La carte de mes adultes ressources

La notice · Préparer simplement

6-10 ans · 15-20 min

Identifier les adultes réellement disponibles et les moyens concrets de demander de l’aide.

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 : Fiche privée, équipe référente ; contacts vérifiés et compatibles avec le cadre de protection.

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.



La carte de mes adultes ressources

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Demander quels adultes l’enfant souhaite nommer ; il peut laisser une case vide.
2. Pour chaque personne, préciser une aide possible et le moment où elle est joignable.
3. Préparer une phrase, un dessin ou une carte pour demander cette aide.
4. Vérifier avec l’équipe un relais en cas d’absence et décider où garder la fiche.



Un exemple concret

L’enfant choisit un adulte qu’il souhaite nommer. Ensemble, vérifiez quand et comment cet adulte peut être joint, puis cherchez une autre personne disponible en cas d’absence. Une case vide est une réponse possible.

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.



La carte de mes adultes ressources

Le support à utiliser ensemble

Les repères que je choisis

Je peux écrire, dessiner, montrer une image ou laisser une case vide. Les adultes vérifient les informations et les disponibilités avant de les annoncer.

Je choisis un adulte

Pour quelle aide

Quand disponible

Comment demander

Si absent

Ma fiche reste privée

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



La carte de mes adultes ressources

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

La liste n'est ni un classement des liens ni un test ; ne pas demander de choisir entre deux proches.

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 : R12, R13. 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.



La carte de mes adultes ressources

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

Demander quels adultes l'enfant souhaite nommer ; il peut laisser une case vide.

2 · Rendre plus accessible

Une seule personne disponible maintenant et une demande simple.

3 · Essayer autrement

Préparer deux besoins différents et choisir l'adulte adapté à chacun.

4 · Regarder ce qui aide

La liste n'est ni un classement des liens ni un test ; ne pas demander de choisir entre deux proches.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.