LE GUIDE COMPLET

Méthodes et outils

Autisme au quotidien

30 jours pour revivre

Allège ta charge mentale et améliore ta communication

AIDANT Proche

GUIDE EXCLUSIF

PROGRAMME COMPLET SUR 4 SEMAINES

SOMMAIRE DÉTAILLÉ

Introduction & Préface 03

SEMAINE 1 — BASES & STABILISATION

J01 Le diagnostic émotionnel 05
J02 L'inventaire de l'épuisement 07
J03 La détox sensorielle 09
J04 Le sommeil (le vôtre) 11
J05 Créer sa "Safe Place" 13
J06 Demander de l'aide 15
J07 Bilan de la semaine 1 17

SEMAINE 2 — ROUTINES & APAISEMENT

J08 L'alimentation énergie 21
J09 Couper les notifications 23
J10 Prévenir les crises (partie 1) 25
J11 L'audit des routines 27
J12 Pictogrammes essentiels 29
J13 Anticiper les crises (partie 2) 31
J14 Le kit de survie (sortie) 33

SEMAINE 3 — AUTONOMIE & COMMUNICATION

J15 Communication non-verbale 37
J16 L'autonomie matinale 39
J17 Le rituel du coucher 41
J18 Gérer le regard des autres 43
J19 La délégation efficace 45
J20 Célébrer les victoires 47
J21 L'observation fine 49

SEMAINE 4 — CONSOLIDATION & AVENIR

J22 Intérêts restreints comme leviers 53
J23 La socialisation adaptée 55
J24 L'école et les partenaires 57
J25 Aménager la maison 59
J26 Temps pour le couple/soi 61
J27 La place de la fratrie 63
J28 La gestion des vacances 65

Manifeste de l'Aidante 67

INTRODUCTION

Ce n'est pas un manuel de plus

> *Ce soir, tu n’as pas besoin d’un énième conseil parfait. Tu as besoin de respirer, de reprendre la main, et de voir qu’un autre quotidien est possible — **dès maintenant, chez toi, avec ce que tu as.***

Si tu lis ces lignes, c’est sans doute que la journée t’a vidé. Les cris ont gratté tes nerfs. La culpabilité s’est glissée entre deux assiettes. Tu t’es surprise à penser : « Je n’y arrive plus. »

Et pourtant, **te voilà**. Tu tournes la page d’un livre qui ne te jugera pas. Un livre qui ne te demandera pas d’être parfaite. Un livre qui te tend la main. C’est une fiche de route sur 30 jours. Un plan simple, bienveillant, actionnable le soir même

Pourquoi maintenant ? Parce que repousser coûte plus cher que commencer petit. Parce que la fatigue ne se négocie pas, mais l’organisation oui. Tu n’as pas besoin d’un miracle : **tu as besoin d’un système.**

Comment lire ce guide ?

1	15	Fait	Petites
jour = 1 outil	min/jour max	> Parfait	Victoires

Au fil de ces pages, tu vas :

- Apprendre **deux respirations** qui font baisser la pression en 90s
- Poser **3 routines minuscules** qui tiennent même les jours KO
- Utiliser des **repères visuels simples** pour réduire les conflits
- Doser ton énergie pour **finir la journée debout**
- Poser des **limites douces** sans t’excuser
- T’équiper d’une **tour de contrôle** pour ne plus te noyer

MOINS DE CRIS	PLUS D'AIR	PLUS DE LIEN

Une promesse simple : Je ne te promets pas une maison silencieuse. Je te promets plus d’air.

"Tu ne liras pas « il faut ». Tu liras « voici comment ». Tu ne liras pas « change tout ». Tu liras « essaie ça ce soir »."

Alors on commence simplement : un souffle, un geste, un repère. Tu n’as pas à être parfaite. Tu vas être équipée

SEMAINE 1

Poser les bases

> *Sortir de l'urgence, éteindre les incendies émotionnels et sécuriser votre périmètre vital.*

Vous avez passé trop de temps à subir, à réagir dans l'urgence sans jamais comprendre d'où venait le feu. Cette semaine est celle du "Stop". On arrête de courir pour regarder la carte.

Le but n'est pas de tout résoudre en 7 jours, mais de sécuriser ce qui compte le plus : votre sommeil, votre énergie et vos émotions. Nous allons colmater les brèches les plus urgentes.

On va construire votre camp de base. Un endroit sûr, des ressources identifiées, et une boussole pour la suite. C'est le début de la reconquête.

Ton parcours cette semaine

J1-2	J3-4	J5-7	But
CALMER	SE RETROUVER	ROUTINE	STRUCTURER

Tes 7 outils pour alléger :

- **Jour 01 :** Le diagnostic émotionnel
- **Jour 02 :** L'inventaire de l'épuisement
- **Jour 03 :** La détox sensorielle
- **Jour 04 :** Le sommeil (le vôtre)
- **Jour 05 :** Créer sa "Safe Place"
- **Jour 06 :** Demander de l'aide
- **Jour 07 :** Bilan de la semaine 1

STABILITÉ | ÉNERGIE | SÉCURITÉ

"On ne peut pas bâtir sur des sables mouvants. Cette semaine, on stabilise le sol sous vos pieds pour enfin pouvoir avancer."

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 1

Appuyer sur calme

Outils - Respiration 4-6

> ***"Deux minutes qui changent la journée."***
>
> Aujourd'hui, on installe ton **bouton "calme"**. Un **geste simple**, reproductible, que tu peux utiliser partout pour faire **redescendre la pression quand tout part trop vite.**

01

Appuyer sur "calme"

AIDANT Proche

Respiration 4–6

> **"Tu ne vas pas devenir zen. Tu vas passer de 9/10 à 6/10 de tension. Et ça change tout."**

L'objectif : Installer un bouton "calme" accessible partout. Le rythme 4–6 envoie un signal de sécurité physiologique immédiat.

Mode d'emploi (Mode Pro)

1. **Installation**
   Assieds-toi, pieds à plat, dos soutenu. (Ou debout stable).
2. **Inspiration (Nez)**
   Inspire doucement en comptant mentalement : **1–2–3–4**.
3. **Expiration (Bouche)**
   Expire comme pour embuer une vitre, longuement : **1–2–3–4–5–6**.

INSPIRE 4s	EXPIRE 6s (Relâchement)

Repères pour bien faire :

- ✓ Tu peux parler normalement (pas d'hyperventilation).
- ✓ Ton ventre bouge (respiration basse).
- ✓ Tu te sens plus "lourde" sur ta chaise.

Quand l'utiliser ? (3 Moments)

1. Préventif (Avant le stress)
Avant un appel école, une réunion, les courses.
Durée : 2–3 minutes en amont.

2. Correctif (Pendant la montée)
Voix qui grimpe, cœur qui bat.
Durée : 1–2 minutes pour redescendre.

3. Récupération (Après la crise)
Pour "vider" la surcharge après un conflit.
Durée : 3–5 minutes.

Pourquoi ça marche ?

Ce n'est pas "dans la tête", c'est physiologique.

- ✓ **Variabilité Cardiaque :** Souplesse du système nerveux.
- ✓ **Nerf Vague :** L'expire active le "frein" interne.

EXEMPLE : L'APPEL ÉCOLE

12 cycles avant d'appeler = Voix plus grave, phrases courtes. Tu ne subis pas, tu cadres.

Erreurs à éviter

- ! Vouloir faire 15 min direct (commence petit).
- ! Forcer l'air (reste douce).

Tes Gains Immédiats

Moins d'explosions
Tu passes de "je hurle" à "je réponds court". Moins de cris = moins de regrets et de fatigue.

Disponibilité réelle
Système moins saturé = capacité d'écouter et de poser un cadre sans te vider.

Socle solide
C'est la base. Sans ça, les autres outils (organisation, limites) ne tiendront pas.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **MATIN (2 min)**
  Au réveil, assise au bord du lit. Ancre-toi avant de démarrer.
- ☐ **SOIR (2 min)**
  Une fois le calme revenu. Pour clore la journée sans stress.
- ☐ **BONUS**
  Avant la "zone rouge" (rentrée, devoirs). Désamorce la bombe.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je réussi à faire mes 2 séances ?
- Quand était-ce le plus utile ?
- Niveau tension (0-10) vs hier ?

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 2

STOP : ne pas rajouter

Micro-pause qui casse l'escalade



> ***"La micro-pause qui casse l'escalade."***
>
> **20 à 60 secondes** pour retrouver une **seconde de choix** là où d'habitude tout part tout seul. Tu n'as pas besoin d'être parfaite, juste **d'appuyer sur pause.**

02

SEMAINE 1 — OUTIL DU JOUR

STOP : Ne pas rajouter

AIDANT Proche

Micro-pause 60 sec

> "Tu ne vas pas devenir zen en toutes circonstances. Tu vas juste arrêter de rajouter quand tu sens que tu vas exploser."

L'objectif : Couper net l'escalade émotionnelle. Obtenir 1 seconde de choix là où d'habitude tout part en pilote automatique.

Mode d'emploi (S-T-O-P)

S — Stop (Interruption)
Pose l'objet, mets les mains à plat, tais-toi 5-10 sec.

T — Te recentrer
Sens tes pieds au sol + 1 respiration lente (4-6).

O — Observer
"Je me sens... (à bout) parce que j'ai besoin de... (calme)"

P — Poursuivre
Une seule micro-action < 2 min (verre d'eau, phrase courte).

Repères pour bien faire :

- Dès que tes mains sont posées, tu ne parles plus.
- P = une action minuscule, pas la solution miracle.

Quand l'utiliser ?

1. Avant de répondre trop vite
Quand tu sens ta phrase "partir trop fort".

2. Début de montée
Voix qui grimpe, cœur qui accélère, épaules hautes.

3. Transitions sensibles
Passage écrans → table, devoirs → douche.

Pourquoi ça marche ?

