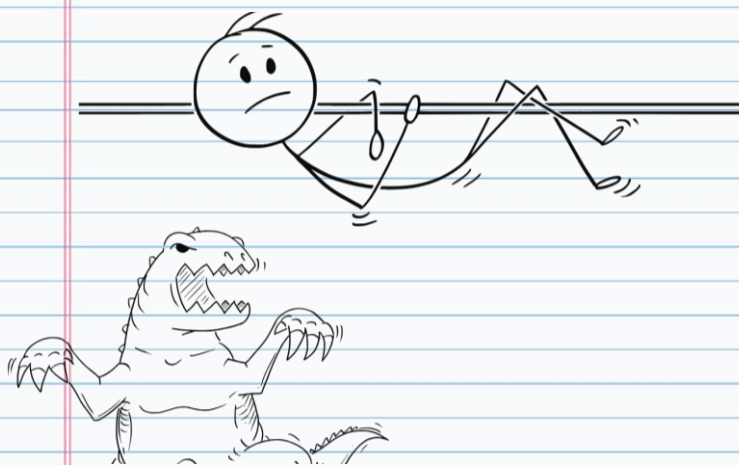


## Instructions claires et concises: Facilitent ma compréhension! ✨

☹️ Savez-vous que j'apprécie quand les instructions sont claires et concises?

👉 Cela facilite ma compréhension et me permet de mieux suivre les consignes. Des instructions simples et précises favorisent ma réussite et mon autonomie. Gardez en tête que je peux oublier et qu'il faut souvent me répéter les consignes et instructions. Utilisez toujours le même vocabulaire afin de faciliter ma compréhension.



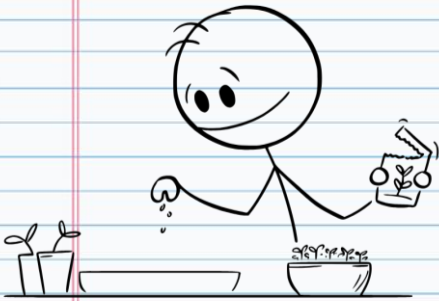


## Respect des limites: Clé de mon bien-être! ✨

☹️ Savez-vous que le respect de mes limites contribue grandement à mon bien-être?

👉 Cela renforce ma confiance en moi et favorise un environnement où je me sens compris et respecté. En respectant mes besoins, nous construisons des relations positives et encourageantes. Mes limites peuvent être variables dans le temps. Des pauses cerveau peuvent m'aider à mieux comprendre par la suite et rester plus concentrées. En y allant à petits pas, on peut arriver à de grandes choses.

## BeSoin de Temps pour moi! ✨

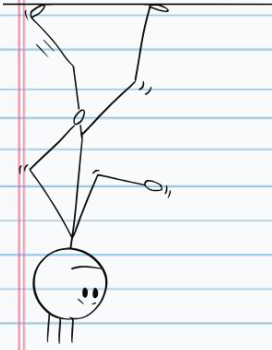


☹️ Savez-vous que parfois, j'ai besoin de pauses ou de temps seul pour me réguler émotionnellement?

👂 Ces moments me permettent de retrouver mon équilibre et de gérer mes émotions de manière saine. 🌳 Le respect de mon besoin de temps pour moi contribue à mon bien-être émotionnel. En ayant accès à un coin calme, un endroit sécurisant, adapté à mes goûts et à mes besoins, cela m'aide à me réguler, à me calmer et à réduire mon anxiété.

### Mes activités pour moi





## Ma Contribution! ✨

☹️ Savez-vous que je peux avoir des difficultés à planifier et à organiser, mais je peux aussi apporter une perspective unique à certaines situations?

👉 Mon point de vue différent peut enrichir les discussions et apporter des idées originales. Parfois, je ne vois pas les situations comme les autres. J'ai une perception différente et cela peut apporter des solutions qui rejoindront plus de personnes que vous le pensez. En reconnaissant

ma contribution unique, nous favorisons un environnement inclusif et créatif.

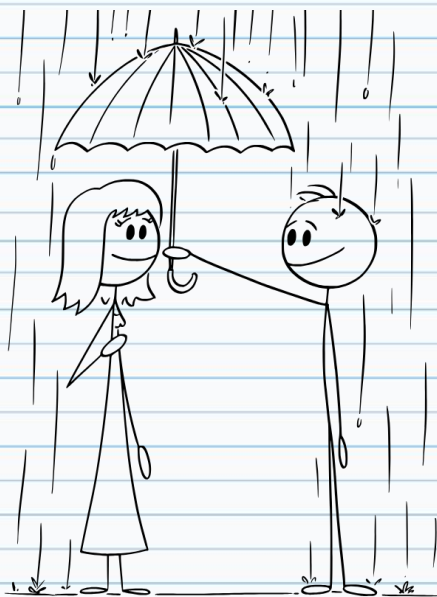
Mes idées originales...



## Empathie et compréhension: Clés de l'interaction! ✨

☹️ Savez-vous que l'empathie et la compréhension sont des qualités précieuses pour interagir avec moi et d'autres personnes vivant avec le TSAF?

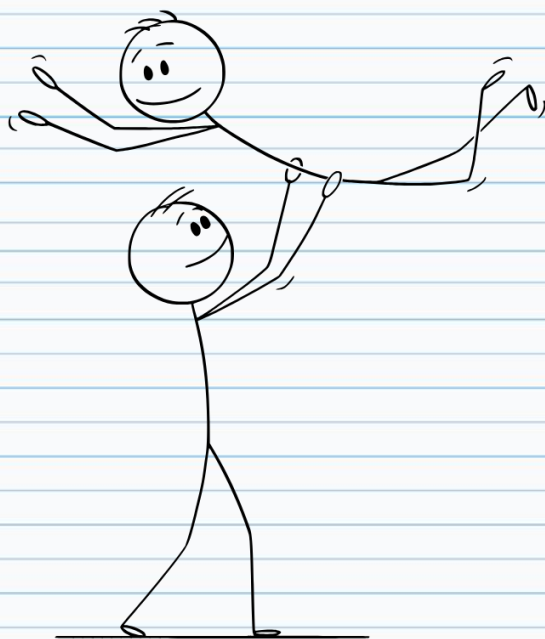
❤️ Ces qualités favorisent des interactions positives et enrichissantes. En écoutant avec empathie et en comprenant nos besoins, nous construisons des relations basées sur le respect, la confiance et la bienveillance. Quand je me sens en confiance et respectée, je peux être capable d'une empathie exceptionnelle.



## BeSoin de Compréhension et de Soutien! ✨

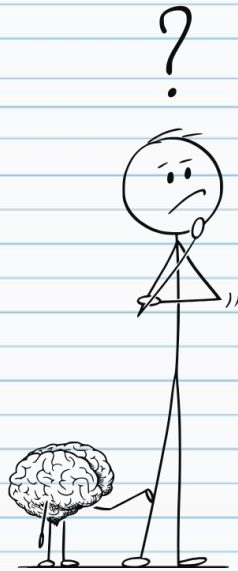
☹️ Savez-vous que le TSAF ne signifie pas que je suis incapable, mais plutôt que j'ai des défis uniques qui nécessitent de la compréhension et du soutien face au TSAF?

👉 En reconnaissant mes capacités uniques et en offrant un soutien adapté, vous favorisez mon épanouissement et ma participation à la société. Chaque personne a des forces à valoriser et des défis à surmonter. En vous renseignant sur le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale, vous pourrez mieux comprendre mes besoins et surtout faire la différence dans notre société.



## C'est neurologique, 🧠 ce n'est pas une excuse

🙄 Savez-vous que le diagnostic du TSAF n'est pas une excuse pour avoir un mauvais comportement ou de mauvaises notes? C'est neurologique, c'est un handicap qui est souvent invisible, et la personne qui vit avec le TSAF n'est pas lâche. Elle a des incapacités permanentes et c'est elle-même qui en ressent le plus d'exaspération.



