

Ma routine d’autonomie choisie

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-25 min

Construire une routine quotidienne en respectant les choix, l’intimité et les aides souhaitées.

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 : Une routine non intime choisie, support écrit ou photos, objets habituels.

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 routine d’autonomie choisie

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Définir avec la personne une action qui facilite sa vie ; choisir un critère concret.
2. Observer un essai ordinaire avec son accord, puis découper les obstacles rencontrés.
3. Ajouter un repère accepté et tester l’étape concernée, sans déplacer tous les objets.
4. Comparer les essais avec la personne et garder le repère s’il reste utile ; l’autonomie inclut demander de l’aide.



Un exemple concret

La personne souhaite préparer une boisson selon ses habitudes et les conditions de sécurité du lieu. Elle choisit une étape, un repère et l’aide souhaitée. Après l’essai, elle garde ou modifie le repère.

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 routine d’autonomie choisie

Le support à utiliser ensemble

Mes étapes et mes aides

Choisir un objectif utile et une seule étape à essayer. Un repère peut rester disponible aussi longtemps qu’il aide.

Étape	Action / repère	Aide acceptée	Mon avis
1	Mon but		
2	Mes étapes		
3	Un obstacle		
4	Mon repère		



Aide



Pause



Terminé



L’effet utile de cette action dans ma journée

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Ma routine d’autonomie choisie

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

Suivre confort, aide choisie et utilité réelle plutôt que conformité à une norme.

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, R11. 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 routine d’autonomie choisie

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 avec la personne une action qui facilite sa vie ; choisir un critère concret.

2 · Rendre plus accessible

Un seul obstacle et une seule modification de l’environnement.

3 · Essayer autrement

Vérifier la routine un autre jour en gardant le même critère.

4 · Regarder ce qui aide

Suivre confort, aide choisie et utilité réelle plutôt que conformité à une norme.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.