

Ma demande et ma limite

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 20-25 min

Préparer une demande ou un refus clair tout en respectant sa sécurité et la relation.

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 : Situation relationnelle modérée, fiche ; répétition facultative avec un professionnel.

Une personne et le professionnel qui l'accompagne. La feuille reste privée ; ne pas comparer les réponses en groupe.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma demande et ma limite

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir un échange sans danger immédiat et décrire un fait observable.
2. Écrire son ressenti et une demande concrète, courte et réalisable.
3. Préciser une limite personnelle et une solution acceptable si l'autre refuse.
4. Répéter seulement si souhaité, puis décider d'envoyer, différer ou demander un soutien.

Un exemple concret

La personne prépare « Quand la discussion devient bruyante, j'ai besoin d'un moment calme. Je propose de reprendre plus tard ». L'interlocuteur reformule. On ajuste les mots sans obligation d'accepter une situation dangereuse.

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.

Les choix et adaptations se définissent avec le professionnel. Ce support accompagne le quotidien et ne remplace pas les soins.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma demande et ma limite

Le support à utiliser ensemble

Ma fiche personnelle

À personnaliser avec le professionnel. Seules les informations que je souhaite conserver sont écrites ici ; cette feuille peut rester privée.

Le fait

Mon ressenti

Ma demande

Ma limite

Une option

Je décide

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma demande et ma limite

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

Le but n'est pas d'obtenir l'accord à tout prix ; ne pas utiliser l'exercice dans une relation dangereuse.

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 : R07. 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.



Ma demande et ma limite

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 un échange sans danger immédiat et décrire un fait observable.

2 · Rendre plus accessible

Préparer une seule phrase avec le professionnel.

3 · Essayer autrement

Comparer deux formulations et choisir celle qui respecte le mieux ses priorités.

4 · Regarder ce qui aide

Le but n’est pas d’obtenir l’accord à tout prix ; ne pas utiliser l’exercice dans une relation dangereuse.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.