

Je prépare mon rendez-vous

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Choisir les faits et les questions à apporter à son rendez-vous pour participer aux décisions de soin.

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 : Carnet privé, rendez-vous prévu, questions personnelles.

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.



Je prépare mon rendez-vous

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir les deux sujets les plus importants pour soi, en commençant par le fonctionnement quotidien.
2. Noter un exemple concret pour chaque sujet et distinguer fait, ressenti et question.
3. Préparer une demande claire : explication, adaptation ou aide pour une difficulté.
4. Prévoir un espace pour la réponse et la prochaine étape convenue avec le professionnel.

Un exemple concret

La personne choisit deux sujets : son sommeil et une activité devenue difficile. Elle prépare une question pour chaque sujet et décide ce qu'elle veut partager. La feuille reste un aide-mémoire personnel.

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.



Je prépare mon rendez-vous

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 sujet

Un fait

Mon ressenti

Ma question

La réponse

La suite convenue

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Je prépare mon rendez-vous

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

Vérifier que les réponses et décisions ont été comprises ; aucun changement de soin décidé par la fiche.

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.



Je prépare mon rendez-vous

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 les deux sujets les plus importants pour soi, en commençant par le fonctionnement quotidien.

2 · Rendre plus accessible

Une question écrite, dictée ou enregistrée sur son propre appareil.

3 · Essayer autrement

Inviter un proche choisi et préciser à l'avance ce qui peut être partagé.

4 · Regarder ce qui aide

Vérifier que les réponses et décisions ont été comprises ; aucun changement de soin décidé par la fiche.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.