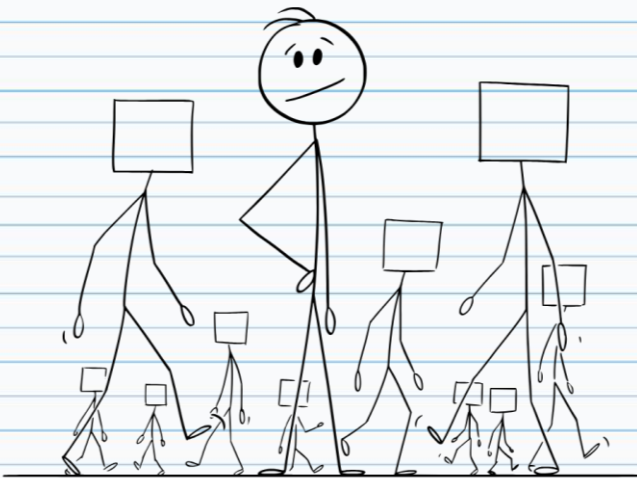
👉 Comprendre que le TSAF est un trouble neurologique permet d'adopter une approche plus empathique et inclusive. Ce n'est pas un choix, mais une réalité qui nécessite du soutien et de la compréhension. Le TSAF ne se soigne pas, il faut vivre avec ce handicap. Comprendre au-delà des apparences vous permettra de mieux me soutenir.

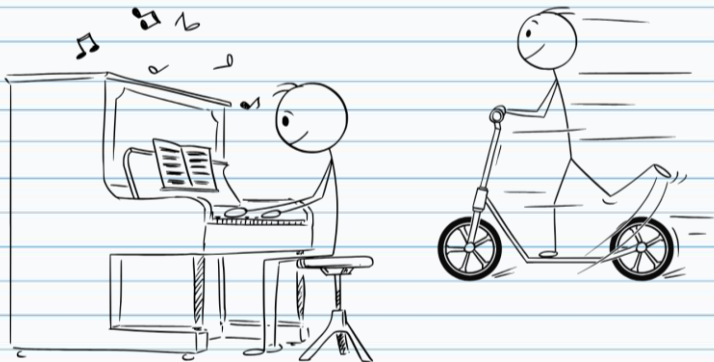
Les punitions, même à répétition, sont souvent inefficaces avec moi. Il est préférable de vérifier d'abord mon niveau de développement et d'intervenir en conséquence. Je réponds mieux aux renforcements positifs qui respectent mes capacités et mes goûts.

## Non aux préjugés! ✨

☹️ Savez-vous que la stigmatisation et les préjugés liés au TSAF peuvent être plus dommageables que le trouble lui-même? Ils causent parfois des problèmes de santé mentale évitables qui peuvent causer des torts irréversibles. Évitions la stigmatisation et l'intimidation de toutes sortes. Choisissons l'inclusion et l'éducation pour briser ces barrières.

👉 En sensibilisant et en éduquant sur le TSAF, le plus tôt possible, nous pouvons contribuer à créer un environnement où chacun est accepté et valorisé pour ses différences. L'éducation est un choix puissant pour un monde plus juste et bienveillant.





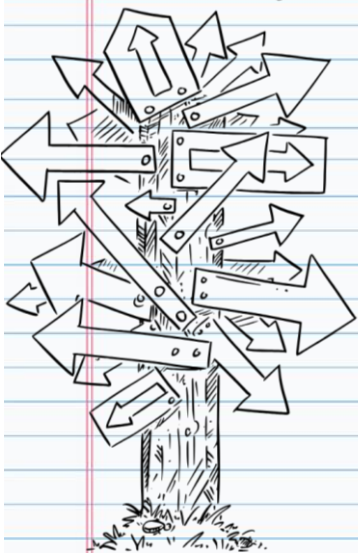
## Talents, les reconnaître et les encourager! ✨

☹️ Savez-vous que les personnes atteintes de TSAF ont des talents et des forces uniques qui méritent d'être reconnus et encouragés? Chacun apporte sa contribution précieuse à notre monde.

👉 En valorisant les talents et les forces des personnes atteintes de TSAF, nous favorisons leur épanouissement et renforçons leur confiance en elles. Nous diminuons ainsi les risques associés au TSAF. C'est un pas important vers une société plus inclusive et diversifiée.

### Mes talents



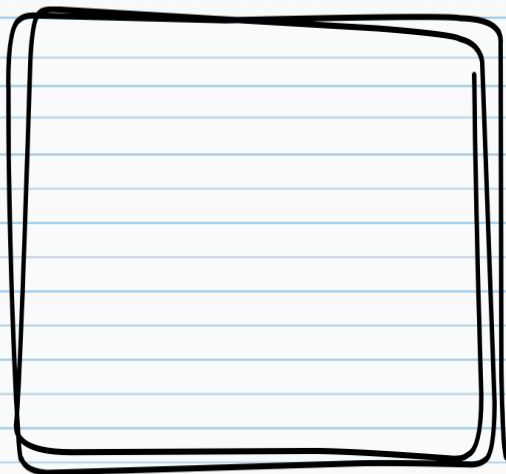


## Plus que des défis cognitifs! ✨

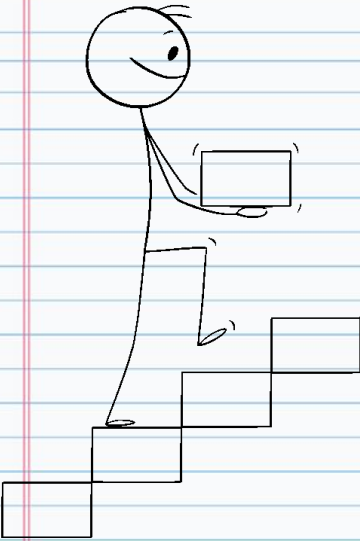
☹️ Saviez-vous que le TSAF ne se limite pas aux difficultés cognitives? Il peut également, par exemple, affecter la régulation émotionnelle et sensorielle, ce qui rend chaque journée unique pour ceux qui vivent avec le TSAF.

👉 En comprenant que le TSAF englobe différents aspects, nous pouvons adapter nos approches pour offrir un soutien global et plus humain. C'est en reconnaissant ces diverses facettes que nous favorisons une meilleure qualité de vie.

Mes défis autres que cognitifs



## Pour un accès aux soins adaptés! ✨



👉 Savez-vous que les traitements et les soutiens adaptés peuvent considérablement améliorer ma qualité de vie en tant que personne vivant avec le TSAF? Cela montre que le progrès est possible malgré le caractère permanent de mon handicap.

👂 Bien que le TSAF ne se guérisse pas, des traitements appropriés peuvent réduire significativement les impacts négatifs sur ma vie. C'est pourquoi j'insiste sur l'importance d'avoir accès à des soins adaptés et spécialisés dès le plus jeune âge, et ce tout au long de ma vie.. ( Ex.: Ergothérapie, Orthophonie, Psychologie et autres selon les besoins de chaque individu.)

### Mes soins adaptés



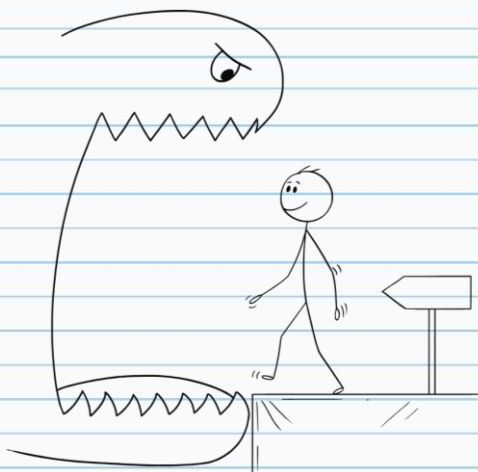
## Ma vision de la responsabilité ✨

➔ Il est essentiel de comprendre que je ne suis pas irresponsable, mais j'ai besoin de soutien pour prendre des décisions éclairées dans ma vie quotidienne.

💡 Mon TSAF influence la manière dont je traite l'information et prends des décisions. Cela ne signifie pas que je ne suis pas capable, mais que j'ai besoin de ressources adaptées, de modèles et de professionnels pour m'aider à naviguer dans diverses situations.

📌 Attention, pour moi les questions fermées peuvent être mal comprises et devenir un piège dans lequel je tombe facilement. Je veux tellement être aimé que je répondrais "oui" à tout !

❤️ Demande-moi toujours d'expliquer dans mes mots pour t'assurer que j'ai bien compris ta question ou tes attentes.





## Besoins concrets pour réussir! ✨

➔ Le TSAF n'empêche pas l'apprentissage, mais il nécessite des approches spécifiques.