STOP utilise des mécanismes réels de régulation.

- **Interruption Comportementale :** Mettre sur pause diminue l'impulsion.
- **Ancrage + Souffle :** Active le frein (système parasympathique).
- **Étiquetage :** Nommer l'émotion calme l'amygdale (alarme).

EXEMPLE : CUISINE TENDUE

S: Mains à plat. T: Pieds sol. O: "Je suis à bout". P: "Je verse de l'eau, on parle après." → Dispute évitée.

Erreurs à éviter

- ! Continuer à argumenter pendant le STOP.
- ! Observer l'autre ("il exagère") au lieu de toi.

Tes Gains Immédiats

Moins de casse
Tu réduis les cris et les phrases blessantes que tu regretteras.

Maîtrise intérieure
Tu passes de "je subis ma réaction" à "je peux choisir un peu".

Énergie préservée
Une dispute de 2 min fatigue moins qu'une crise de 20 min.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- [ ] **TEST À BLANC**
  Fais un STOP complet hors conflit pour mémoriser.
- [ ] **ZONE ROUGE**
  Repère une montée de stress et applique STOP.
- [ ] **PRÉPARATION**
  Prépare ta phrase P : "Pause 2 min, je reviens."

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je utilisé STOP au moins une fois ?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
- Qu'est-ce qui a changé (durée, intensité) ?

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 3

Ancre PNL Endroit sûr

Sécurité intérieure portable

> ***"Retrouver du calme sur commande."***
>
> Un geste discret pour rallumer instantanément la sensation de sécurité. **Ton refuge intérieur te suit partout.**

Ancre PNL "Endroit sûr"

AIDANT Proche

Sécurité intérieure

> **"Tu ne pourras pas empêcher toutes les tempêtes. Mais tu peux t'offrir un refuge intérieur qui te suit partout."**

L'objectif : Créer un raccourci vers le calme. Associer un geste discret à un souvenir apaisant pour retrouver de la sécurité sur commande.

Mode d'emploi (Ancrage)

1. **Le Souvenir**
   Choisis un moment où tu t'es sentie vraiment en sécurité (lieu, câlin, nature).
2. **Immersion 5 Sens**
   Revis-le : couleurs, sons, odeurs, sensations sur la peau. Fais monter l'état.
3. **Le Geste (Ancre)**
   Au pic du bien-être, presse doucement **pouce contre index** pendant 3s.
4. **Répétition**
   Relâche, respire. Recommence 3 à 5 fois pour "graver" le lien.

Repères pour bien faire :

- ✓ Ton souvenir est 100% positif (pas de "oui mais").
- ✓ Le geste est discret et toujours le même.
- ✓ Tes épaules descendent quand tu le fais.

Quand l'utiliser ?

1. Avant (Préparation)
Appel important, rdv médical, sortie stressante, transition difficile.

2. Pendant (Urgence)
Quand tu sens que tu vas parler trop vite ou trop fort. Geste discret.

3. Après (Atterrissage)
Pour t'aider à "redescendre" après une grosse émotion.

Pourquoi ça marche ?

C'est de l'apprentissage associatif (conditionnement).

- ✓ **Cerveau :** Crée un lien auto entre Geste et État de calme.
- ✓ **Répétition :** Renforce le chemin neuronal.

EXEMPLE : DEVANT L'ÉCOLE
Tension qui monte → Pression pouce/index + Souffle → Voix plus basse, départ plus calme.

Erreurs à éviter

- ! Changer de geste à chaque fois.
- ! Presser trop fort (douleur = stress).

Tes Gains Immédiats

Accès rapide au calme
Tu n'attends plus que l'extérieur change. Tu agis de l'intérieur.

Moins de débordements
Tu ne bloques pas l'émotion, tu la rends gérable. Tu restes aux commandes.

Confiance en soi
Sentiment puissant : "Je ne subis pas tout. J'ai des ressources en moi."

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CHOISIR (Matin)**
  Trouve ton souvenir "refuge" et écris-le en 2 mots.
- ☐ **INSTALLER (Midi)**
  Fais 3 à 5 répétitions (Souvenir + Geste) au calme.
- ☐ **ACTIVER (3 fois)**
  Utilise ton geste 3x aujourd'hui (même hors stress).

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Quel souvenir ai-je choisi ?
- Mes 3 moments d'activation ?
- Est-ce que je garde ce geste ?

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 4

Les 10 cuillères d'énergie

Budget énergie

> ***"Ta journée = 10 cuillères. Choisis où tu les mets."***

Finir le soir avec un peu d'air, pas à zéro. Aujourd'hui, on apprend à **décider à l'avance** où va ton énergie pour ne plus subir l'écroulement de 20h.



04

SEMAINE 1 — OUTIL DU JOUR

Protéger ta batterie

AIDANT Proche

Budget 10 Cuillères

> "Tu ne peux pas tout faire. Mais tu peux choisir ce qui mérite vraiment tes forces aujourd'hui."

L'objectif : Décider à l'avance où va ton énergie pour ne pas finir la journée à zéro. C'est un budget, pas une punition.

Le Budget en 4 Étapes

1. **Lister & Coter**
   Liste tes tâches et donne-leur un coût :
   Haute (3-4) · Moy (2) · Légère (1)
2. **Distribuer (Max 10)**
   Max 1 tâche haute/jour. Le reste en moyen/léger.
3. **Garder une marge**
   Réserve **1 à 2 cuillères** pour le soir et les imprévus.

TA RÉSERVE QUOTIDIENNE (NON NÉGOCIABLE)

Coûts Réels (Exemples)

HAUTE DÉPENSE (3-4 cuillères)
Dossier MDPH, réunion école, rdv médical, grosse crise.

MOYENNE DÉPENSE (2 cuillères)
Courses, ménage ciblé, appel administratif simple.

LÉGÈRE DÉPENSE (1 cuillère)
Lancer une machine, mail court, ranger un tiroir.

Le test du soir :
"Avec ce plan, est-ce que j'aurai encore un peu d'air à 20h ?"
Si non ➡️ Tu enlèves un truc. Tout de suite.

EXEMPLE CONCRET
MDPH (4) + Courses (2) + Ortho (2) + 2 Machines (2) = **10/10**.
👉 *Risqué ! Si un imprévu arrive, tu es en dette. Mieux vaut reporter les courses.*

Erreurs à éviter

- ! Sous-estimer le coût émotionnel (une "petite" réunion peut coûter 4).
- ! Oublier l'imprévu (laisse toujours 1-2 cuillères vides).

Tes Gains Immédiats

Clarté quotidienne
Tu ne subis plus ta to-do list, tu la calibres selon ton énergie réelle.

Moins de culpabilité
Ce qui ne rentre pas n'est pas "raté", c'est mathématiquement impossible. Tu déculpabilises.

Soirées vivables
En gardant 1-2 cuillères, tu ne finis pas en larmes ou en cris le soir.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- [ ] **LISTER & COTER**
  Fais ta liste et note le coût (1 à 4) à côté de chaque tâche.
- [ ] **ARBITRER**
  Sélectionne pour arriver à max 8-9 cuillères. Barre le reste.
- [ ] **PROTÉGER LE SOIR**
  Bloque consciemment 1-2 cuillères pour la fin de journée.

BILAN DU SOIR — CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Mon total dépensé était-il réaliste ?
- Comment était mon énergie ce soir ?
- Une leçon pour mieux coter demain ?

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 5

Le Soir qui finit

Outils - Rituel de clôture

> ***"Offrir une vraie fin au cerveau."***
>
> Préparer demain sans s'épuiser. Un rituel de **8 à 12 minutes** pour baisser la tension nocturne, fermer les boucles et t'offrir un repos mérité.

05

Le "Soir qui finit"

AIDANT Proche

Rituel 8–12 min

> "Offrir une vraie fin au cerveau. Préparer demain sans s'épuiser. 8 à 12 minutes pour baisser la tension."

L'objectif : Aider ton cerveau à "fermer la boucle" pour mieux dormir et démarrer clair demain.

Rituel en 4 étapes (8–12 min)

1. **Reset Rapide (2–3 min)**
   Visuellement calme (80/20) : évier vide, salon rangé en surface. Pas de perfection.
2. **Demain en 1 page (3–4 min)**
   3 Tâches Prioritaires (MIT), RDV clés, sacs/tenues prêtes.
3. **Détente Brève (2–3 min)**
   10 cycles de respiration 4–6 ou étirements doux + boisson tiède.
4. **Signal de Fin (1 min)**
   Baisse la lumière, dis : "La journée est finie, je reprends demain."

EXEMPLE : TIMELINE 21H

21h05	Reset évier/salon (rapide)
21h08	Écrire 3 MIT pour demain
21h12	Respiration 4–6 (calme)
21h15	Dodo (esprit libre)

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ **80/20 Visuel :** On range ce qui se voit, pas les placards.
- ✓ **Routine :** Toujours la même séquence, même heure.

À éviter :

- ! Lancer un grand ménage de fond.
- ! Planifier 25 tâches (reste sur 3 MIT).
- ! Scroller au lit juste après.

Pourquoi ça marche ?

Fermer des "boucles ouvertes" réduit l'activation mentale.

- ✓ **Effet Zeigarnik :** Le cerveau ressasse ce qui n'est pas fini/noté.
- ✓ **Signal :** La routine stable prépare l'endormissement.

> *"Le sommeil se prépare quand la journée s'arrête vraiment."*

Tes Gains Immédiats

Sommeil apaisé
Endormissement facilité car moins de ruminations "j'ai oublié quoi ?".

Matins fluides
Affaires prêtes, 3 priorités claires = démarrage sans friction.

