

Mes préférences comptent

La notice · Préparer simplement

Seniors, selon les envies · 10-20 min

Rendre ses préférences compréhensibles dans une activité quotidienne ou un accompagnement.

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 : Deux options adaptées, images ou mots lisibles, une personne de confiance.

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 préférences comptent

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir un moment sans urgence et expliquer les deux options réellement possibles.
2. Laisser la personne répondre à son rythme et accepter de ne pas choisir tout de suite.
3. Essayer l’option choisie, en demandant avant tout changement ou aide physique.
4. Noter avec son accord les préférences utiles à transmettre et à qui les communiquer.



Un exemple concret

Deux moments sont réellement possibles pour une activité. Présentez les deux options et laissez un temps de réponse. La personne choisit ou refuse ; vérifiez ensuite si l’option choisie lui convient encore.

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 préférences comptent

Le support à utiliser ensemble

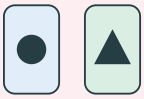
Une situation, plusieurs aides possibles

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



Ce que je préfère



Ce qui me gêne



Maintenant



Plus tard



Mon accord



À transmettre

L’aide que nous choisissons d’essayer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes préférences comptent

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

Une réaction inhabituelle ne doit pas être attribuée d'emblée au comportement : rechercher un inconfort.

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.



Mes préférences comptent

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 moment sans urgence et expliquer les deux options réellement possibles.

2 · Rendre plus accessible

Un choix binaire concret : ici / ailleurs, maintenant / plus tard.

3 · Essayer autrement

La personne prépare une fiche de préférences pour un nouvel intervenant.

4 · Regarder ce qui aide

Une réaction inhabituelle ne doit pas être attribuée d'emblée au comportement : rechercher un inconfort.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.