

Un objectif à moi

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-25 min

Transformer un souhait de vie quotidienne en une action accessible avec un soutien 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 activité souhaitée, professionnel ou accompagnant connaissant le plan de rétablissement.

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.



Un objectif à moi

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Demander ce que la personne aimerait faire davantage et respecter un refus de l’exercice.
2. Choisir un premier geste concret et identifier un obstacle pratique, sensoriel ou cognitif.
3. Ajouter un repère accepté et essayer ce geste dans un contexte calme.
4. Décrire ensemble ce qui a aidé et décider d’une prochaine occasion ou d’un autre objectif.

Un exemple concret

La personne souhaite reprendre une courte promenade. Avec son accompagnant, elle choisit un premier pas réalisable et un soutien disponible. Après l’essai, elle dit si elle veut continuer, réduire ou modifier l’objectif.

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.



Un objectif à moi

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.

Ce que je souhaite

Mon premier geste

Un obstacle

Mon repère

Mon soutien

La prochaine fois

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Un objectif à moi

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

Observer l'utilité quotidienne et le confort ; ce support accompagne le quotidien sans remplacer les soins.

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.



Un objectif à moi

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

Demander ce que la personne aimerait faire davantage et respecter un refus de l'exercice.

2 · Rendre plus accessible

Un geste de quelques minutes et une présence choisie.

3 · Essayer autrement

Essayer le même geste un autre jour en gardant l'aide disponible.

4 · Regarder ce qui aide

Observer l'utilité quotidienne et le confort ; ce support ne traite pas les symptômes psychotiques.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.