Auto-efficacité
Sentiment de contrôle qui remonte : tu gères ta fin de journée.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CRÉNEAU FIXE**
  Choisis ton heure (ex: 21h). Mets une alarme douce.
- ☐ **POST-IT RAPPEL**
  Écris les 4 étapes et colle-le (frigo/miroir).
- ☐ **TEST CE SOIR**
  Fais-le, même en version courte (6 min). Lance-toi !

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ce qui a été le plus utile ce soir ?
- Mes 3 MIT pour demain : 1) 2) 3)
- Heure réelle de coucher / Ressenti ?

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 6

Affirmations 3×3

Samedi : Bande-son aidante

> ***"Trois phrases courtes pour traverser le jour tempête."***

Aujourd'hui, on installe des **phrases-repères**. Pas de magie, juste un entraînement simple pour aider ton cerveau à **choisir le calme quand l'orage monte.**

06

Affirmations 3×3

AIDANT Proche

> **"Pas de la magie, mais de l'entraînement. 3 phrases courtes pour traverser le jour tempête sans t'écrouler."**

L'objectif : Installer des phrases-repères qui t'aident à choisir le calme quand l'orage monte, au lieu de subir la panique.

La Méthode 3×3

1. **3 PHRASES**
   Courtes, au présent, une seule idée (vraisemblables).
2. **3 RÉPÉTITIONS**
   À chaque fois, pour imprimer le message.
3. **3 MOMENTS**
   Matin (ancrage), Pic (soutien), Soir (apaisement).

Exemples à adapter :

> *"Je parle lentement, je garde le cap."*

> *"Je choisis un pas, pas la perfection."*

Repères :

- ✓ Courtes et concrètes.
- ✓ Crédibles (tu y crois à 60% mini).
- ✓ Ancrées à un geste (clé, tasse, brosse).

Quand l'utiliser ? (3 Moments)

1. Matin (Miroir)
En se brossant les dents.
Intention : "Je suis équipée."

2. Pic (17h-19h)
Quand la fatigue monte.
Intention : "Je respire, je ne subis pas."

3. Soir (Coucher)
Pour décharger la journée.
Intention : "C'est fini, je relâche."

Pourquoi ça marche ?

Répétition + Contexte = Apprentissage.

- ✓ **Apprentissage procédural :** Le cerveau retient ce qu'il répète.
- ✓ **Biais d'attention :** On cherche le calme au lieu du chaos.

Erreurs à éviter

- ! Phrases trop longues ou abstraites.
- ! "Positivisme magique" (tout est rose alors que non).

Tes Gains Immédiats

Moins d'auto-critique
Tu changes ta radio interne. Moins de "je suis nulle", plus de "je gère".

Cap maintenu
Une boussole dans la tempête. Tu sais quoi te dire pour ne pas sombrer.

Alignement total
Aligne ton souffle, ta voix et ta posture pour apaiser la maison.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **ÉCRIRE**
  Écris tes 3 phrases sur papier ou dans ton téléphone.
- ☐ **COLLER**
  Associe-les à 3 moments (miroir, porte, lit).
- ☐ **PRATIQUER**
  Répète-les 3× à chaque moment aujourd'hui.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Mes 3 phrases finales choisies.
- Moment le plus utile aujourd'hui ?
- Ce que je garde ou ajuste demain.

AIDANT Proche

SEMAINE 1 — RESPIRER, ATTERRIR, SOULAGER

JOUR 7

Dimanche : Routine

Ancrer & Consolider

> ***"Ancrer l'élan et choisir un seul petit pas."***
>
> On consolide sans surcharge. Aujourd'hui, on prend 10 minutes pour garder ce qui a marché et choisir un **unique petit pas** pour la semaine à venir.

07

Dimanche : Routine

AIDANT Proche

Ancrer & Consolider

> "On consolide sans surcharge. Ancrer l'élan et choisir un seul petit pas pour la semaine suivante."

L'objectif : Consolider ce qui a marché cette semaine et choisir un unique petit pas pour la semaine 2. Éviter de tout vouloir changer en même temps.

Revue Douce (Mode Pro)

1. **Revue Express (10 min)**
   Liste ce qui a aidé (4-6, STOP, ancre...) et ce qui a coincé (juste un point).
2. **Choix Micro-Pilier**
   Choisis **UN SEUL** outil à conserver partout (ex: 4-6 matin/soir).
3. **Semaine en 1 Page**
   Note : RDV clés, 3 priorités du lundi, et rappels utiles.

Repères pour bien faire :

- ✓ Un seul nouvel engagement réaliste.
- ✓ Ton tendre, pas de "il faut".
- ✓ Ça doit tenir même un jour de tempête.

Pourquoi ça marche ?

La régularité bat l'intensité.

- ✓ **Consolidation :** Mieux vaut 1 outil maîtrisé que 10 survolés.
- ✓ **Micro-victoires :** Visibles, elles entretiennent la motivation durablement.

EXEMPLE : MICRO-PILIER

"Je garde juste la respiration 4-6 le soir. C'est mon ancre pour la semaine 2." C'est suffisant.

Erreurs à éviter

- ! Vouloir tout refaire d'un coup.
- ! Se promettre trop de choses.
- ! Oublier le concret (juste des intentions).

Tes Gains Immédiats

Sentiment de cap
Moins d'aléa subi, tu sais où tu vas lundi matin.

Base solide
Tu commences la semaine avec 1 outil déjà en place.

Fierté douce
Tu célèbres ce qui a été fait, sans pression.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **REVUE (10 min)**
  Mets un minuteur. Ce qui a aidé vs coincé. Rapide.
- ☐ **CHOIX UNIQUE**
  Ton micro-pilier pour la semaine 2 : _____
- ☐ **SEMAINE 1 PAGE**
  Prépare ta fiche : RDV, 3 MIT lundi, 2 rappels.

BILAN SEMAINE 1

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ma plus petite victoire de la semaine ?
- Mon niveau de stress auj. (0-10) ?
- Mon engagement 1% pour demain ?

SEMAINE 1 • BILAN

Suivi Hebdomadaire

AIDANT Proche

Consolidation & Progrès

Mon Tracker Quotidien

JOUR	OUTIL PRATIQUE	FAIT	TENSION (0-10)
LUN	Respiration 4-6	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MAR	STOP (Micro-pause)	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MER	Ancrage "Endroit Sûr"	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
JEU	10 Cuillères d'énergie	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
VEN	Rituel "Soir qui finit"	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
SAM	Affirmations 3×3	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DIM	Bilan & Routine	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ma petite victoire de la semaine

Mon outil le plus utile (Entoure)

Respiration 4-6 · STOP · Ancrage · 10 Cuillères · Rituel Soir · Affirmations

Ce qui a coincé (et pourquoi)

CAP SUR LA SEMAINE 2

MON ENGAGEMENT UNIQUE

Un seul petit pas réaliste à garder pour la suite :

DANS TON CAHIER

Prends 5 minutes ce soir pour relire tes notes. Sois bienveillante.

Question bonus : "De quoi ai-je le plus besoin pour la semaine 2 ?"

Envoie-nous un message sur Instagram : **@proche_lemedia** pour nous faire le retour sur ta semaine.

SEMAINE 2

Routines & Apaisement

Sécuriser le quotidien

> *Moins de chaos, plus de prévisibilité,* ***des outils concrets pour anticiper les crises.***

La semaine dernière, vous avez appris à vous préserver. Cette semaine, nous nous attaquons à la structure du quotidien pour réduire votre charge mentale et sécuriser votre enfant.

L'objectif est de passer du mode "pompier" (éteindre les crises) au mode "architecte" (construire un environnement apaisant). Nous allons automatiser ce qui peut l'être.

Chaque routine mise en place est une décision de moins à prendre. Nous allons créer des repères visuels et temporels qui rassurent tout le monde.

Ton parcours cette semaine

J8-9	J10-11	J12-14	But
ORGANISER	PRIORISER	PLANIFICATION	VOIR CLAIR

Tes 7 outils pour alléger :

- **Jour 08 :** L'alimentation énergie (Carburant stable)
- **Jour 09 :** Couper les notifications (Focus calme)
- **Jour 10 :** Prévenir les crises - Partie 1 (Signaux faibles)
- **Jour 11 :** L'audit des routines (Simplification)
- **Jour 12 :** Pictogrammes essentiels (Visuel fort)
- **Jour 13 :** Anticiper les crises - Partie 2 (Désamorçage)
- **Jour 14 :** Le kit de survie sortie (Extérieur serein)

RÉPÉTITION | VISUEL | SÉCURITÉ

"Ce n'est pas de la rigidité, c'est de la prévisibilité. Chaque routine construite est un pas de plus vers votre liberté retrouvée."

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 8

Ton Command Center

Tout en un, tout sous les yeux

> ***"Arrêter de tout porter dans ta tête."***
>
> Aujourd'hui, on crée ton quartier général. Un endroit unique pour centraliser les infos, **vider ton cerveau** et ne **plus jamais avoir peur d'oublier** quelque chose d'important.

SEMAINE 2 — OUTIL DU JOUR

Ton Command Center

AIDANT Proche

Tout sous les yeux

> "Arrêter de tout porter dans ta tête."

L'objectif : Créer un tableau de bord unique pour centraliser les infos et réduire le chaos mental.

Les 4 Zones (sur feuille A4)

1. **Aujourd'hui / Semaine**
   Liste ici tes 3 MIT (Tâches Prioritaires).
2. **RDV / Horaires**
   Regroupe les deadlines et rendez-vous fixes.
3. **À suivre / En attente**
   Suivi dossiers déposés, mails en attente.
4. **Notes & Idées**
   Décharge tes pensées et projets futurs.

Repères pour bien faire :

- ✓ Tu dois pouvoir répondre aux priorités des 3 jours en 30 secondes.

Quand l'utiliser ?

1. Matin & Soir

Matin pour ajuster les MIT, soir pour vider ta tête.

2. Avant un appel

Pour avoir toutes les infos sous les yeux.

