

Mes signes et mes soutiens

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 20-25 min

Formaliser avec un professionnel un plan personnel de contact et d’aide en cas de changement préoccupant.

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 : Plan de soins actuel, professionnel référent, contacts confirmés par la personne.

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 signes et mes soutiens

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Rappeler ce que la personne souhaite protéger dans son quotidien.
2. Identifier ensemble les changements personnels qui justifient un contact, sans liste universelle.
3. Écrire qui contacter, par quel moyen et quoi faire si la personne n’est pas joignable.
4. Faire relire le plan par le professionnel et décider qui pourra en garder une copie.

Un exemple concret

Avec le professionnel, la personne choisit une modification de son quotidien qu’elle souhaite signaler. Elle note qui contacter et comment, selon le plan déjà convenu. On vérifie la disponibilité du soutien, sans inventer de seuil clinique.

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 signes et mes soutiens

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.

Ce qui compte

Mes changements

Mon premier contact

Mon message

Si indisponible

Mon accord de partage

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes signes et mes soutiens

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

Les seuils et la conduite à tenir sont personnalisés par le professionnel ; pas de décision médicamenteuse.

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 signes et mes soutiens

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

Rappeler ce que la personne souhaite protéger dans son quotidien.

2 · Rendre plus accessible

Un contact confirmé et une phrase de demande d’aide.

3 · Essayer autrement

Préparer le message et vérifier le plan de remplacement avec le professionnel.

4 · Regarder ce qui aide

Les seuils et la conduite à tenir sont personnalisés par le professionnel ; pas de décision médicamenteuse.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.