

L’enquête « ce qui m’aide »

La notice · Préparer simplement

6-10 ans · 12-15 min

Décrire une petite difficulté et essayer une modification utile sans étiqueter la personne.

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 situation ordinaire choisie à froid ; grille avant / action / après.

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.



L’enquête « ce qui m’aide »

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir un exemple peu chargé émotionnellement, réel ou fictif.
2. Décrire ce qui se passait avant, l’action visible et ce qui est arrivé juste après.
3. Chercher plusieurs explications possibles et choisir une aide simple à tester.
4. Après un essai ordinaire, comparer le confort et l’utilité avec l’enfant ; modifier l’aide si besoin.

Un exemple concret

Dans une histoire inventée, un personnage quitte une table bruyante. Notez ce qui se passe avant, son action visible et ce qui arrive après. Proposez une place plus calme, puis vérifiez si cela l’aide.

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.



L’enquête « ce qui m’aide »

Le support à utiliser ensemble

Une situation, plusieurs aides possibles

Décrire un exemple choisi à froid. Il est possible de passer une case ou de travailler sur une histoire inventée.

Avant : la situation

Action : ce qui est visible

Après : ce qui arrive



Avant



L’action visible



Après



Mon hypothèse



Une aide



Ce que j’en pense

L’aide que nous choisissons d’essayer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



L’enquête « ce qui m’aide »

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

Noter faits et hypothèses séparément ; cette grille seule ne démontre pas la fonction d’un comportement.

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 : R01, R09. 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.



L’enquête « ce qui m’aide »

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 exemple peu chargé émotionnellement, réel ou fictif.

2 · Rendre plus accessible

L’adulte raconte une scène inventée ; l’enfant choisit entre deux aides.

3 · Essayer autrement

Tester la même aide dans deux contextes et expliquer ce qui change.

4 · Regarder ce qui aide

Noter faits et hypothèses séparément ; cette grille seule ne démontre pas la fonction d’un comportement.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.