Pourquoi ça marche ?

Externalisation de la charge mentale.

- ✓ **Mémoire de travail :** Libère de la bande passante cérébrale.
- ✓ **Anxiété :** Diminue le stress lié à la peur d'oublier.

EXEMPLE : MARDI SOIR

Zone 2 : Orthophoniste 17h. Zone 1 : Imprimer formulaire.
Zone 3 : Dossier MDPH (attente réponse).

Erreurs à éviter

- ! Multiplier les supports (post-its, carnets).
- ! Écrire des pavés de texte illisibles.
- ! Ne jamais le mettre à jour.

Tes Gains Immédiats

Moins de fatigue mentale
Tu ne portes plus tout dans ta tête.

Sentiment de contrôle
Tu vois clair sur ta semaine.

Meilleure préparation
Tu es prête pour tes interactions.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CRÉATION**
  Tracer les 4 zones sur une feuille.
- ☐ **INSTALLATION**
  Afficher le Command Center (ex: frigo).
- ☐ **ÉVALUATION**
  Te sens-tu plus au clair ?

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je rempli mes 4 zones ?
- Sensation de clarté immédiate ?
- Qu'est-ce qui m'a le plus soulagé ?

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 9

La règle des 3 MIT

Ce qui compte vraiment aujourd'hui

> ***"Sortir du sentiment d'urgence permanente."***
>
> Choisis chaque jour 3 tâches stratégiques : 1 MIT Maison, 1 MIT Enfant, 1 MIT Pour soi. Finis ta journée avec le sentiment d'avoir avancé sur l'essentiel.

La règle des 3 MIT

AIDANT Proche

Priorités

> "Ce qui compte vraiment aujourd'hui."

L'objectif : Sortir du sentiment d'urgence permanente et finir la journée avec le sentiment d'avoir avancé sur l'essentiel.

La Formule 1-1-1

1. **MIT Maison/Système**
   Une tâche pour faire tourner la boutique (admin, linge, etc).
2. **MIT Enfant/Scolarité**
   Une avancée pour son dossier, soin ou école.
3. **MIT Toi**
   Une action pour toi, même minuscule (marche, lecture).

👀 Repères pour bien faire :

- ✔ Verbe d'action précis.
- ✔ Réalisable en moins d'1h.
- ✔ Pas plus de 3 tâches "officielles".

Quand l'utiliser ?

1. Le soir pour le lendemain
Pour vider ta tête et mieux dormir.

2. Le matin tôt
Pour donner un cap clair avant le chaos.

Pourquoi ça marche ?

Le cerveau se bloque face à trop de priorités (surcharge cognitive).

- ✔ Réduire à 3 actions libère la bande passante.
- ✔ "Externaliser" le choix réduit l'anxiété.

EXEMPLE CONCRET

1. Maison : "Trier papiers (20 min)"
2. Enfant : "Envoyer mail école"
3. Toi : "Marcher 10 min dehors"

⚠ Erreurs à éviter

- ! Lister 8 MIT (c'est une to-do list, pas des MIT).
- ! Oublier le MIT "Toi".
- ! Rester vague (ex: "MDPH" vs "Imprimer formulaire").

Tes Gains Immédiats

Sentiment de maîtrise
Tu pilotes ta journée au lieu de la subir.

Moins de rumination
Le soir, tu sais que l'essentiel est fait.

Progression réelle
Tu avances sur le long terme, petit pas par petit pas.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CHOISIR**
  Sélectionne tes 3 MIT réalistes pour demain.
- ☐ **ÉCRIRE**
  Note-les visiblement (Command Center/Carnet).
- ☐ **VÉRIFIER**
  Est-ce que le MIT "Toi" est bien là ?

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Ai-je coché mes 3 MIT aujourd'hui ?
- Si non : trop ambitieux ou imprévus ?
- Comment ajuster ma sélection demain ?

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 10

Blocs souples

Time-blocking réaliste

> ***"Des bacs à sable, pas une prison."***
>
> Fini le micro-management minute par minute. Aujourd'hui, on ne subit plus le flot d'urgences : on découpe la **journée en grands blocs avec une intention claire.**

Les Blocs Souples

AIDANT Proche

Time-blocking réaliste

> **"Des bacs à sable pour ta journée, pas une prison. Ne plus vivre en flux d'urgences mais par grands blocs clairs."**

L'objectif : T'aider à ne plus vivre ta journée comme un flot d'urgences, mais structurée par des intentions claires.

La Méthode (3-5 Blocs)

1. **Découper**
   Divise la journée : Matin, Midi, Après-midi, Soir.
2. **Intention Unique**
   Assigne 1 intention par bloc (ex: Matin = Administratif).
3. **Protéger**
   Garde toujours un bloc "Tampon" pour l'imprévu.

Repères pour bien faire :

- ✓ 1 bloc = 1 intention simple.
- ✓ Ne jamais remplir à 100% (laisser du mou).
- ✓ Si une crise arrive, le bloc suivant reste sauf.

Quand l'utiliser ?

1. Sensation de dispersion
Quand tu as l'impression de courir partout sans avancer.

2. Micro-interruptions
Quand tu es constamment coupée dans ton élan.

3. Fatigue décisionnelle
Pour arrêter de te demander "je fais quoi maintenant ?".

Pourquoi ça marche ?

Regrouper les tâches réduit le coût énergétique du « zapping » permanent. Le cerveau reste concentré sur un seul mode.

EXEMPLE CONCRET
Bloc 9h-10h : Appels MDPH (Mode Admin).
À 10h : Bascule totale sur Logistique Repas.

Erreurs à éviter

- ! Surcharger les blocs (trop d'ambition).
- ! Planifier à la minute (trop rigide).
- ! Manquer de souplesse face aux crises.

Tes Gains Immédiats

Moins de fatigue
Tu arrêtes de switcher 50 fois par heure.

Sécurisation
L'important est fait, le reste attend son tour.

Clarté Mentale
Tu sais exactement où tu en es dans ta journée.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **DÉCOUPAGE**
  Découpe ta journée de demain en 3-4 blocs.
- ☐ **INTENTION**
  Donne une intention claire à chaque bloc.
- ☐ **SÉCURITÉ**
  Laisse des marges pour l'imprévu.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Me sens-je moins éparpillée ?
- Ai-je réussi à respecter les blocs ?
- Niveau de stress en fin de journée (0-10) ?

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 11

Eisenhower tendre + Batching

Urgent/Important sans drame

> ***"Trier ce qui mérite ton énergie."***
>
> Classer les tâches en 4 cases pour identifier l'urgent et l'important. Regrouper les actions similaires pour **économiser ton énergie mentale**.

L'audit des routines

AIDANT Proche

Sortir avec un plan

> **"Observer sans juger. Cesser de subir les crises pour enfin en comprendre la mécanique invisible."**

L'objectif : Identifier les points de friction récurrents (sensoriels ou organisationnels) pour passer du "pourquoi il fait ça ?" au "comment simplifier cette étape ?".

Mode d'emploi (3 étapes)

1. **Observation**
   Choisis UNE seule zone (ex: le départ matin) et observe-la sans intervenir, comme un scientifique.
2. **Diagnostic**
   Identifie le déclencheur précis : Trop de bruit ? Transition trop rapide ? Consigne floue ?
3. **Ajustement**
   Mets en place UN micro-changement (ex: mettre les chaussures 5 min avant, assis au sol).

Repères pour bien faire :

- ✓ 1 seule zone à la fois (ne pas tout changer).
- ✓ Chercher la cause sensorielle en premier.

Quand l'utiliser ?

1. Crises répétitives
Quand ça bloque toujours au même moment.

2. Changement de rythme
Vacances, rentrée, nouvelle activité.

Pourquoi ça marche ?

Le cerveau autiste sature vite. L'audit permet de trouver le "grain de sable" invisible (sensoriel ou cognitif) qui fait dérailler la routine, là où on pensait à un caprice.

EXEMPLE : CRISE CHAUSSURES

Problème : Hurle au moment de partir.
Audit : Le scratch est trop dur + stress du départ.
Action : Chaussures ouvertes prêtes + faire asseoir.

Tes Gains Immédiats

Visibilité
Tu comprends enfin le "pourquoi".

Énergie
Tu arrêtes de crier dans le vide.

Apaisement
Moins de crises, plus de fluidité.

MISSION DU JOUR — À COCHER

☐ **IDENTIFICATION**
Choisis une zone critique dans ta journée.

☐ **DIAGNOSTIC**
Noter le point de friction qui empêche d'avancer.

☐ **AJUSTEMENT**
Trouve un léger changement qui permet de réduire le point de friction.

BILAN DU SOIR — CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je appliqué une règle ?
- Quel effet cela a provoqué ? Et quel est le ressenti ?
- Quel prochain ajustement à mettre en place pour la suite ?

AIDANT Proche

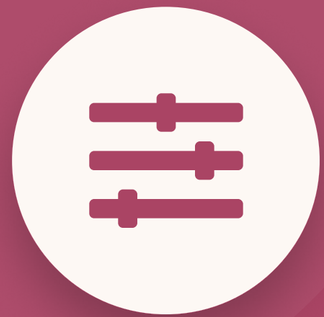
SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 12

Process 80/20

Standards minimum

> ***"Le mieux est l'ennemi du bien."***
>
> Identifier les moments critiques et créer des mini-procédures simples (max 5 étapes) pour **réduire la charge mentale** et **garantir que l'essentiel est fait, sans viser la perfection**.



12

Process 80/20

AIDANT Proche

Standards Min.

> **"Le minimum qui produit le maximum. Le but n'est pas que ce soit parfait, mais que ça tourne."**

L'objectif : Arrêter de tout réinventer en créant des mini-procédures simples pour les moments critiques (matin, soir).

