

L’atelier des trois priorités

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Alléger une liste de tâches et organiser un démarrage qui tient compte de son énergie.

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 liste personnelle, trois post-it ou les cartes, un agenda choisi.

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.



L’atelier des trois priorités

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Lister les tâches sans chercher immédiatement à les faire ; retirer les informations confidentielles.
2. Choisir une priorité utile aujourd’hui et deux options. Définir le premier geste de la priorité.
3. Prévoir un emplacement pour les autres idées et une pause accessible.
4. Après l’essai, garder, déléguer, reporter ou abandonner en explicitant la décision.



Un exemple concret

La personne liste trois tâches, puis choisit « Répondre au message utile aujourd’hui ». Son premier geste est d’ouvrir ce message. Elle place une autre tâche dans « à reporter » et vérifie si la liste est plus légère.

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.

L’atelier des trois priorités

Le support à utiliser ensemble

Le plateau de mon petit objectif

Écrire, dessiner ou placer un objet pour représenter la tâche. Les cartes peuvent rester sur la feuille.

Ce que je souhaite faire

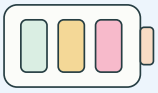
Le tout premier geste



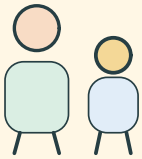
À faire aujourd’hui



Premier geste



Mon énergie



À déléguer



À reporter



Ma pause

Ce qui m’aide à commencer / ce que je veux changer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



L’atelier des trois priorités

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

Mesurer la clarté du démarrage et la charge ressentie ; aucun classement de productivité.

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 : R02, R03. 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.



L’atelier des trois priorités

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

Lister les tâches sans chercher immédiatement à les faire ; retirer les informations confidentielles.

2 · Rendre plus accessible

Une seule priorité, écrite en une phrase et découpée à deux.

3 · Essayer autrement

Préparer la veille le matériel du premier geste, puis vérifier si cela aide.

4 · Regarder ce qui aide

Mesurer la clarté du démarrage et la charge ressentie ; aucun classement de productivité.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.