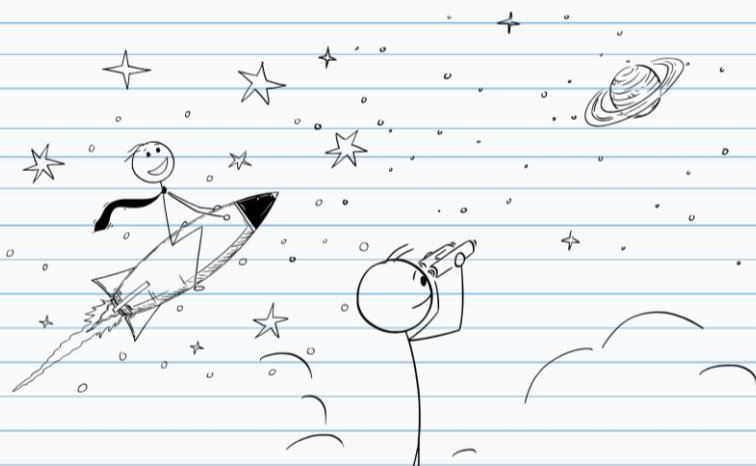
(Ex.: L'enseignement explicite, méthode piagétienne et autre.)

💡 En classe, les environnements bruyants ou

surchargés peuvent m'empêcher de me concentrer. En revanche, les environnements calmes et structurés me permettent de mieux assimiler les informations et réduire mon anxiété.

🌟 Une approche en 1 pour 1 avec un soutien personnalisé m'aide à progresser de manière significative. Les stratégies visuelles, comme les diagrammes ou les tableaux, facilitent ma compréhension et renforcent mes acquis.

💻 Je peux également avoir besoin de mesures adaptatives comme un ordinateur avec des applications d'aide aux apprentissages. Surtout, ne jamais présumé que ce que je savais hier est encore acquis aujourd'hui. Ne te décourage pas, je progresse malgré tout, 📊, mais pas en ligne droite.

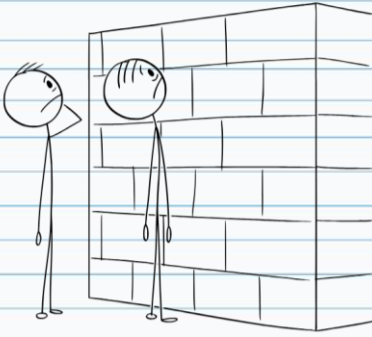


## Détermination! ✨

👉 Le TSAF n'est pas une faiblesse, mais un défi que je relève avec détermination chaque jour. Chaque petite victoire, chaque progrès, renforce ma confiance et ma volonté de continuer à avancer malgré les obstacles.

🚀 Chaque réussite, aussi petite soit-elle, est une étape vers mon épanouissement personnel. Cela montre que le TSAF ne définit pas mes capacités, mais révèle ma résilience et ma capacité à surmonter les défis. En m'encourageant à persévérer et en considérant mon rythme, vous me donnez le coup de pouce dont j'ai besoin pour relever mes défis.

🌈 Je choisis de voir le TSAF non comme un fardeau, mais comme une opportunité de croissance personnelle. Chaque jour, je trouve de nouvelles stratégies, je cherche des solutions et je m'efforce de progresser vers mes objectifs.



## Compréhension et Soutien ✨

💡 Mes troubles du comportement ne sont pas des caprices, ou une mauvaise éducation, mais des réponses aux défis que je rencontre chaque jour en raison de

mon TSAF. C'est ma manière de communiquer mes difficultés et mes besoins, et j'ai besoin de soutien et de compréhension pour les surmonter. 🙌 En décodant mes appels à l'aide, vous serez en mesure d'adapter plus efficacement vos interventions.

😬 Parfois, mes réactions peuvent sembler déroutantes pour ceux qui ne comprennent pas le TSAF. Mais il est important de savoir que ces comportements sont le résultat de mes luttes internes et de ma manière de faire face aux stimuli extérieurs.

💖 Avec le bon soutien et une approche adaptée, je peux apprendre à mieux gérer mes émotions et mes réactions.

👉 En reconnaissant que mes troubles du comportement sont liés au TSAF et non à des caprices, nous pouvons travailler vers une meilleure compréhension et une meilleure qualité de vie pour moi et pour ceux qui m'entourent.

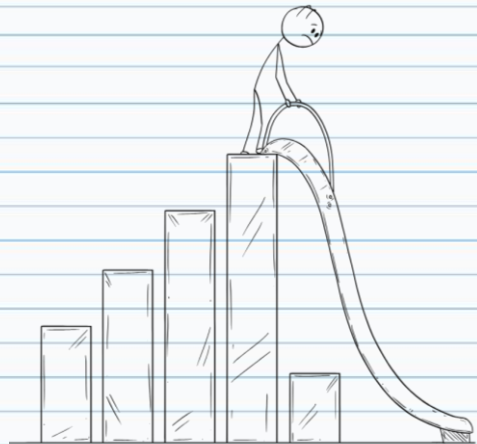
## Besoin de soutien tout au long de ma vie ✨

🧐 Mon TSAF ne se termine pas à l'enfance, il continue à avoir un impact sur ma vie d'adulte. Cela signifie que j'ai toujours besoin d'un soutien adapté pour m'aider à naviguer à travers les défis que je rencontre.

🔄 Les défis associés au TSAF évoluent avec le temps, et il est crucial de reconnaître que mes besoins ne se limitent pas à une certaine période de ma vie. J'ai besoin d'un soutien continu pour m'aider à m'adapter aux différents aspects de ma vie quotidienne.

📁 Que ce soit dans le domaine professionnel, financier, organisationnel, psychosocial ou personnel, mon TSAF influence mes interactions et mes capacités. Un soutien continu et des adaptations sont essentiels pour que je puisse continuer à progresser et à m'épanouir dans tous les aspects de ma vie adulte. (Ex.: Calendrier avec sonnerie des paiements, des rendez-vous et courte liste de tâches et procédurier peuvent m'être d'un grand aide).

💛 En comprenant que mon TSAF est une condition qui nécessite un soutien à long terme, nous pouvons travailler ensemble pour créer un environnement inclusif et favorable à mon bien-être à tout âge.





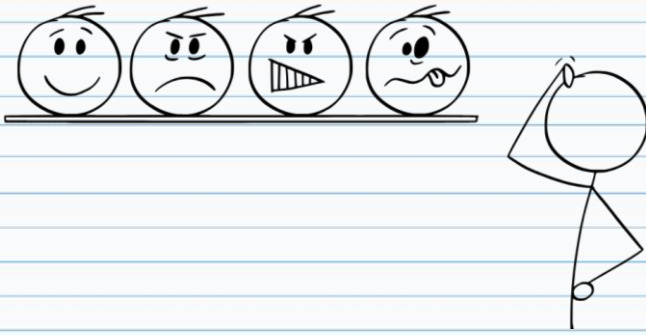
## Défis multiples ✨

👉 En plus du TSAF, je jongle parfois avec d'autres défis qui peuvent être par exemple: Le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité), le TDL (trouble du développement du langage), le TSPT (trouble de stress post-traumatique), les troubles de l'attachement, des difficultés d'apprentissage, troubles de santé mentale et autres\*. Ces conditions se superposent et influencent ma vie de manière complexe.

🔄 Chaque jour est une série d'ajustements pour gérer ces différentes dimensions de ma vie. Mais avec un bon soutien et une compréhension empathique, je peux naviguer à travers ces défis avec résilience.

👉 Je refuse de me laisser définir par mes difficultés. Je suis déterminé à surmonter ces obstacles et à progresser malgré les défis. M'aideras-tu ?

\*Plus de 400 comorbidités associées au TSAF  
([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01345-8/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01345-8/abstract) )

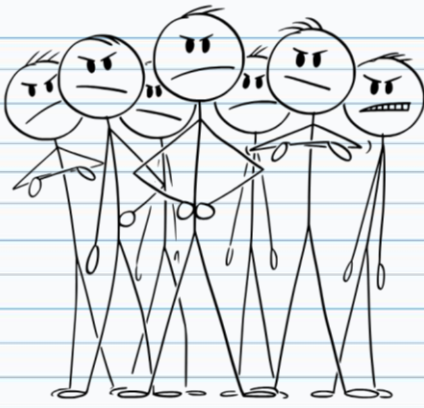


## Mes défis émotionnels ✨

? Savez-vous que mes difficultés à comprendre les émotions et les relations peuvent me rendre anxieux ou triste parfois? Lorsque je ne sais pas comment interpréter les émotions des autres ou gérer mes propres sentiments, cela peut devenir une source qui peut créer diverses problématiques physiques, sociales et mentales.