La Méthode 3 Étapes

1. **Repérer**
   Identifie les moments qui vident le plus ton énergie.
2. **Définir**
   Crée un processus en 5 étapes maximum (verbes d'action).
3. **Standardiser**
   Fixe le "Standard Minimum Suffisant" (Matin OK vs Matin Parfait).

EXEMPLE : ROUTINE "MATIN OK"

Étape 1	Réveil + grand verre d'eau
Étape 2	Petit-déjeuner simple
Étape 3	Brossage de dents
Étape 4	Habillage (tenue prête)
Étape 5	Sac sur le dos (prêt la veille)

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ **Lisibilité :** La fiche doit être lue en 5 secondes max.
- ✓ **Simplicité :** Si ça bloque, enlève une étape.

À éviter :

- ! Vouloir trop détailler (usine à gaz).
- ! Confondre "Standard Minimum" et "Version Idéale".
- ! Ne pas l'écrire (le garder en tête fatigue).

Pourquoi ça marche ?

En mode survie, notre capacité de décision s'effondre.

- ✓ **Charge cognitive :** Les routines stables diminuent l'incertitude.
- ✓ **Automatisation :** Transforme les décisions en réflexes.
- ✓ **Énergie :** Préserve tes cuillères pour l'imprévu.

> *"L'ordre extérieur calme le chaos intérieur."*

Tes Gains Immédiats

Moins de surcharge
Tu ne portes plus la séquence dans ta tête.

Moins de culpabilité
Le standard "OK" suffit. Tu as réussi ta routine.

Efficacité
Les moments critiques deviennent fluides.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **REPÉRER**
  Choisis 2 moments clés (ex: Matin, Soir).
- ☐ **ÉCRIRE**
  Rédige le processus en 5 étapes simples.
- ☐ **BONUS**
  Affiche la fiche au bon endroit.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Le sentiment de chaos a-t-il diminué ?
- Est-ce que le standard "OK" me soulage ?

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 13

Samedi : Préparation Light

Rangement 10 min

> ***"Préparer aujourd'hui pour respirer demain"***
>
> Sécuriser le lendemain matin et offrir au cerveau une zone de clarté visuelle. Une **préparation minimaliste** et un **rangement chrono** pour **apaiser l'esprit** sans viser la perfection.



13

Samedi : Préparation Light

AIDANT Proche

2 Outils Express

> "Demain sera plus léger (sans perfection). Sécuriser le lendemain matin et offrir au cerveau une zone de clarté visuelle."

L'objectif : Ne plus subir le lundi matin. Sécuriser les essentiels dès le samedi pour une reprise fluide.

Outil A : Prépa Ultra-Light

1. **TENUES & SACS**
   Choisir les vêtements, préparer les sacs.
2. **PAPIERS**
   Regrouper les papiers au même endroit.

Outil B : Rangement 10' Chrono

1. **CHOISIR 1 ZONE**
   Table, entrée, plan de travail...
2. **MINUTEUR 10 MIN**
   Jeter / Regrouper / Ranger.
3. **STOP**
   On s'arrête net quand ça sonne.

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ S'arrêter dès que le minuteur sonne.
- ✓ Viser "dégagé", pas "impeccable".

Erreurs à éviter

- ! Passer en mode grand ménage de printemps.
- ! Multiplier les zones (se disperser).
- ! Faire l'exercice trop tard (épuisement).

Pourquoi ça marche ?

Réduit la charge visuelle en arrière-plan.

- ✓ **Charge visuelle :** Le désordre constant fatigue le cerveau sans qu'on s'en rende compte.
- ✓ **Décision anticipée :** Moins de friction le lendemain matin.
- ✓ **Micro-victoire :** 10 minutes suffisent pour sentir un contrôle.

Tes Gains Immédiats

Matinées fluides
Moins de chaos au réveil, départ plus serein.

Apaisement visuel
Une zone nette repose l'esprit instantanément.

Satisfaction immédiate
Fait en 20 minutes chrono, résultat visible.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **PRÉPARER**
  Sacs et tenues prêts pour demain (10 min).
- ☐ **RANGER**
  Dégager une zone stratégique (10 min chrono).
- ☐ **STOPPER**
  Respecter le timer : on s'arrête au bip.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Facilité prévue pour demain (0-10) ?
- Comment je me sens face à ma zone propre ?
- Ai-je réussi à m'arrêter quand ça a sonné ?

AIDANT Proche

SEMAINE 2 — CLARTÉ & ORGANISATION

JOUR 14

Dimanche : Menus & Plan

La semaine se gagne avant qu'elle commence

> ***"Ne plus subir la semaine."***
>
> Simplifier la décision « on mange quoi ? » en préparant menus et agenda pour alléger la charge mentale.

Dimanche : Menus & Plan

AIDANT Proche

Anticipation & Charge Mentale

> "La semaine se gagne avant qu'elle commence. Décider une fois pour 7 jours, c'est se libérer 21 fois."

L'objectif : Ne plus subir la semaine et simplifier radicalement la décision lourde du « on mange quoi ? ».

Outil Double (Mode Pro)

1. **Menus Tournants**
   Créer 3 semaines types (A, B, C) de 7 repas simples.
2. **Semaine sur 1 page**
   Tracer 1 colonne/jour avec RDV fixes, 3 MIT, blocs.
3. **Routine Dimanche**
   Choisir le menu (ex: Semaine B) et remplir la page.

Repères pour bien faire :

- ✓ Le système doit tenir sur 2 faces A4 maximum.
- ✓ Prévoir des marges pour les imprévus (ne pas tout blinder).
- ✓ Menus simples et validés par tous.

Pourquoi ça marche ?

Réduction de la fatigue décisionnelle par le regroupement.

- ✓ **Décision groupée :** Décider pour 7 jours en 1 fois coûte moins cher au cerveau que 7 décisions isolées à 18h.
- ✓ **Vue globale :** Anticiper réduit l'anxiété de l'inconnu.

EXEMPLE CONCRET

"Dimanche soir : Je sors la liste 'Semaine B'. C'est décidé jusqu'à samedi. Je note les 3 RDV clés."

Erreurs à éviter

- ! Faire des menus trop ambitieux (chef étoilé).
- ! Remplir chaque case vide (agenda Tetris).
- ! Tout réinventer chaque semaine.

Tes Gains Immédiats

Gain de temps
Plus de courses improvisées ni de frigo vide.

Charge mentale
Libère de l'espace cerveau pour ce qui compte.

Moins de tensions
Fin de journée plus fluide sans le stress du repas.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **MENUS A**
  Crée ta 1ère semaine type simple.
- ☐ **VUE 1 PAGE**
  Trace la structure de la semaine.
- ☐ **PLACER**
  Note tes RDV fixes et 3 MIT.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Te sens-tu plus "armée" pour demain ?
- Niveau de charge mentale actuelle ?
- Quel repas te soulage le plus ?

SEMAINE 2 • BILAN

Suivi Hebdomadaire

AIDANT Proche

Clarté & organisation

Mon Tracker Quotidien

JOUR	OUTIL PRATIQUE	FAIT	TENSION (0-10)
LUN	Command Center	☐	○○○○○○○○○○
MAR	La règle des 3 MIT	☐	○○○○○○○○○○
MER	Blocs souples	☐	○○○○○○○○○○
JEU	Eisenhower + Batching	☐	○○○○○○○○○○
VEN	Process 80/20	☐	○○○○○○○○○○
SAM	Prépa ultra-light	☐	○○○○○○○○○○
DIM	Menus + Semaine 1 page	☐	○○○○○○○○○○

Ma petite victoire de la semaine

Mon outil le plus utile (Entoure)

Command Center · 3 MIT · Blocs souples · Eisenhower · Process 80/20 · Prépa Light · Menus / Semaine

Ce qui a coincé (et pourquoi)

CAP SUR LA SUITE

MON ENGAGEMENT SEMAINE 3

Une habitude que je consolide :

BILAN SEMAINE 2

Prends 5 minutes pour relire tes notes.

Question : "Est-ce que ma tête est plus légère qu'il y a 7 jours ?"

Envoie-nous un message sur Instagram :
@proche_lemedia
pour nous faire le retour sur ta semaine.

SEMAINE 3

Tisser tes alliés

Alléger les relations

> *Moins de solitude, plus de soutien —* ***des phrases prêtes, des rendez-vous utiles, des gestes qui changent l'ambiance.***

Tu as posé les bases (calme, énergie, organisation). Cette semaine, on sort de l'isolement. Le but n'est pas d'expliquer plus fort, mais d'obtenir de l'aide concrète.

On va transformer tes échanges avec la famille, les amis, l'école et les pros. On passe du "ils ne comprennent pas" à "ils savent quoi faire".

Principe : une phrase brève, un geste simple, un résultat mesurable. Tous les jours, tu vas poser un cadre clair et obtenir des avancées concrètes.

Ton parcours cette semaine

J15-16	J17-18	J19-21	But
DEMANDER	ÉCOLE	RÉSEAU	SOUTIEN

Tes 7 outils pour alléger :

- **Jour 15 :** Dire "j'ai besoin" (Obtenir un OUI)
- **Jour 16 :** Limites douces (Paix durable)
- **Jour 17 :** Fiche élève 1 page (Ouvrir des portes)
- **Jour 18 :** Réunion école 20 min (Sortir avec un plan)
- **Jour 19 :** Annuaire répit (Actionnable)
- **Jour 20 :** Mot-code & Rituel (Changer l'ambiance)
- **Jour 21 :** Cercle de soutien (Aide réelle)

SOUTIEN | ALLIÉS | CADRE

"Le but n'est pas d'expliquer plus fort, mais d'obtenir de l'aide concrète sans s'excuser."

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS

JOUR 15

Dire j'ai besoin de toi

Sans s'excuser



> ***"Obtenir un OUI à une aide concrète."***
>
> Aujourd'hui, on sort de l'isolement. On apprend à formuler une **demande claire**, courte et efficace pour obtenir un **vrai relais** sans culpabilité ni justifications interminables.

