

Mon plan pour les moments d’absence

La notice · Préparer simplement

11-17 ans · 15-25 min

Préparer des repères et des relais concrets lorsqu’une personne importante est absente.

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 : Situation choisie à froid, référent disponible, moyens de contact vérifiés.

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.



Mon plan pour les moments d’absence

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir une absence ordinaire que l’ado veut préparer ; ne pas provoquer de séparation pour l’exercice.
2. Décrire ce qui l’aiderait pendant ce moment et ce qui risquerait d’augmenter son inconfort.
3. Écrire un relais réellement joignable et une activité choisie ; aucune promesse de disponibilité permanente.
4. Prévoir quand revoir le plan et comment demander une aide supplémentaire si l’attente devient difficile.

Un exemple concret

L’ado prépare une absence ordinaire déjà prévue. Il choisit une activité qui lui convient et une personne réellement joignable. Ensemble, vérifiez un relais si cette personne ne répond pas, sans provoquer de séparation pour tester le plan.

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.



Mon plan pour les moments d’absence

Le support à utiliser ensemble

Les repères que je choisis

Je peux écrire, dessiner, montrer une image ou laisser une case vide. Les adultes vérifient les informations et les disponibilités avant de les annoncer.

Le moment prévu

Ce qui m’aide

Ce qui me gêne

Mon relais

Une activité choisie

Si cela devient difficile

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon plan pour les moments d’absence

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

Ce plan soutient une situation concrète ; il ne traite pas à lui seul un vécu traumatique ou un trouble.

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 : R12, R13. 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.



Mon plan pour les moments d’absence

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 une absence ordinaire que l’ado veut préparer ; ne pas provoquer de séparation pour l’exercice.

2 · Rendre plus accessible

Un relais, un lieu et une activité familière.

3 · Essayer autrement

Vérifier un second relais avec l’équipe pour les horaires où le premier n’est pas disponible.

4 · Regarder ce qui aide

Ce plan soutient une situation concrète ; il ne traite pas à lui seul un vécu traumatique ou un trouble.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.