🧠 Ces réactions sont réelles et parfois difficiles à exprimer ou à gérer. Mais avec de la patience et du soutien, je peux apprendre à mieux naviguer dans ces situations.

💛 vous pouvez m'aider en étant attentif, en posant des questions claires et en offrant un soutien émotionnel. Votre compréhension fait toute la différence.



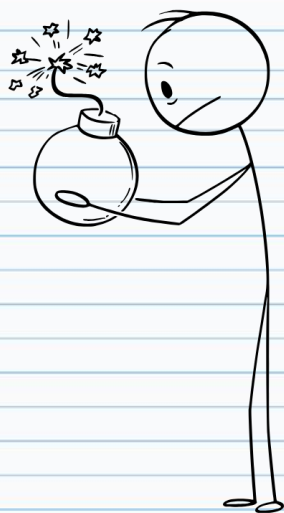
## Mes défis d'apprentissage et mes réactions ✨

**?** Saviez-vous que je peux avoir du mal à apprendre et à me souvenir des choses dues à mon TSAF? Ce trouble affecte mes capacités cognitives, ce qui signifie que certaines tâches que vous trouvez simples peuvent être plus difficiles pour moi.

**🔄** De plus, cela peut aussi influencer ma façon de réagir dans certaines situations. Parfois, mes réactions peuvent sembler inappropriées ou inattendues, mais elles sont souvent liées à mes difficultés de compréhension et de mémoire. Un aide-mémoire, une montre intelligente ou un autre appareil pouvant enregistrer des données peuvent m'être très utiles.

**🧠** Avec de la compréhension et un soutien adapté, je peux mieux gérer ces défis. Par exemple, des rappels réguliers ou des instructions visuelles peuvent vraiment m'aider à mieux retenir l'information et à réagir de manière plus appropriée.

## Mes comportements impulsifs ✨

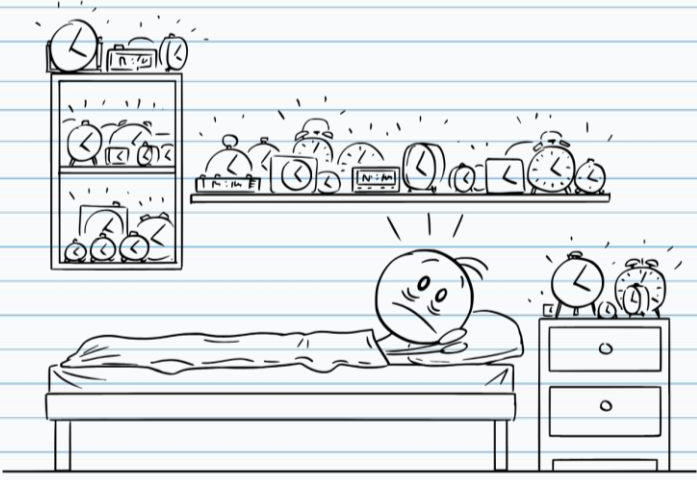


😞 Parfois, je fais des choses impulsives comme si je ne connaissais pas les conséquences de mes gestes. Même si je sais que ce n'est pas la meilleure chose à faire, c'est comme si je n'avais pas de frein.

⚠ Ces comportements peuvent me causer de gros problèmes, surtout quand les gens autour de moi ne comprennent pas que cela est causé par le TSAF. Ce trouble peut affecter ma capacité à contrôler mes impulsions, ce qui peut sembler frustrant ou incompréhensible pour les autres. En consultant un professionnel spécialisé dans mes besoins et connaissant le TSAF, cela peut probablement m'aider dans mes défis que j'ai au niveau comportemental.

💛 En comprenant que mes actions sont influencées par ce trouble, vous pouvez m'aider à éviter ces situations problématiques.

Votre supervision et votre patience sont essentielles pour que je puisse mieux gérer mes impulsions.



## 📖 Troubles de Sommeil

🤔 Mon sommeil est souvent perturbé à cause du TSAF, ce qui peut aggraver mes autres problèmes de santé. Quand je ne dors pas bien, cela amplifie mes difficultés de concentration, d'apprentissage, de mémoire et mes problèmes de comportement.

⚠️ Le manque de sommeil affecte aussi mon humeur, rendant mes journées encore plus difficiles. Ce cercle vicieux peut être difficile à briser, surtout si les gens autour de moi ne comprennent pas que c'est lié au TSAF. Une bonne hygiène de vie et des pauses sont donc essentielles.

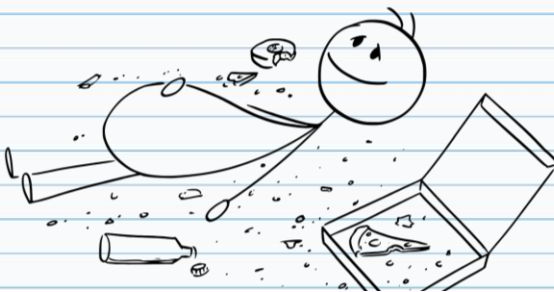
🔗 Aidez-moi à suivre une routine de sommeil régulière pour que je puisse mieux gérer mon TSAF!

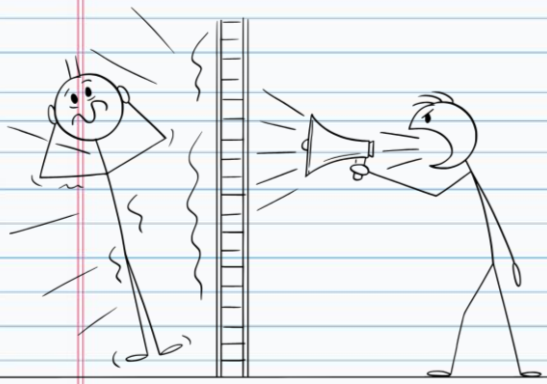
## 📖 Influence des émotions Sur mon Comportement alimentaire

😞 Les émotions fortes ou les changements d'environnement peuvent me perturber et m'inciter à adopter des comportements alimentaires inhabituels. Par exemple, je peux manger ou même me gaver pour apaiser mon stress ou pour essayer de me sentir plus en contrôle dans une situation où je me sens dépassé. Je peux également ne pas manger quand mes émotions sont trop intenses.

🍕 Ces comportements alimentaires peuvent sembler irrationnels, mais ils sont souvent une réaction à des émotions que je ne sais pas comment gérer autrement. Cela peut inclure des épisodes de "manger ses émotions" où je me tourne vers la nourriture pour soulager l'angoisse ou la tristesse. En comprenant d'où viennent ces émotions et en trouvant des stratégies pour les diminuer, vous m'aidez à mieux gérer mon alimentation.

🙏 Comprendre cela peut aider à éviter les jugements hâtifs et à mieux m'accompagner dans ces moments difficiles.





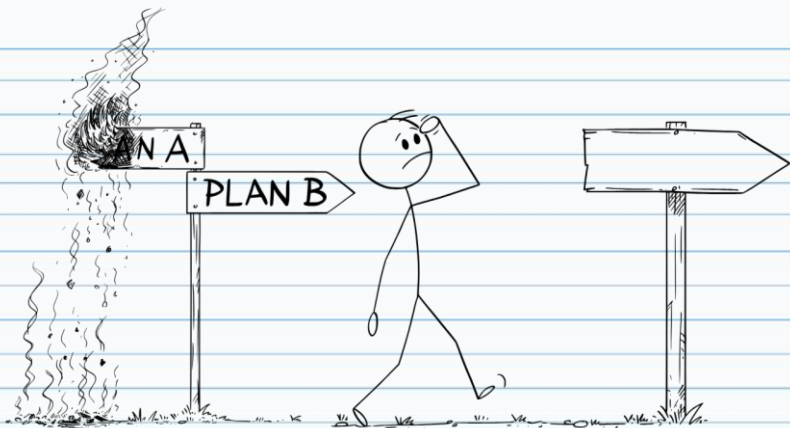
## Sensibilité aux stimuli SenSoriels ✨

🔊 Les bruits forts ou les lumières vives peuvent me déranger et influencer mes

réactions dans différents endroits. Ces stimuli peuvent provoquer une surcharge sensorielle, ce qui rend difficile pour moi de me concentrer ou de rester calme.

😞 Lorsque je suis exposé à ces conditions, je peux avoir des réactions que certains trouvent exagérées, comme me couvrir les oreilles ou fermer les yeux pour essayer de bloquer ces sensations intenses. Cela ne signifie pas que je veux être difficile, mais que mon système sensoriel est submergé. Me trouver une place plus calme, me permettre de mettre des lunettes de soleil ou des coquilles peut faire partie de la solution.