15

SEMAINE 3 — OUTIL DU JOUR

Dire "J'ai besoin de toi"

AIDANT Proche

Sans s'excuser

> **"Obtenir un OUI à une aide concrète, courte et utile — sans tourner autour."**

L'objectif : Obtenir 30 minutes de relais ciblé pour se dégager du temps utile (souffle, admin, repos).

Mode d'emploi (6 points)

1. **Cadrer la demande**
   Micro-tâche unique + Temps borné (max 30 min).
2. **Expliquer simplement**
   Donner le bénéfice pour toi + mode d'emploi court.
3. **Verrouiller le OUI**
   Proposer 2 options (A/B) + demander réponse binaire.

👀 Repères pour bien faire :

- ✔ Moins de 50 mots au total.
- ✔ Voix lente et posée (pas de panique).
- ✔ Phrase courte et directe.

Quand l'utiliser ?

1. Avant l'urgence
La veille d'un RDV important ou appel pro.

2. En zone rouge
En fin de journée quand la charge mentale explose.

Pourquoi ça marche ?

L'ambiguïté tue la bonne volonté.

- ✔ **Précision :** Réduit la peur de "mal faire" chez l'autre.
- ✔ **Acceptation :** Un cadre borné est plus facile à accepter qu'une demande floue.

EXEMPLE : SMS À UNE AMIE

"Peux-tu lire une histoire à Léo jeudi 17h ou 17h30 (30 min) ? J'ai un appel important."

⚠ Erreurs à éviter

- ! Demande floue ("Aide-moi").
- ! Justifications interminables.
- ! Accumuler les tâches.

Tes Gains Immédiats

Temps utile immédiat
30 minutes réelles pour souffler ou avancer.

Moins d'isolement
Tu actives concrètement ton réseau de soutien.

Énergie protégée
Tu ne t'épuises pas à tout gérer seule.

MISSION DU JOUR

À COCHER

☐ **CIBLE**
Choisis une personne de confiance (ami, famille).

☐ **RÉDACTION**
Rédige le message (max 50 mots, 2 options).

☐ **ACTION**
Envoie-le avant ce soir !

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ma demande était-elle claire ?
- Quel bénéfice précis ai-je obtenu ?
- Niveau soulagement (0-10) ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS

JOUR 16

Limites douces

Paix durable

> ***"Faire respecter sans escalade."***
>
> **Poser un cadre clair** sans crier ni s'épuiser. Utilise des phrases courtes et fermes pour transformer les conflits en coopération, avec bienveillance.

Limites douces

AIDANT Proche

Cadre apaisé

> "Faire respecter une règle sans escalade ni cris, en utilisant un ton bas et des choix restreints."

L'objectif : Poser un cadre clair et obtenir plus de coopération sans t'épuiser dans des négociations infinies.

Le Triptyque "Cadre"

1 La Règle (Non négociable)
Énonce le fait, court et neutre (ex: "La règle, c'est dodo").

2 L'Alternative (Choix)
Propose 2 options acceptables pour toi (ex: "Histoire ou chanson ?").

3 La Suite & Tenue
Annonce ce qui se passe (Minuteur) et répète sans débattre.

👀 Repères pour bien faire :

- ✓ Règle de moins de 10 mots.
- ✓ Voix plus basse que d'habitude (apaise l'amygdale).
- ✓ Répétition identique ("Disque rayé") sans justifier.

Quand l'utiliser ?

1. Les transitions sensibles
Arrêt des écrans, passage à table, départ pour l'école.

2. Le moment du coucher
Quand la fatigue rend la négociation impossible.

3. Le refus d'une consigne
Pour éviter que le "Non" ne devienne une crise majeure.

Pourquoi ça marche ?

Structure le chaos émotionnel.

- ✓ **Choix restreint :** Donne du contrôle à l'enfant (coopération) tout en gardant le cadre.
- ✓ **Ton bas :** Signale la sécurité au cerveau, contrairement aux cris (danger).
- ✓ **Prévisibilité :** La suite attendue rassure.

EXEMPLE CONCRET
"La règle c'est dodo. Tu choisis l'histoire ou la chanson ? On met le minuteur 2 min."

⚠ Erreurs à éviter

- ! Justifier longuement le pourquoi.
- ! Menacer ("Sinon pas de télé demain").
- ! Changer la formulation à chaque répétition.

Tes Gains Immédiats

Moins d'épuisement
Tu arrêtes de lutter 20 minutes pour une simple action.

Autorité tranquille
Tu te sens solide, pas en train de mendier l'obéissance.

Ambiance apaisée
La maison reste calme même pendant les moments "chauds".

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CIBLER**
  Choisis une situation récurrente (ex: bain, écrans).
- ☐ **APPLIQUER**
  Utilise le triptyque au moins 2 fois ce soir.
- ☐ **VÉRIFIER**
  Ta voix est-elle restée basse et lente ?

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je réussi à garder un ton bas ?
- À quel moment la résistance a-t-elle baissé ?
- Quelle transition vais-je cibler demain ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS

JOUR 17

Fiche élève 1 page

Qui ouvre des portes

> ***"Ils savent quoi faire maintenant."***
>
> Aujourd'hui, on passe du "ils ne comprennent pas" à "ils savent quoi faire". **Une page claire, opérationnelle, que l'école lit et applique.**

Fiche Élève 1 Page

AIDANT Proche

Vue Actionnable

> **"Passer du 'ils ne comprennent pas' à 'ils savent quoi faire'. Une page claire, opérationnelle, que l'école lit et applique."**

L'objectif : Donner à l'école une vue actionnable de ce qui aide ou bloque l'enfant, en un coup d'œil.

Les Sections Clés

1. **L'Essentiel**
   Identification + Forces & Intérêts (ce qui motive).
2. **Le Difficile**
   Déclencheurs (ce qui coince) + Signes avant-coureurs.
3. **Le Plan**
   Plan de tension (Quoi faire quand ça monte) + Objectif SMART.
4. **L'Action**
   "Ça marche bien" (adaptations) vs "À éviter".

👀 Repères pour bien faire :

- ✓ Concret et Court (verbes d'action).
- ✓ Mesurable (pas de jargon flou).
- ✓ Tient sur UNE seule page.

Quand l'utiliser ?

1. Avant une réunion
Pour cadrer les échanges sur du concret.

2. Changement d'enseignant
Pour transmettre les clés sans tout répéter.

3. Période difficile
Pour réajuster les attentes de l'école.

Pourquoi ça marche ?

Les repères visuels et consignes brèves diminuent la charge cognitive.

- ✓ **Clarté :** L'enseignant voit tout de suite quoi faire.
- ✓ **Action :** Pas de théorie, juste du pratique.

EXEMPLE : LÉO
Intérêts: Dinosaures. Plan tension: Si voix monte → Signe main discret → Pause 2 min au calme.

⚠ Erreurs à éviter

- ! Faire 3 pages de texte dense.
- ! Utiliser un jargon médical flou.
- ! Adopter un ton accusateur ("Vous devez").

Tes Gains Immédiats

Moins de charge
Tout est écrit, tu n'as plus à tout répéter chaque matin.

Alliance apaisée
Tu fournis un outil pro qui aide l'enseignant, ça crée du lien.

Efficacité
L'école sait enfin quoi faire concrètement quand ça coince.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **REMPLIR**
  Complète la fiche 1 page avec les infos clés.
- ☐ **ENVOYER**
  Transmets la fiche à l'enseignant ou AESH.
- ☐ **PROPOSER**
  Suggère 3 créneaux pour une brève réunion.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- La fiche tient-elle bien sur 1 page ?
- L'objectif SMART est-il chiffré ?
- Ai-je réussi à rester factuelle ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS

JOUR 18

Réunion école 20 min

Sortir avec un plan

> ***"Un objectif mesurable et une date."***
>
> Tu n'as pas besoin d'un grand discours. Tu as besoin d'un **cadre clair**, d'un **objectif mesurable** et d'un accord écrit avant de sortir de la salle.



18

SEMAINE 3 — OUTIL DU JOUR

Réunion École 20 min

AIDANT Proche

Sortir avec un plan

> "Tu n'as pas besoin d'un grand discours. Tu as besoin d'un cadre clair, d'un objectif mesurable et d'un accord écrit."

L'objectif : Sortir de la salle avec un plan écrit, un seul objectif mesurable et une date de bilan, sans y passer 2 heures.

La Méthode (6 étapes chrono)

1. **Cadrer (2 min)**
   Annonce le timing et l'objectif unique.
2. **Partager (2 min)**
   Donne la Fiche Élève (voir Jour 17).
3. **Objectif SMART (3 min)**
   Définit un but Spécifique et Mesurable.
4. **3 Moyens max (5 min)**
   Liste seulement 3 actions concrètes.
5. **Rôles (3 min)**
   Qui fait quoi concrètement ?
6. **Valider (3 min)**
   Écrit l'accord et fixe la date de bilan.

Exemple Concret

📌 **OBJECTIF SMART**

"Mathieu reste assis **5 min** en maths avec un **timer** visible."

Bilan fixé au jeudi suivant.

👀 **Pourquoi ça marche ?**

L'objectif spécifique augmente la probabilité de mise en œuvre. Le flou ("il doit faire des efforts") ne produit aucun résultat.

ERREURS À ÉVITER

- ! Objectif flou (ex: "Il doit être sage").
- ! Trop de moyens (l'équipe se noie, rien n'est fait).
- ! Pas de trace écrite (oubli immédiat dès la sortie).

💡 **Quand l'utiliser ?**

Mise en place de PAI/PPS, changement d'AESH ou quand l'école dit "ça ne va pas".

