

# PASSEPORT ARFID

mon plus beau sourire



Mon nom est:  
J'ai .. ans  
Mes parents/tuteurs s'appellent :

Nom de l'école:  
Professeur:  
Classe:



## J'ai l'ARFID et je...

- mange ou bois peu
- ai une courte liste de plats et de boissons que j'aime et que je peux/ose manger
- ai souvent assez mangé après seulement quelques bouchées de nourriture
- n'ai pas faim, c'est pourquoi j'oublie parfois de manger
- n'ose pas goûter des aliments que je ne connais pas
- peux devenir nauséux à cause de certaines odeurs et de certains goûts
- mange lentement, c'est pourquoi j'ai besoin de plus de temps pour manger
- ne peux pas manger quand je me sens tendu
- préfère manger dans un environnement calme
- apporte ma propre nourriture et mes boissons à l'école
- ai parfois moins d'énergie
- ai besoin d'une alimentation par sonde
- emporte de la nourriture (à boire) spéciale avec moi à l'école
- sinon, à savoir.....



## J'ai Arfid, parce que je...

- ai vécu une expérience traumatisante avec de la nourriture/des boissons
- ai des difficultés avec l'odeur, la couleur, le goût, la température et/ou la structure des aliments ou des boissons
- n'ai pas faim et je préfère donc ne pas manger
- me sens souvent rassasié ou nauséux
- ai peur des nouveautés et je n'ose donc pas goûter quelque chose de nouveau
- reçois tellement de stimuli en une journée que j'ai du mal à manger
- sinon, à savoir...



## Les défis que J'ai aussi sont...

- Je me sens souvent insécuré
- je me sens souvent surstimulé
- j'ai du mal à garder l'attention
- c'est compliqué pour moi de jouer avec d'autres enfants
- c'est compliqué pour moi d'expliquer aux autres mes sentiments et mes besoins
- on me fait peur facilement
- j'ai une santé fragile
- quand je fais trop d'efforts, j'ai parfois le vertige
- sinon, à savoir



## C'est important pour moi que...

- le professeur comprend que JE VEUX manger, mais je ne peux pas/n'ose pas
- Je peux manger et je n'ai pas besoin de manger
- ma boîte à lunch ne doit pas nécessairement être vide
- Je peux manger dans un environnement calme
- Je peux apporter ma propre nourriture et mes boissons
- on demande d'abord à mes parents/tuteurs si je peux goûter quelque chose de nouveau
- il y a de la compréhension si je suis occasionnellement incapable de jouer dehors, de nager et/ou de faire un exercice
- Je n'ai pas besoin d'apprendre à manger à l'école
- J'ai plus de temps pour manger ma nourriture
- il y a une boîte à l'école avec des choses que j'aime, donc je peux prendre des friandises
- le professeur me rappelle que je dois manger et boire
- sinon, à savoir.....



## Pour plus d'informations sur l'ARFID

<https://www.overlevenmetarfid.com>

<https://www.awp.nhs.uk/camhs/conditions/eating-issues/avoidant-restrictive-food-intake-disorder-arfid>

Scannez ce QR-code pour un film d'information sur l'ARFID :



Plus de questions, envoyez votre e-mail à:

[info@overlevenmetarfid.com](mailto:info@overlevenmetarfid.com)

La correspondance sera en anglais.