📣 Comprendre cette sensibilité peut aider à créer un environnement plus adapté et à réduire les situations stressantes pour moi. Pensez à réduire le bruit, baisser l'intensité des lumières ou simplement me donner un peu d'espace si je me sens submergé.



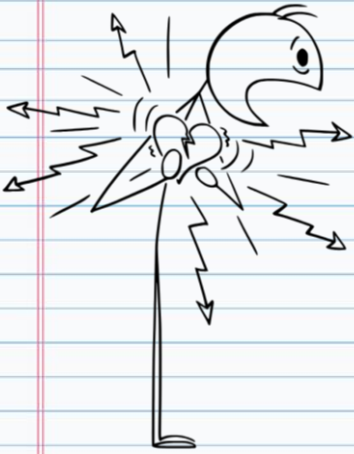
## Défis liés à la prise de décision ✨

💡 Je peux avoir du mal à prendre des décisions ou à résoudre des problèmes, ce qui peut rendre la gestion de l'argent ou l'indépendance plus difficile pour moi.

🧠 Les difficultés cognitives liées à la prise de décisions peuvent être dues à des problèmes neurodéveloppementaux comme ceux associés au TSAF. Ces défis peuvent rendre les tâches quotidiennes comme gérer un budget, faire des achats ou planifier des dépenses particulièrement stressantes et compliquées pour moi. 📅 En planifiant avec moi un budget 💰 ou en discutant et en expliquant les choix possibles, je pourrai prendre des décisions qui seront plus adaptées à mes goûts et mes besoins.

📊 Par conséquent, il est important pour moi d'avoir un soutien dans ces domaines.

## Difficultés émotionnelles et stress



✨ Parce que j'ai du mal à comprendre mes émotions et à parler avec les autres, j'ai souvent vécu des situations stressantes qui m'ont vraiment marqué. ✨ Parfois, ces expériences peuvent causer des

problèmes comme le stress post-traumatique (TSPT), où le cerveau continue de réagir très fort aux souvenirs même après que ça soit passé. 🧠💣 Quand on a du mal à reconnaître ou à exprimer ses émotions, ça peut rendre les choses encore plus compliquées. Il est important de diriger les personnes atteintes du TSAF et qui ont ce genre de besoins vers des spécialistes afin d'apaiser ces problématiques.

☐ C'est super important d'apprendre à comprendre et à gérer ses émotions pour que ces traumatismes n'affectent pas trop ma vie. Ce n'est pas toujours facile de le faire tout seul, donc avoir de l'aide est souvent nécessaire pour mieux gérer tout ça et se sentir mieux.

P.S. Je suis particulièrement sensible à la zoothérapie 🐶 alors si tu peux, n'hésite pas à avoir recours à un animal de soutien thérapeutique pour m'aider. Et parfois, j'aime aussi la musique 🎵.

## Défis quotidiens ☹️



♥ Mes luttes constantes à vivre avec le TSAF peuvent créer une anxiété intense (en plus du dérèglement biologique dont souvent je souffre et qui cause un stress chronique chez moi!). Je me sens souvent dépassé par les petits défis quotidiens, ce qui peut rendre les tâches simples encore plus difficiles. Les défis liés au TSAF, tels que les problèmes de concentration, de mémoire et de comportement, contribuent à cette anxiété.

🔄 Cette anxiété peut également affecter mes relations avec les autres et ma capacité à gérer les situations stressantes. Il est essentiel pour moi de recevoir un soutien approprié et des stratégies adaptées pour faire face à ces défis. Un soutien professionnel, la présence d'un proche aidant qui m'accompagne\* peut m'aider dans mes défis au quotidien.

💛 Aidez-moi à trouver des ressources et des soutiens pour faire face à ces défis quotidiens!

\*Pensez-vous procurer la carte CAL  
<https://www.carteloisir.ca>

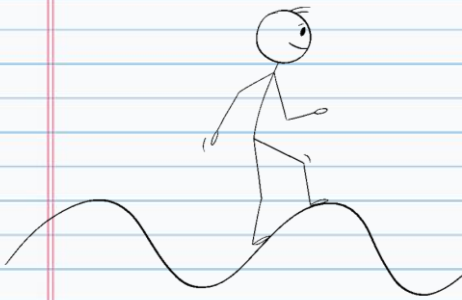


## Estime de Soi ✨

♥ Les difficultés à apprendre et à m'adapter aux attentes sociales en raison du TSAF peuvent nourrir une faible estime de moi-même. Cela provient souvent de sentiments d'inadéquation ou d'incompréhension par les autres.

🧠 Les défis cognitifs et sociaux associés au TSAF rendent les interactions sociales et l'apprentissage plus complexes. Cela peut entraîner une frustration et un sentiment de dévalorisation lorsque mes efforts semblent insuffisants ou ne sont pas reconnus.

🌈 Il est crucial que les personnes autour de moi comprennent ces défis pour favoriser un environnement de soutien et d'encouragement. Avec une meilleure compréhension et des ajustements appropriés, je pourrais améliorer ma confiance en moi et mieux gérer ces sentiments inadéquats. Travailler avec mes forces et fêter mes réussites, me permettent de voir que j'ai de belles capacités et talents.



💛 Encouragez une communication ouverte et un soutien empathique pour aider à renforcer l'estime de soi des personnes atteintes de TSAF. Votre compréhension peut faire une grande différence!



## Traumas complexes ou TSAF ✨

👉 Les expériences passées de rejet ou de stigmatisation en raison de mes différences liées au

TSAF peuvent renforcer mes sentiments de faible estime de soi. 😞 Lorsque les gens ne comprennent pas ou jugent mes comportements et mes difficultés, cela peut accentuer mes sentiments d'inadéquation et de manque de confiance en moi.

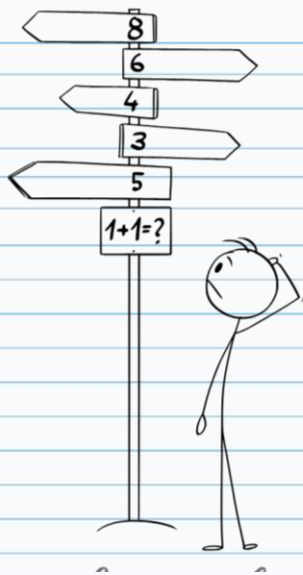
👤 Ces expériences négatives peuvent rendre plus difficiles l'établissement de relations positives et le développement de compétences sociales. Elles peuvent également augmenter mes défis émotionnels et comportementaux liés au TSAF.


🔄 Pour améliorer mon estime de soi, il est crucial de recevoir du soutien et de l'acceptation. Créer un environnement bienveillant et inclusif où mes différences sont comprises et acceptées peut m'aider à renforcer ma confiance en moi et à mieux gérer les impacts du TSAF.



P.S. 😞 Je suis souvent victime d'intimidation, et parfois, avec de mauvaises fréquentations, je deviens à mon tour un intimidateur. Tu dois donc, m'aider.


\*TSAF en contexte d'intimidation :  
<https://safera.net/intimidation-en-contexte-de-tsaf.php>


# Apprentissage des mathématiques

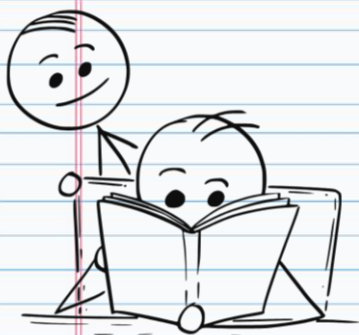


 Les mathématiques peuvent être très compliquées, surtout avec le TSAF, qui peut affecter la concentration et la mémoire ainsi que la compréhension du côté abstrait des mathématiques. Cependant, mes aidants ont trouvé des moyens amusants pour surmonter ces défis en utilisant des jeux et des applications éducatives.

 Les jeux de mathématiques permettent de rendre l'apprentissage plus interactif et moins stressant\*. Des applications qui offrent des exercices adaptés à différents niveaux et rendent l'apprentissage des mathématiques plus engageant.  Les jeux de tables peuvent aussi m'aider à apprendre les mathématiques de manière ludique.

 En incorporant des éléments ludiques dans l'étude de la mathématique, je peux mieux retenir les concepts et garder un intérêt constant. Trouvez des ressources qui transforment les mathématiques en jeu et voyez comment cela peut rendre l'apprentissage plus agréable!

