

Pause et retour : mon scénario

La notice · Préparer simplement

11-17 ans · 15-20 min

Préparer à froid une demande de pause et les conditions d'un retour choisi.

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 situation fréquente, une personne de confiance, fiche ou message sur téléphone.

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.



Pause et retour : mon scénario

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Repérer un premier signe personnel de surcharge, sans l’interpréter à la place de l’ado.
2. Choisir un signal discret de pause et vérifier qu’il sera compris et accepté.
3. Préparer où aller, avec qui et comment demander de l’aide ; pas d’isolement imposé.
4. Jouer le scénario seulement si souhaité et définir ensemble comment le retour pourra se proposer.



Un exemple concret

L’ado choisit un signe de surcharge et un signal discret. Il s’exerce à demander une pause dans une scène inventée. Ensemble, vérifiez le lieu accessible et la manière convenue de demander de l’aide pour la suite.

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.

Pause et retour : mon scénario

Le support à utiliser ensemble

Une situation, plusieurs aides possibles

Décrire un exemple choisi à froid. Il est possible de passer une case ou de travailler sur une histoire inventée.

Avant : la situation

Action : ce qui est visible

Après : ce qui arrive

Mon premier signe

Mon signal

Où faire pause

Qui peut aider

Retour possible

Plan de rechange

L’aide que nous choisissons d’essayer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Pause et retour : mon scénario

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 la pause est réellement accessible et ne dépend pas d'une récompense.

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 : R01, R09. 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.



Pause et retour : mon scénario

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

Repérer un premier signe personnel de surcharge, sans l'interpréter à la place de l'ado.

2 · Rendre plus accessible

Une phrase écrite ou une carte montrée à une seule personne de confiance.

3 · Essayer autrement

Préparer un second interlocuteur si le premier est absent.

4 · Regarder ce qui aide

Vérifier que la pause est réellement accessible et ne dépend pas d'une récompense.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.