

Ma sortie, à ma façon

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-25 min

Préparer une sortie choisie avec des repères et des solutions de repli acceptables.

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 : Informations fiables sur un lieu choisi, carnet ou téléphone personnel.

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.



Ma sortie, à ma façon

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Définir le but de la sortie et ce que la personne souhaite décider seule.
2. Vérifier accès, trajet, horaires et conditions sensorielles ; marquer les inconnues.
3. Préparer un message de demande d’aide et une possibilité de départ anticipé.
4. Répéter uniquement les étapes utiles puis décider si la sortie convient ou doit être adaptée.

Un exemple concret

La personne souhaite aller à la bibliothèque. Ensemble, préparez le trajet, un moment de pause possible et une solution si le lieu est trop chargé. Elle choisit ce qu’elle veut décider et ce qui peut être partagé.

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.

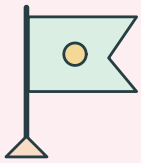
Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Ma sortie, à ma façon

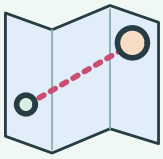
Le support à utiliser ensemble

Mes cartes pour participer

Montrer, dire, pointer ou utiliser son outil de communication habituel. Les images sont à vérifier avec la personne : remplacer un symbole qui ne lui parle pas.



Mon objectif



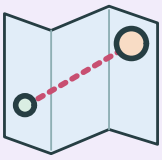
Mon trajet



Mes repères



Une inconnue



Mon plan B



Je peux partir

Ce que je choisis

Le repère ou l'aide qui me convient

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma sortie, à ma façon

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

Noter les aménagements utilisables et le sentiment de contrôle sur la sortie.

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 : R04, R10. 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.



Ma sortie, à ma façon

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

Définir le but de la sortie et ce que la personne souhaite décider seule.

2 · Rendre plus accessible

Une sortie familière avec un accompagnement choisi.

3 · Essayer autrement

Comparer deux lieux sur des critères personnels, sans imposer le plus fréquenté.

4 · Regarder ce qui aide

Noter les aménagements utilisables et le sentiment de contrôle sur la sortie.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.