\*Ex :  MathMakers <https://ululab.com/fr/math-makers-fr/> , DragonBox <https://dragonbox.com> , Netmath <https://netmath.ca/fr/> , Mathenjeu <https://lamagiedesmaths.ulaval.ca/activites/math-en-jeu> , Blockly <https://blockly.games/?lang=fr> , etc.



## Apprentissage et compréhension de la lecture 🎲

📖 La lecture peut être très compliquée, surtout avec le TSAF, qui peut affecter la mémoire du son des lettres, des syllabes, des mots, etc. La lecture est une des tâches qui nécessite le plus d'interactions entre les zones de mon cerveau. Comme je dois faire beaucoup de détours pour retrouver l'information requise à la lecture, celle-ci devient très lente et donc difficile à interpréter. Il peut être utile de découper la tâche de lecture pour éviter que je me sente dépassé par l'ampleur de la tâche. Le décodage, les doubles sens (inférences) et la compréhension du texte sont des tâches qui peuvent être difficiles pour quelqu'un atteint du TSAF.

L'aide d'orthophoniste est très fortement suggérée pour déterminer le plan d'apprentissage selon mes besoins.

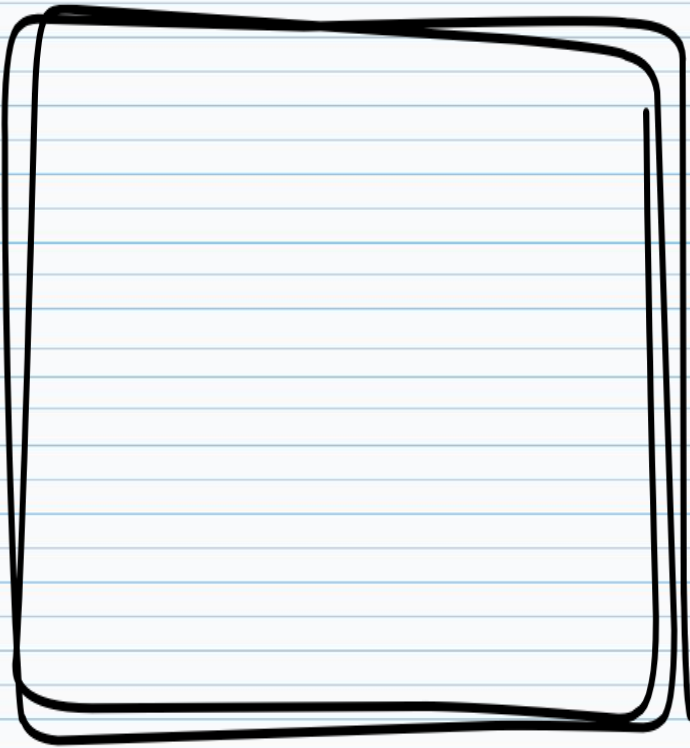
🎮 Les jeux de lecture permettent de rendre l'apprentissage plus interactif et moins stressant\*. Des applications qui offrent des exercices adaptés à différents niveaux et rendent l'apprentissage plus engageant. 🎲 Les jeux de tables peuvent aussi m'aider à apprendre de manière ludique. (En lisant le mode d'emploi ou les règles à suivre, cela permet de s'amuser en apprenant.)

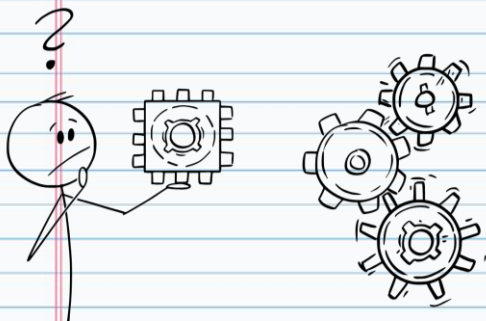
1  
2  
3  
4

En incorporant des éléments ludiques, je peux mieux comprendre ce que je lis et garder un intérêt constant. Trouvez des ressources qui transforment la lecture et sa compréhension en jeu et voyez comment cela peut rendre l'apprentissage plus agréable!

Et vous, quels sont vos coups de cœur d'outils éducatifs pour m'aider à comprendre ce que je lis tout en m'amusant ?

Mes outils qui m'aident  
dans la compréhension de lecture





## Concentration\*

📖 Il y a des moments où j'ai du mal à rester concentré en classe à

cause du TSAF. Les troubles neuro-développementaux peuvent rendre difficile le maintien de la concentration pendant de longues périodes.

🧑 Cependant, prendre des pauses pour faire une courte promenade ou écouter de la musique m'aide à me rafraîchir l'esprit et à améliorer ma concentration. Ces petites activités permettent de recharger mes batteries mentales et de revenir avec une meilleure capacité de concentration.

Si les troubles de concentrations sont un obstacle à ma réussite, nous pouvons demander à des spécialistes d'évaluer mon attention et peut-être que j'aurais besoin d'une médication adaptée afin de m'aider à rester concentrer\*.

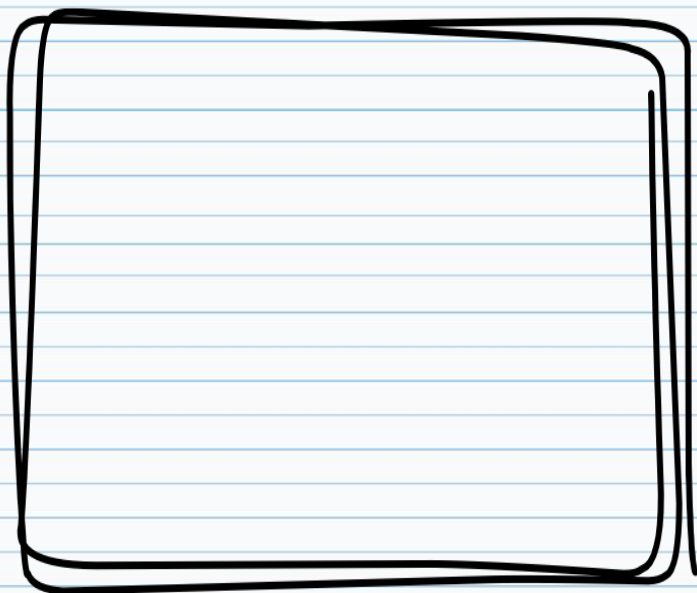
💊 La médication n'est pas toujours magique, mais peut aider. 👁️ Par contre, il faut également faire attention aux effets secondaires. Il faut vraiment faire un suivi serré.

\*Algorithme de médication TDAH TSAF (adulte) : <https://safera.net/algorithme-tdah-tsaf.php>

🧑 Si vous voyez quelqu'un avec TSAF avoir besoin de faire une pause, sachez que c'est souvent une stratégie efficace pour améliorer la concentration et le bien-être général.

P.S. Une recherche de Lee et coll. (2015), réalisée auprès d'étudiants universitaires, a démontré que, de faire une micropause toutes les 30 minutes en regardant une image contenant de la verdure, permettait d'améliorer les performances d'attention soutenue. Cette étude a utilisé des techniques de neuroscience, pour prouver que, les personnes qui ont vu un toit d'édifice rempli de verdure, avaient un contrôle attentionnel (tant en termes de vitesse de traitement, qu'en termes de bonnes réponses) accru et moins d'erreurs d'omissions, tandis que les personnes qui ont vu un toit d'édifice en béton avaient l'effet inverse ! Imagine les effets bénéfiques que l'apprentissage en nature pourrait avoir sur moi ! 🌲 🌳 🍏

Mes lieux et outils qui m'aident à me concentrer





## Gestion du STRESS en période d'examen 📖

😞 Il y a des moments où je suis tellement stressé avant un examen que j'oublie tout. Mon TSAF peut rendre la gestion du stress encore plus difficile, ce qui peut nuire à mes performances et ultimement avoir des impacts considérables sur mon estime et ma motivation scolaire.

☑ Il est crucial de vérifier que mon niveau d'anxiété ne soit pas trop élevé. Mettre en place des aides, comme des outils de gestion du stress ou des aménagements pour les examens, peut vraiment faire la différence.

💡 Si ces mesures sont ignorées, je risque d'obtenir de mauvais résultats qui ne reflètent pas mes véritables compétences. Aider à créer un environnement d'examen adapté et soutenir ma gestion du stress sont essentiels pour que mes performances soient justes et représentatives de mes capacités. De plus, il est préférable de faire de plus petites évaluations moins longues ou de diviser un examen afin que ma concentration et ma compréhension soient optimisées. Il ne suffit pas d'un seul examen pour avoir un bon jugement critique de mes capacités et de ma progression.

