

Ma petite chaîne d’actions

La notice · Préparer simplement

3-5 ans · 5-10 min

Apprendre une routine utile en ne travaillant qu’une étape choisie à la fois.

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 routine familière et sans risque, les objets réels, quatre cartes maximum.

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.



Ma petite chaîne d’actions

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir une routine qui aide l’enfant, par exemple ranger son manteau.
2. Montrer les étapes : prendre, porter, accrocher, vérifier. L’adulte réalise les étapes difficiles.
3. Laisser essayer l’étape choisie ; montrer ou pointer si l’enfant accepte l’aide.
4. Décrire la réussite et rendre son effet concret : manteau accessible. Reprendre plus tard si souhaité.

Un exemple concret

Pour ranger un manteau, repérez prendre, approcher le crochet, accrocher. L’enfant choisit une étape à essayer. L’adulte montre uniquement l’aide acceptée ; le repère reste visible aussi longtemps qu’il est utile.

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.



Ma petite chaîne d’actions

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 prends		
2	Je porte		
3	J’accroche		
4	Je vérifie		



Aide



Pause



Terminé



L’effet utile de cette action dans ma journée

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma petite chaîne d’actions

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 étape, aide acceptée et résultat ; ne pas retirer repas, repos ou communication.

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.



Ma petite chaîne d’actions

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 une routine qui aide l’enfant, par exemple ranger son manteau.

2 · Rendre plus accessible

Une étape finale facile, avec une grande photo.

3 · Essayer autrement

Retirer une aide visuelle si elle n’est plus utile, en la remettant sur demande.

4 · Regarder ce qui aide

Noter étape, aide acceptée et résultat ; ne pas retirer repas, repos ou communication.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.