Mon mémo dans la vraie vie

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Choisir un rappel externe qui facilite une action quotidienne souhaitée.

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 non médicale : prendre son sac ou envoyer un message ; carnet ou téléphone.

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.



Mon mémo dans la vraie vie

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Définir l’action, son contexte et le moment où un rappel serait utile.
2. Choisir un seul support : note à l’endroit d’usage, agenda ou rappel numérique.
3. Faire un essai avec des informations fictives si le support est partagé.
4. Après plusieurs occasions, garder le support utile et retirer les rappels qui encombrent.

Un exemple concret

La personne veut emporter un document avant une sortie. Elle choisit un rappel près de l’objet qu’elle prend habituellement. Elle vérifie si le rappel arrive au bon moment, puis ajuste son emplacement.

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.

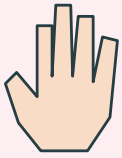
Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Mon mémo dans la vraie vie

Le support à utiliser ensemble

Mes cartes pour participer

Montrer, dire, pointer ou utiliser son outil de communication habituel. Les images sont à vérifier avec la personne : remplacer un symbole qui ne lui parle pas.



Mon action



Quand



Où



Mon rappel



Je vérifie



Plan de secours

Ce que je choisis

Le repère ou l'aide qui me convient

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon mémo dans la vraie vie

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 réalisation, confort et charge ; l'objectif est l'activité, pas une mémoire parfaite.

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 : R08. 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.



Mon mémo dans la vraie vie

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

Définir l’action, son contexte et le moment où un rappel serait utile.

2 · Rendre plus accessible

Un repère matériel posé à l’endroit de l’action.

3 · Essayer autrement

Prévoir un plan de secours si le téléphone ou le carnet n’est pas disponible.

4 · Regarder ce qui aide

Noter réalisation, confort et charge ; l’objectif est l’activité, pas une mémoire parfaite.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.