🔍 Assurez-vous de mettre en place les supports nécessaires avant les épreuves pour que je puisse montrer mon vrai potentiel !

## Soutien des camarades ❤️



J'ai aussi des camarades de classe qui ne comprenaient pas toujours mes besoins. Comme ma condition est un sujet tabou, je n'ai pas toujours envie d'exposer mon diagnostic. Cela rend encore plus difficile la communication de mes besoins spécifiques.

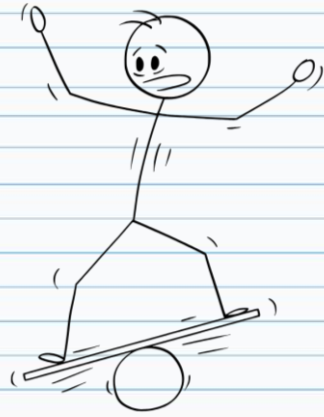
📖 Il serait vraiment utile que mes camarades de classe soient informés sur le TSAF et comprennent comment ils peuvent m'aider. Par exemple, ils pourraient être plus compréhensifs lorsque je rencontre des difficultés avec la concentration ou la gestion des émotions. Dans certaines matières, il est plus facile de discuter des conditions particulières de la consommation de l'alcool durant la grossesse et de ses effets.

(Des cours comme CCQ: Culture et citoyenneté québécoise peuvent être une porte d'entrée sur le sujet\*)

🌟 Une meilleure compréhension de ma condition permettrait de créer un environnement plus inclusif et moins stigmatisant. Je serais reconnaissant si vous pouviez prendre le temps de leur expliquer comment ils peuvent me soutenir. Leur aide rendra ma vie scolaire et de tous les jours beaucoup plus facile et agréable.

*\*Vous aimeriez inclure ce sujet dans notre classe, n'hésitez pas à contacter notre équipe à Safer #808 TSAF se fera un plaisir de vous y aider.*

## Trouver un équilibre



🧠 En participant à des activités parascolaires qui me passionnent, comme les arts ou les sports, j'ai trouvé un équilibre qui m'a aidé à me sentir plus motivé et épanoui.

Ces activités m'ont permis d'exprimer mes talents et de renforcer ma confiance en moi.

⚠️ Néanmoins, il est important de se rappeler que même si ces activités me plaisent, cela ne résout pas mes besoins spécifiques liés au TSAF. Mes difficultés sont toujours présentes et ne disparaissent pas simplement parce que je fais quelque chose que j'aime. Un soutien constant de votre part me permettra de relever mes défis et de progresser.

💡 J'ai parfois besoin d'être guidé vers des activités susceptibles de me plaire. As-tu des idées d'activités dans lesquelles je pourrais me sentir plus en confiance ?



## Motivation Scolaire 📖

💡 Même si j'ai eu de mauvaises notes parfois, et que très tôt je peux montrer des signes de démotivation scolaire, il est crucial de m'aider à comprendre que l'important est de continuer à essayer et à apprendre de mes erreurs pour m'améliorer.

🔄 Le TSAF peut rendre l'apprentissage plus difficile, mais un soutien constant et des encouragements peuvent faire une grande différence.


✨ Encouragez-moi à me fixer des objectifs réalistes et à célébrer mes petites victoires. Votre soutien peut me donner la confiance nécessaire pour persévérer et continuer à progresser malgré les défis que je rencontre. Il est important que tout mon entourage travaille main dans la main afin de mieux me comprendre et surtout collaborer à mon mieux-être et ma motivation.


### Trucs pour garder ma motivation




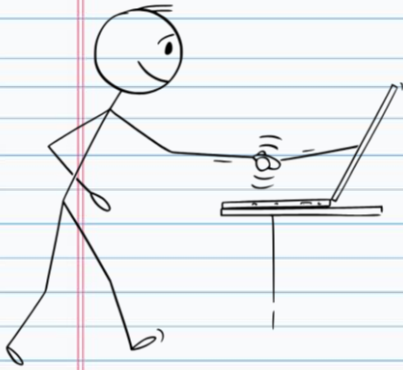


## Gestion des devoirs

 La plupart du temps, je me sens dépassé par les devoirs et l'ampleur des travaux en classe. Le TSAF peut rendre difficile la gestion des tâches complexes en raison des défis cognitifs et de concentration.

 Diviser les tâches en petites étapes est une stratégie essentielle pour rendre les devoirs plus gérables et moins stressants. Cela me permet de mieux organiser mon travail, de rester concentré et de progresser à mon rythme. Les soutiens visuels et les rappels réguliers sont également très utiles pour maintenir ma motivation et ma direction. Un lieu calme, sans stimuli, me permet de rester plus concentré. De plus, il est toujours possible de voir avec mes enseignants, et si je peux faire de plus petits devoirs afin de maximiser mes apprentissages et être moins stressé et fatigué. N'oublie pas que je suis souvent en surcharge cognitive durant de longues heures en classe, il est aussi possible que mon cerveau ne soit plus en mesure d'apprendre (Adaptations scolaires, plan d'interventions).

 Si vous êtes enseignant ou parent, aidez-moi en décomposant les tâches en étapes claires et en fournissant des outils visuels pour suivre mes progrès. Cela rendra le processus d'apprentissage plus accessible et moins accablant pour moi.



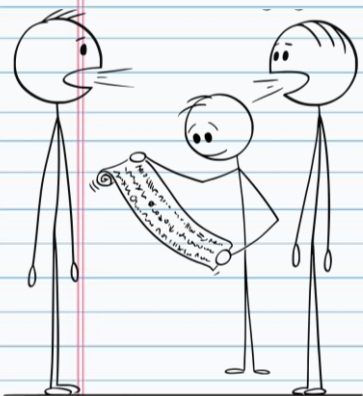
## BeSoin de Soutien professionnel 🧑

🧠 Sur une base assez régulière, j'ai besoin de parler à un professionnel de la santé mentale pour obtenir des conseils et des

stratégies supplémentaires pour gérer mon stress et mes émotions à l'école et dans ma vie de tous les jours. Mes défis peuvent être particulièrement épuisants, et avoir un soutien professionnel est essentiel pour m'aider à naviguer dans ces situations.

🏠 Fréquenter l'école ou travailler me demande beaucoup de mon énergie. Les consultations régulières me permettent non seulement de mieux comprendre mes émotions, mais aussi de développer des stratégies pour faire face au stress. Elles sont cruciales pour ma réussite et mon bien-être général.

📅 Si vous pouvez, essayez de me libérer pour me permettre de consulter des professionnels de la santé mentale. Votre compréhension et soutien peuvent faire une grande différence dans ma vie.



## Difficultés en langage 🧑

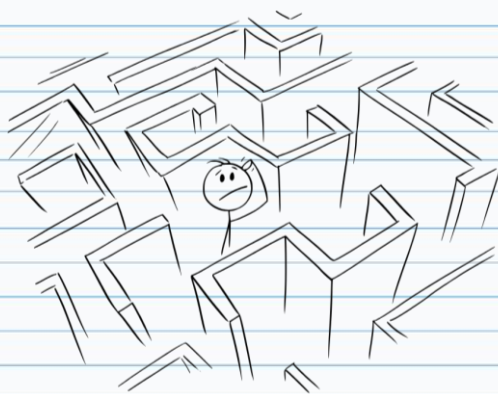
📖 Mes difficultés en langage, notamment réceptif (comprendre ce que les autres disent) et expressif (exprimer mes idées), rendent tous


les apprentissages plus ardu. Lorsque je ne comprends pas bien les instructions ou les informations, cela complique énormément mon apprentissage et mon quotidien.


🔄 Si le soutien n'est pas mis en place rapidement et de manière stable, il sera de plus en plus difficile pour moi de rattraper les retards qui s'accumulent. Un soutien adéquat dès que possible est crucial pour éviter des difficultés supplémentaires. (Ex.: Du soutien orthophonique et/ou orthopédagogique peut aider selon les besoins de la personne atteinte du TSAF)


🚀 Ne tardez pas à mettre en place un soutien adapté et continu pour m'aider à surmonter ces défis linguistiques. Cela facilitera grandement mon apprentissage et mon développement.