Tes Gains Immédiats

Plan concret
Tu sors avec une feuille de route claire, pas du vent.

Moins d'incertitude
Tu sais qui fait quoi et quand on fait le point.

Effet maison
L'apaisement à l'école réduit la tension le soir.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- [ ] **PRÉPARER**
  Écris ta trame en 6 points sur une feuille.
- [ ] **PROPOSER**
  Envoie un mail pour proposer 2 créneaux de 20 min.
- [ ] **BONUS : IMPRIMER**
  Imprime ta Fiche Élève (Jour 17) en 3 exemplaires.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- L'objectif imaginé est-il mesurable ?
- Ai-je limité les moyens à 3 max ?
- Ai-je ma date de bilan en tête ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS, ALLÉGER LES RELATIONS

JOUR 19

Mini-annuaire répit

Actionnable

> ***"3 contacts, 3 scripts, 3 créneaux."***
>
> Obtenir du répit concret maintenant. Un système simple pour identifier qui appeler, quoi dire et quand, pour arrêter d'attendre "un jour peut-être".

SEMAINE 3 — OUTIL DU JOUR

Mini-annuaire Répit

AIDANT Proche

Actionnable

> **"3 contacts, 3 scripts, 3 créneaux. Du répit concret, pas 'un jour peut-être'. Obtenir au moins une option ponctuelle."**

L'objectif : Avoir un plan B prêt à l'emploi pour souffler sans devoir tout chercher dans l'urgence.

La Méthode en 5 étapes

1. **Cartographie**
   Liste les options (Répit, Soins, Logistique).
2. **Dossier Express**
   Synthétise les besoins de l'enfant en 6 points max.
3. **Scripts & Relance**
   Utilise les modèles A/B/C. Trace et relance sous 72h.

EXEMPLE : APPEL MUNICIPAL

Prép.	Dossier express sous les yeux
Script	"Je cherche un créneau le mercredi..."
Dates	Proposer 2 dates précises
Suivi	Noter "Relance Vendredi" si répondeur

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ **Efficacité :** Demander "le 1er créneau dispo".
- ✓ **Clarté :** Une seule question à la fois.

À éviter :

- ! Appeler sans agenda ou dates prêtes.
- ! Raconter toute l'histoire (trop long).
- ! Attendre d'être à bout pour chercher.

Pourquoi ça marche ?

La standardisation des demandes facilite la décision de l'interlocuteur.

- ✓ **Moins d'émotion :** Le script protège ta voix.
- ✓ **Décision facilitée :** Une demande claire obtient un oui/non rapide.

> *"L'organisation crée la disponibilité."*

Tes Gains Immédiats

Temps réel
Du vrai temps pour souffler, pas juste en rêve.

Contrôle
Sentiment d'agir au lieu de subir l'attente.

Sécurité
Savoir qu'une solution de secours existe rassure.

MISSION DU JOUR

À COCHER

☐ **DOSSIER EXPRESS**
Remplis la fiche synthétique (6 points).

LISTER 3 CONTACTS ☐
Identifie 3 options (Asso, Proche, Pro).

☐ **CONTACTER**
Fais 2 prises de contact dès aujourd'hui.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Une réponse obtenue ?
- Un prochain pas calé ?
- Niveau d'espoir (0-10) ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS, ALLÉGER LES RELATIONS

JOUR 20

Samedi : Mot-code & Rituel

Changer l'ambiance

> ***"Abaisser la tension, nourrir le lien."***
>
> Aujourd'hui, on installe deux outils puissants : un **mot-code** pour stopper net l'escalade, et un **rituel duo** de 10 minutes pour reconnecter quand la fatigue a pris toute la place.

SEMAINE 3 — OUTIL DU JOUR

Samedi : Mot-code & Rituel

AIDANT Proche

2 Outils

> "Abaisser la tension plus vite que l'escalade ne monte, et nourrir le lien qui te soutient."

L'objectif : Interrompre les automatismes de conflit et renforcer la coopération avec un partenaire ou un soutien.

Outil A : Mot-code "Pause"

1. **CHOISIR UN MOT NEUTRE**
   Ex: "Banquise", "Pause", "Orange".
2. **ACTION IMMÉDIATE**
   Dès qu'il est prononcé : 10s de silence + expiration.

Outil B : Rituel Duo 10 min

- **3m** **MERCIS & VALORISATION**
  Ce qui a bien marché cette semaine.
- **3m** **LOGISTIQUE EXPRESS**
  Qui fait quoi demain ? Un seul point dur.
- **4m** **RESSOURCE & LIEN**
  Un moment sans "problème" (thé, silence, rire).

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ Mot neutre, prononcé d'une voix basse.
- ✓ Utiliser un timer pour le rituel duo.

Erreurs à éviter

- ! Discuter ou argumenter pendant la "Pause".
- ! Transformer le rituel en réunion de problèmes.
- ! Oublier la partie "Ressource" (les 4 min).

Pourquoi ça marche ?

Interruption des automatismes et renforcement positif.

- ✓ **Interruption :** Le mot-code casse l'escalade émotionnelle.
- ✓ **Coopération :** Le rituel crée un espace sécurisé et prévisible.

Tes Gains Immédiats

Moins de regrets
Tu évites les mots blessants dits sous la colère.

Espace soutenu
Tu ne portes plus tout seule, le lien est nourri.

Ambiance apaisée
La maison devient un lieu de sécurité, pas de combat.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CHOISIR**
  Définir le mot-code avec ton duo (ex: "Pause").
- ☐ **BLOQUER**
  Réserver 10 min aujourd'hui pour le rituel.
- ☐ **TESTER**
  Utiliser le mot-code une fois pour voir.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Une décision claire prise au rituel ?
- Comment je me suis sentie après ?
- Le mot-code a-t-il été utile ?

AIDANT Proche

SEMAINE 3 — TISSER TES ALLIÉS, ALLÉGER LES RELATIONS

JOUR 21

Dimanche : Cercle de soutien

Aide réelle

> ***"3 personnes, 3 tâches, 3 dates."***
>
> Activer un cercle de soutien concret pour passer de la solitude à l'appui réel. Définir qui fait quoi et quand pour soulager le quotidien.

Dimanche : Cercle de Soutien

AIDANT Proche

Aide réelle & concrète

> "3 personnes, 3 tâches, 3 dates. Moins de solitude, plus d'appui concrètement."

L'objectif : Activer un cercle de soutien réel : passer du « si je peux aider » flou à « qui fait quoi et quand ».

Cercle de Soutien (Mode Pro)

1. **Cartographie**
   Liste 6 noms (amis, famille, voisins) potentiels.
2. **Micro-Tâches**
   Définis 3 aides précises : Parc 1h, Drive, Trajet...
3. **Briefer & Dater**
   1 script précis + 1 fiche "3 lignes" (À faire/À éviter).

👀 Repères pour bien faire :

- ✔ 1 demande = 1 personne = 1 date précise.
- ✔ Rappel 24h avant (sécurise tout le monde).
- ✔ Accepte le refus sans drame, passe au suivant.

Pourquoi ça marche ?

Réduction de l'incertitude sociale.

- ✔ **Clarté :** L'aidant sait quoi faire, ça le rassure.
- ✔ **Coût mental :** Tu ne gères pas l'exécution, tu délègues vraiment.

EXEMPLE : SAMEDI MATIN

"Voisine emmène Léo au parc 10h-11h. Je lui donne juste la fiche 'Sécurité'. J'ai 1h d'air."

⚠ Erreurs à éviter

- ! Demande floue ("aide-moi un jour").
- ! Tâche trop complexe ou trop longue (> 1h).
- ! Se justifier ou s'excuser pendant 10 minutes.

Tes Gains Immédiats

Air Immédiat
Du temps réel pour souffler ou dormir.

Lien Social
Sortir de l'isolement par l'action concrète.

Endurance
Créer un système qui te permet de tenir.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CARTOGRAPHIE**
  Liste 6 noms potentiels (cercle large).
- ☐ **LANCER 3 DEMANDES**
  SMS ou appel avec tâche + date précise.
- ☐ **FICHE 3 LIGNES**
  Prépare le brief simple pour rassurer.

BILAN DU SOIR — CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Combien de réponses positives ?
- Tâche la plus facile à confier ?
- Niveau de soulagement (0-10) ?

Suivi Hebdomadaire

AIDANT Proche

Tisser tes alliés

Mon Tracker Quotidien

JOUR	OUTIL PRATIQUE	FAIT	TENSION (0-10)
LUN	Dire "J'ai besoin"	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MAR	Limites douces	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MER	Fiche élève 1 page	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
JEU	Réunion école 20 min	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
VEN	Mini-annuaire répit	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
SAM	Mot-code & Rituel	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DIM	Cercle de soutien	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ma petite victoire de la semaine

Mon outil le plus utile (Entoure)

Dire besoin · Limites douces · Fiche élève · Réunion école · Annuaire répit · Mot-code & Rituel · Cercle soutien

Ce qui a coincé (et pourquoi)

CAP SUR LA SEMAINE 4

MON ENGAGEMENT UNIQUE

Un seul petit pas réaliste à garder pour la suite :

DANS TON CAHIER

Prends 5 minutes ce soir pour relire tes notes.
Sois bienveillante.

Question bonus : "Quelle relation s'est un peu apaisée cette semaine ?"

Envoie-nous un message sur Instagram :
@proche_lemedia
pour nous faire le retour sur ta semaine.

SEMAINE 4

Ancrer, automatiser

> *Stop au yo-yo : un système doux qui continue — **même les jours KO.***

Tu as les outils. Maintenant, on va s'assurer qu'ils ne disparaissent pas à la première grosse fatigue. Ce n'est plus une question de volonté, c'est une question de système.

Règle d'or : **On ancre, on simplifie, on rend automatique.** Nous allons construire des filets de sécurité pour que ton quotidien tienne tout seul.

