

# Ma mission : une chose à la fois

La notice · Préparer simplement

### 3-5 ans · 5-8 min

Réaliser une petite action choisie puis repérer visuellement qu'elle est terminée.

### 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 : Trois objets familiers, une boîte, le plateau de la page 3.

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 mission : une chose à la fois

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir ensemble une seule mission : mettre une voiture dans la boîte, par exemple.
2. Placer sa carte dans « je prépare » et montrer le premier geste sans faire à la place.
3. Inviter à essayer ; proposer une aide ou une pause si nécessaire, sans relancer en boucle.
4. Déplacer la carte dans « terminé » et décrire l'action accomplie. Arrêter ou choisir une autre mission.



### Un exemple concret

Proposez « Mettre cette voiture dans la boîte ». Montrez le geste avec un autre objet. L'enfant essaie ou demande de l'aide ; déplacez ensuite le repère vers « terminé ». Une mission suffit pour ce premier tour.

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 mission : une chose à la fois

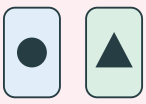
Le support à utiliser ensemble

## 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**

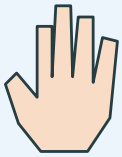
**Le tout premier geste**



**Je choisis**



**Je prépare**



**Un geste**



**De l'aide**



**Une pause**



**Terminé**

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


Usage et copie autorisés. Revente interdite.



# Ma mission : une chose à la fois

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

Repérer l'aide utile pour commencer ; comparer les conditions, pas les enfants.

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.



# Ma mission : une chose à la fois

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

Choisir ensemble une seule mission : mettre une voiture dans la boîte, par exemple.

### 2 · Rendre plus accessible

Un objet, un geste ; l'adulte montre avec son propre objet.

### 3 · Essayer autrement

Enchaîner deux missions choisies avec une pause entre les deux.

### 4 · Regarder ce qui aide

Repérer l'aide utile pour commencer ; comparer les conditions, pas les enfants.


Usage et copie autorisés. Revente interdite.