## Importance du soutien continu



 N'oublie pas que le TSAP, même s'il m'affecte de manière variable, va m'affecter toute ma vie. Il est maintenant reconnu par les spécialistes que si le soutien est stoppé, il y a de fortes chances que je régresse. Le TSAP est un trouble permanent qui nécessite une attention constante.

 Il est crucial que le soutien mis en place reste stable et continu pour m'éviter des régressions. Un soutien cohérent aide à maintenir les progrès réalisés et à prévenir des difficultés supplémentaires.

 Pour garantir un soutien efficace, il est important d'assurer la continuité des services. Cela contribue non seulement à mon bien-être quotidien, mais aussi à mon développement à long terme.

 *Si il te plait, ne me laisse pas tomber !*



## Difficulté à se mettre à la tâche 📅

👉 J'ai beaucoup de difficulté à me mettre à la tâche. Parfois, cela est dû à trop de distractions autour de moi, et d'autres fois, c'est parce que j'ai mal dormi la nuit précédente ou encore que je vis un grand stress. Il y a une foule de raisons qui peuvent expliquer qu'hier j'ai fait la tâche sans problème, mais qu'aujourd'hui il semble que ce ne soit pas possible !


🔧 Pour m'aider, il est important de créer un environnement de travail calme et structuré. Réduire les distractions, établir une routine de sommeil régulière, découper la tâche en étapes, etc., peut être très bénéfique.

💛 Si tu remarques que je n'arrive pas à accomplir une tâche malgré ton aide, reste flexible. Ce n'est pas que je ne veux pas faire l'effort, mais il est possible que mes ressources cognitives soient limitées à ce moment-là. Ta compréhension et ta patience sont essentielles pour m'aider à avancer.


🔄 Aide-moi à trouver des stratégies adaptées à ma situation et sois prêt à ajuster ton soutien et tes attentes si nécessaire. Merci pour ta compréhension !


## Briser la stigmatisation




 Je suis devenu expert pour cacher mes difficultés liées au TSAF parce que je veux être comme les autres et être accepté. Ces techniques de dissimulation peuvent fonctionner un temps, mais un jour ou l'autre, elles ne suffisent plus.



 Quand ces stratégies échouent, je peux ressentir une honte profonde de moi-même, ce qui peut être difficile à surmonter. Il est crucial que l'on me rappelle que je n'ai pas à avoir honte. Le TSAF ne définit pas ma valeur en tant que personne, et je ne suis pas une mauvaise personne à cause de cela.


 Il est important pour moi que les autres comprennent que le TSAF est une condition médicale et non un reflet de ma personnalité ou de mes capacités. Soyons ouverts et soutenons ceux qui vivent avec le TSAF pour qu'ils puissent s'accepter et se sentir valorisés.


 Aidez-moi à briser la stigmatisation autour du TSAF et à créer un environnement où chacun peut se sentir accepté et compris.




## Sexualité

**?** Avez-vous déjà pensé à quel point la sexualité peut être complexe pour quelqu'un atteint du TSAF?

 Pour moi, les défis liés au TSAF ne s'arrêtent pas à l'enfance, ils affectent également ma sexualité. Naviguer dans les relations, comprendre les limites et gérer les émotions peuvent devenir des sources d'anxiété et de confusion.

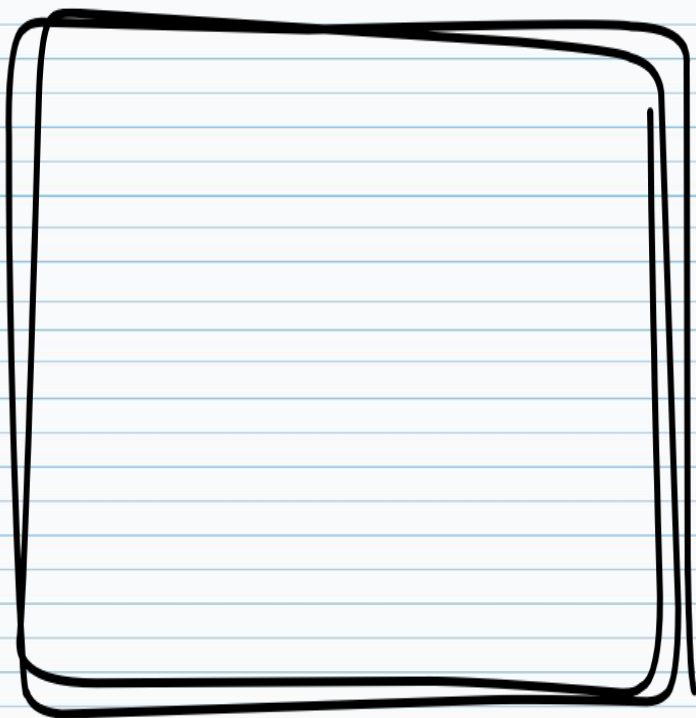
 Ces problèmes peuvent se manifester de différentes manières, comme une difficulté à comprendre les signaux sociaux, une mauvaise interprétation des intentions, ou encore des difficultés à établir et maintenir des relations saines. Cela peut également entraîner un sentiment d'isolement ou d'incompréhension.

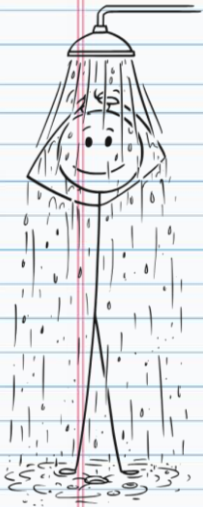
 Il est essentiel que l'on m'explique et que l'on me répète ce qu'est le consentement. Ce que sont aussi les limites personnelles de chaque individu. Que malgré mes envies, je dois respecter les envies des autres. Mes besoins ne sont pas nécessairement ceux de l'autre personne. On doit aussi m'expliquer (et me réexpliquer) ce qu'est l'intimité, la mienne et celle des autres. Mais n'oublie pas, j'ai de la difficulté avec mon inhibition (autocontrôle). (J'aurai peut-être besoin de voir un spécialiste pour m'aider à mieux gérer mes impulsions et mes désirs.)

💬 Il est important d'aborder la sexualité avec une éducation adaptée, un soutien empathique et des discussions ouvertes. C'est en créant un environnement où je peux poser des questions sans jugement que l'on peut m'aider à mieux comprendre et gérer cette partie essentielle de ma vie.

📌 Je suis plus sujet à être victime ou à avoir des comportements sexuels inappropriés, j'aurai probablement besoin d'aide pour vivre ma sexualité de manière plus saine et épanouissante.

Mes trucs pour m'aider à mieux comprendre mon  
ou ma partenaire





## Hygiène personnelle 🧼


🧼 En raison de mes défis cognitifs, il m'arrive d'avoir des difficultés à maintenir une hygiène personnelle constante. Ce n'est pas par choix, mais parce que les routines simples, comme se brosser les dents ou prendre une douche, laver mes cheveux, peuvent parfois me sembler complexes ou épuisantes.

🔄 Je fais de mon mieux, mais ces tâches demandent souvent une énergie mentale et une organisation qui peuvent être plus difficiles à gérer pour moi que pour d'autres. N'oublie pas que l'automatisation des gestes est plus longue à acquérir pour moi et que parfois je n'y parviens pas.

👤 Quand on est un adulte atteint du TSAF, on doit également avoir du soutien afin d'avoir une routine de ménage, de lessive et autres afin que cela soit adéquat. De courtes listes explicatives, des routines hebdomadaires et des rappels sonores peuvent aider à la gestion de l'hygiène.

🙏 C'est pourquoi j'apprécie énormément la patience et le soutien des personnes autour de moi. Avec leur aide, je peux mieux surmonter ces défis quotidiens. 🧠 Votre compréhension et votre assistance me sont précieuses 💎.

## Message de SafEra SOS TSAF

Si tu préfères, tu peux  discuter de vive voix avec l'un(e) de nos intervenant(e).

Tu peux téléphoner au bureau du lundi au vendredi  
+1 819-375-3264

Si tu préfères le texto, envoie un SMS au numéro  
+1-541-SOS-TSAF.

Tu peux également nous écrire à  
[administration@safera.net](mailto:administration@safera.net)

ou nous contacter via Facebook  
[@asafera.](#)

ou en nous appelant au numéro  
[\(873\) 559-1108.](#)

**Tu peux aussi suivre la formation en ligne (gratuite) sur [sostsaf.com](http://sostsaf.com)**



© 2024 SafEra SOS TSAF