

Dire ce qui m’aiderait

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Préparer une demande concrète et les informations utiles à transmettre à une personne de confiance.

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 : Un contexte choisi, fiche privée, interlocuteur identifié.

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.



Dire ce qui m’aiderait

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir un besoin pratique ou une difficulté du quotidien à partager.
2. Décrire ce qui est difficile sans devoir justifier toute son expérience.
3. Écrire ou montrer une aide souhaitée : calme, explication écrite, présence ou rendez-vous.
4. Décider à qui faire cette demande et quoi faire si l’aide n’est pas disponible.

Un exemple concret

La personne souhaite une explication plus courte. Elle prépare « Peux-tu me donner une étape à la fois ? », puis l’essaie avec un interlocuteur choisi. Vérifiez que la demande a été comprise et peut être satisfaite.

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.



Dire ce qui m’aiderait

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.

Ce qui est difficile

Mon besoin

L’aide souhaitée

À qui

Mon message

Mon autre soutien

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Dire ce qui m’aiderait

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

Accueillir la détresse sans débattre ni confirmer une interprétation inhabituelle ; contacter l’équipe si nécessaire.

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 : R06. 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.



Dire ce qui m’aiderait

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 besoin pratique ou une difficulté du quotidien à partager.

2 · Rendre plus accessible

Choisir entre deux aides déjà connues et acceptables.

3 · Essayer autrement

Répéter la demande avec un professionnel ou un proche choisi.

4 · Regarder ce qui aide

Accueillir la détresse sans débattre ni confirmer une interprétation inhabituelle ; contacter l’équipe si nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.