

Mes rythmes au quotidien

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Préparer avec son professionnel une observation simple des rythmes quotidiens qui sera utile en rendez-vous.

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 personnelle conservée en lieu privé ; habitudes et plan de soins déjà définis.

Une personne et le professionnel qui l'accompagne. La feuille reste privée ; ne pas comparer les réponses en groupe.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes rythmes au quotidien

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir avec le professionnel les repères utiles à observer et la durée du suivi.
2. Décrire sa journée habituelle avec ses mots : sommeil, énergie ressentie et activités.
3. Noter un changement de façon factuelle, sans conclure soi-même à un épisode.
4. Revoir les observations en rendez-vous et suivre les modalités de contact déjà convenues si un changement inquiète.



Un exemple concret

Avec le professionnel, choisissez un repère à noter en mots, par exemple le sommeil. La personne écrit une observation courte quand cela lui convient. Elle apporte la feuille au rendez-vous, sans utiliser le tableau pour changer seule son traitement.

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.

Les choix et adaptations se définissent avec le professionnel. Ce support accompagne le quotidien et ne remplace pas les soins.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes rythmes au quotidien

Le support à utiliser ensemble

Ma fiche personnelle

À personnaliser avec le professionnel. Seules les informations que je souhaite conserver sont écrites ici ; cette feuille peut rester privée.

Mes repères habituels, définis ensemble

Jour	Sommeil : mes mots	Énergie : mes mots	Activité / changement
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Ce que je souhaite aborder au prochain rendez-vous

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes rythmes au quotidien

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

Ce support n'est pas une échelle d'épisode ; ne pas provoquer de privation de sommeil ou changer un soin.

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 : R05. 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 rythmes au quotidien

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 avec le professionnel les repères utiles à observer et la durée du suivi.

2 · Rendre plus accessible

Un seul repère, observé à un moment convenu.

3 · Essayer autrement

Chercher un aménagement réaliste à discuter avec le professionnel, sans modifier le traitement.

4 · Regarder ce qui aide

Ce support n’est pas une échelle d’épisode ; ne pas provoquer de privation de sommeil ou changer un soin.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.