

Mon espace, mes repères

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-25 min

Aménager un seul endroit pour rendre une activité quotidienne plus accessible et moins coûteuse.

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 : Un espace personnel avec accord de la personne ; objets familiers et étiquette neutre.

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.



Mon espace, mes repères

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir une activité qui compte pour la personne et observer les difficultés avec son accord.
2. Proposer une modification limitée : un emplacement fixe, une checklist ou une consigne plus courte.
3. Tester le changement avec les objets réels, sans réorganiser tout l’espace.
4. Demander si l’aide convient et conserver, déplacer ou retirer le repère selon son choix.

Un exemple concret

La personne souhaite retrouver son courrier. Elle choisit un emplacement et un repère écrit compréhensible. Testez-le dans une situation ordinaire avec son accord, puis gardez ce qui facilite réellement l’action.

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.



Mon espace, mes repères

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.

Mon activité

Mon espace

Un obstacle

Un changement

Mon avis

Je garde ou modifie

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon espace, mes repères

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

L'aménagement est coconstruit ; il ne constitue pas à lui seul un programme clinique de remédiation.

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 : R06. 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.



Mon espace, mes repères

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 une activité qui compte pour la personne et observer les difficultés avec son accord.

2 · Rendre plus accessible

Un seul objet à un endroit accepté.

3 · Essayer autrement

Associer le repère à une autre routine si la première modification reste utile.

4 · Regarder ce qui aide

L’aménagement est coconstruit ; il ne constitue pas à lui seul un programme clinique de remédiation.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.