

Mes liens, mes choix

La notice · Préparer simplement

11-17 ans · 20-25 min

Choisir les informations et les soutiens relationnels utiles sans imposer un récit de vie ni une loyauté.

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 : Lieu confidentiel, référent formé, fiche conservée selon le choix de l'adolescent.

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.



Mes liens, mes choix

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Expliquer le but, les limites de confidentialité et le droit de ne pas remplir une partie.
2. Identifier un lien que l’ado veut préserver et une aide qu’il souhaite, sans évaluer ce lien.
3. Distinguer son souhait, ce qui est possible actuellement et la personne qui peut l’expliquer.
4. Décider d’une demande à transmettre avec son accord et d’un rendez-vous pour faire le point.

Un exemple concret

L’ado choisit une relation dont il souhaite parler et les informations qu’il accepte de noter. Il peut retirer un nom ou garder la feuille privée. L’adulte explique clairement les limites de confidentialité applicables.

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.



Mes liens, mes choix

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.

Ce qui compte

Ce que je souhaite

Ce qui est possible

Qui peut expliquer

Ce que je transmets

Notre prochain point

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes liens, mes choix

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

Ne pas promettre un contact ou un retour ; respecter le cadre de protection et les décisions en vigueur.

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.



Mes liens, mes choix

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

Expliquer le but, les limites de confidentialité et le droit de ne pas remplir une partie.

2 · Rendre plus accessible

Une seule demande pratique, sans nommer de relation personnelle.

3 · Essayer autrement

Préparer avec le référent les mots à utiliser pour une réunion de projet.

4 · Regarder ce qui aide

Ne pas promettre un contact ou un retour ; respecter le cadre de protection et les décisions en vigueur.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.