

Une compétence qui m’est utile

La notice · Préparer simplement

11-17 ans · 15-20 min

Découper une compétence choisie puis vérifier si elle sert dans une situation réelle.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Une action souhaitée : préparer un sac ou un trajet ; fiche et matériel réel.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une compétence qui m’est utile

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir ensemble une compétence utile et définir ce que signifie « fait ».
2. Écrire trois à six étapes observables ; décider laquelle essayer en premier.
3. Proposer une aide acceptée, puis laisser le temps d’agir ; arrêter si l’essai ne convient pas.
4. Réessayer un autre jour dans le contexte réel et décider quelles aides doivent rester.



Un exemple concret

L’ado choisit de préparer son sac. Il définit « fait » : avoir les trois objets utiles. Il essaie une étape avec une liste visible, puis dit si cette aide lui convient. Le but choisi reste modifiable.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une compétence qui m’est utile

Le support à utiliser ensemble

Mes étapes et mes aides

Choisir un objectif utile et une seule étape à essayer. Un repère peut rester disponible aussi longtemps qu’il aide.

Étape	Action / repère	Aide acceptée	Mon avis
1	Je choisis le but		
2	Je découpe		
3	J’essaie		
4	Mon aide		



Aide



Pause



Terminé



L’effet utile de cette action dans ma journée

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une compétence qui m’est utile

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L’objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d’attention

Distinguer fait seul, avec repère, avec modèle et non essayé ; aucune note normative.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l’exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l’indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R04, R11. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une compétence qui m’est utile

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l’aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Choisir ensemble une compétence utile et définir ce que signifie « fait ».

2 · Rendre plus accessible

Une seule étape, sans changer de lieu ni de partenaire.

3 · Essayer autrement

Tester avec un autre matériel en gardant la même fiche.

4 · Regarder ce qui aide

Distinguer fait seul, avec repère, avec modèle et non essayé ; aucune note normative.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.