

Une pause qui me respecte

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Choisir à froid une courte stratégie de stabilisation et savoir quand solliciter son soutien habituel.

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 : Lieu suffisamment sûr, options déjà acceptées, contacts du plan thérapeutique.

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.



Une pause qui me respecte

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Avec le professionnel, choisir une situation modérée et un signal personnel de pause.
2. Sélectionner une option confortable : pieds au sol, objet familier ou description d'un élément du lieu.
3. Essayer brièvement, les yeux ouverts si préféré ; arrêter si l'exercice augmente l'inconfort.
4. Noter l'effet avec ses mots et utiliser le contact prévu si la pause ne suffit pas.



Un exemple concret

Dans une scène ordinaire préparée avec le professionnel, la personne essaie une phrase de pause. Elle choisit une action compatible avec son plan de soutien, puis indique si elle se sent prête à reprendre ou souhaite une autre aide.

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.



Une pause qui me respecte

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 signal

Mon lieu

Mon option

Je peux arrêter

Mon ressenti après

Mon contact

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une pause qui me respecte

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

Pas de froid extrême, apnée, douleur ou effort intense ; les décisions de crise suivent le plan de 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 : R07. 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.



Une pause qui me respecte

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

Avec le professionnel, choisir une situation modérée et un signal personnel de pause.

2 · Rendre plus accessible

Une présence calme choisie sans exercice sensoriel ni consigne respiratoire.

3 · Essayer autrement

Répéter à un moment calme puis choisir quand cet outil peut être utile.

4 · Regarder ce qui aide

Pas de froid extrême, apnée, douleur ou effort intense ; les décisions de crise suivent le plan de soins.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.