Cette semaine, tu vas transformer les bonnes actions en réflexes. Pour que ton système te porte, au lieu que tu aies à le porter à bout de bras.

Ton parcours cette semaine

J22-23	J24-25	J26-28	But
RÉFLEXES	SYSTÈME	REBOND	DURÉE

Tes 7 outils pour durer :

- **Jour 22 :** Plans "Si... alors..." (Anticiper)
- **Jour 23 :** Empilement 2 min (Habit stacking)
- **Jour 24 :** Architecture (Le décor décide)
- **Jour 25 :** Micro-automatisations (Rappels)
- **Jour 26 :** Plan Reset 24h (Redémarrer)
- **Jour 27 :** Boîte à victoires (Progression)
- **Jour 28 :** Politiques perso (Protection)

RÉFLEXES | SYSTÈME | DURÉE

"Tu retombes ? Tu redémarres. Sans honte et sans dette."

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER

JOUR 22

Plans Si... alors...

Intentions d'implémentation

> ***"Anticiper les moments chauds pour agir calmement."***

Aujourd'hui, on arrête de subir. On prépare le cerveau à réagir calmement grâce à une formule magique : **Si... Alors...**. Une réponse automatique pour **ne plus laisser l'émotion décider à ta place.**

Plans "Si... alors..."

AIDANT Proche

Intentions d'implémentation

> "Anticiper les moments chauds pour agir calmement."

L'objectif : Transformer les situations à risque (conflit, stress) en réponses automatiques.

Mode d'emploi (6 points)

1. **Conception**
   Identifie le déclencheur et choisis une action courte (< 60s).
2. **Rédaction**
   Écris la règle : "Si [déclencheur], alors [micro-action]."
3. **Ancrage**
   Répète 3 fois à voix basse, visualise, et place un rappel.

Repères pour bien faire :

- ✓ 1 déclencheur = 1 geste simple.
- ✓ Action courte (≤ 60 secondes).
- ✓ Formule fixe (ne pas changer les mots).

Quand l'utiliser ?

1. Moments répétitifs
Situations à risque connues (repas, départ).

2. Après une rechute
Pour ne pas refaire la même erreur la prochaine fois.

Pourquoi ça marche ?

Automatisation de la réponse.

- ✓ **Lien neuronal :** Crée un pont direct entre la situation et l'action.
- ✓ **Économie :** Demande moins d'effort exécutif à chaud (le cerveau "sait" quoi faire).

EXEMPLE : REPAS TENDU

"Si le volume monte à table, alors je pose la fourchette, je bois 3 gorgées, et je dis une phrase de 8 mots."

Erreurs à éviter

- ! Phrases vagues ("Si je suis énervée...").
- ! Actions trop longues (> 2 min).
- ! Trop de règles d'un coup.

Tes Gains Immédiats

Décisions allégées
Tu n'as plus à décider sous stress.

Moins d'escalades
Tu coupes le feu avant l'incendie.

Plus d'estime de soi
Tu te sens capable de garder le cap.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **IDENTIFICATION**
  Lister 3 déclencheurs personnels.
- ☐ **RÉDACTION**
  Écrire 3 règles "Si... Alors...".
- ☐ **ANCRAGE**
  Répéter/Visualiser + Placer 2 rappels.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Ai-je appliqué une règle ?
- Quel effet ressenti ?
- Ajustement pour demain ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER

JOUR 23

Empilement 2 min

Habit stacking avancé

> ***"Accrocher une action à une routine en place."***

Transformer une intention en réflexe fiable. Utilise une routine existante comme ancre pour déclencher une nouvelle habitude sans effort mental.



23

SEMAINE 4 — OUTIL DU JOUR

Empilement 2 minutes

AIDANT Proche

Habit Stacking

> "Accrocher une micro-action à une routine déjà en place pour la rendre automatique."

L'objectif : Transformer une intention en réflexe fiable sans puiser dans ta volonté.

La Formule Magique

1 L'Ancre Fiable
Choisis une routine existante solide (ex: le café).

2 La Règle
Formule : "Après [routine], je fais [action ≤ 2 min]".

3 Le Signal
L'action doit être ridiculement petite. Finis par "C'est fait".

Repères pour bien faire :

- ✓ Même ancre tous les jours.
- ✓ Action observable et immédiate.
- ✓ Durée max : 2 minutes.

Quand l'utiliser ?

1. Au quotidien
Matin et soir pour stabiliser tes routines.

2. En reprise
Après vacances ou maladie pour redémarrer.

3. Jours de fatigue
Pour fonctionner en mode pilote automatique.

Pourquoi ça marche ?

Supprime la friction du démarrage.

- ✓ **Ancre :** Déclencheur automatique sans décision.
- ✓ **Micro-action :** Aucune résistance mentale.
- ✓ **Répétition :** Crée l'automatisation.

EXEMPLE CONCRET
"Après avoir posé ma tasse de café, je fais 2 étirements lents et je bois un verre d'eau."

Erreurs à éviter

- ! Ancre instable (variable).
- ! Action trop ambitieuse (> 2 min).
- ! Empiler trop de choses d'un coup.

Tes Gains Immédiats

Moins de charge mentale
Plus besoin de négocier avec toi-même.

Progression régulière
L'effet cumulé de petites actions quotidiennes.

Estime restaurée
La fierté de tenir tes engagements envers toi.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CHOISIR**
  Identifie 2 ancres solides (matin et soir).
- ☐ **ÉCRIRE**
  Rédige tes 2 phrases : "Après..., je...".
- ☐ **PRÉPARER**
  Place le matériel nécessaire bien en vue.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Ai-je réalisé mes 2 empilements ?
- Y a-t-il eu un blocage (friction) ?
- Dois-je simplifier l'action demain ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER

JOUR 24

Architecture environnement

Le décor décide

> ***"Rendre facile le bien, difficile le piège."***
>
> Make it easy, Make it hard. Aujourd'hui, on ne compte plus sur la volonté. **On modifie le décor pour qu'il décide à ta place.**

SEMAINE 4 — OUTIL DU JOUR

Architecture Environnement

AIDANT Proche

Le décor décide

> **"Make it easy / Make it hard. Que le décor décide pour toi : rendre faciles les bonnes actions et difficiles les pièges."**

L'objectif : Rendre faciles les bonnes actions et difficiles les pièges en modifiant l'espace physique.

Les 4 Leviers

1. **Signal Visuel**
   Gourde sur la table (visible = bu).
2. **Affordance**
   Sac d'école déjà prêt (prêt à l'emploi).
3. **Chemin Court**
   Panière linge accessible (réduire friction).
4. **Garde-fous**
   Chargeur hors de la chambre (bloquer piège).

Repères pour bien faire :

- ✓ Règle des 2 pas (rendre l'action immédiate).
- ✓ Un seul changement par zone.
- ✓ Visible = Faisable.

Quand l'utiliser ?

1. Oublis fréquents
Quand tu oublies toujours la même chose.

2. Volonté manquante
Pour ne pas dépendre de ta motivation.

3. Période KO
Quand l'énergie est trop basse pour décider.

Pourquoi ça marche ?

Le comportement suit le signal le plus visible. L'architecture réduit la friction nécessaire pour agir.

- ✓ **Moins d'effort :** Le décor guide l'action.
- ✓ **Automatisme :** Le déclencheur visuel active le geste.

EXEMPLE : COUCHER
Chargeur mis dans le salon (garde-fou). Carnet ouvert posé sur l'oreiller (signal visuel).

Erreurs à éviter

- ! Tout changer d'un coup.
- ! Mettre des repères trop discrets.
- ! Oublier la préparation de l'objet.

Tes Gains Immédiats

Moins de décisions
Le décor choisit pour toi, tu ne réfléchis plus.

Régularité
L'environnement stable ancre tes habitudes.

Temps récupéré
Moins de friction et moins de recherche d'objets.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CUISINE**
  Pose une gourde ou un fruit en évidence.
- ☐ **ENTRÉE**
  Installe un crochet ou panier pour le sac.
- ☐ **CHAMBRE**
  Sors le chargeur ou écran de la pièce.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Quel changement est le plus utile ?
- Ai-je respecté la règle des 2 pas ?
- Niveau de friction ressenti (0-10) ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER

JOUR 25

Micro-automatisations

Rappels intelligents

> ***"Des systèmes qui pensent à ta place."***
>
> Remplacer la mémoire fatiguée par un système fiable. Un déclencheur externe, une checklist courte, et **l'esprit tranquille**.



25

Micro-automatisations

AIDANT Proche

Rappels intelligents

> "Des systèmes qui pensent à ta place. Remplace ta mémoire fatiguée par un système Trigger + Checklist."

L'objectif : Supprimer la micro-décision et l'oubli en associant un déclencheur externe à une liste courte et standardisée.

La Méthode (5 étapes)

1. **Identifier (1 min)**
   Choisis 3 moments critiques où tu oublies.
2. **Déclencheur (1 min)**
   Associe une alarme, un lieu ou le calendrier.
3. **Mini-checklist (2 min)**
   Attache une liste de 3 à 5 cases maximum.
4. **Standardiser (1 min)**
   Utilise des verbes d'action impératifs.
5. **Boucle retour (30s)**
   Coche physiquement ou mentalement.

Exemple Concret

⏰ ALARME VENDREDI 16H (COURSES)

- ✔ Ouvrir liste A (menu type).
- ✔ Vérifier sacs prêts dans l'entrée.
- ✔ Commander le drive (validé).

Résultat : Zéro oubli, zéro charge mentale.

👀 Pourquoi ça marche ?

Externaliser le rappel supprime la charge cognitive de "devoir y penser". La checklist standardisée évite les erreurs d'omission sous fatigue.

ERREURS À ÉVITER

- ! Multiplier les rappels (ça sonne tout le temps = on ignore).
- ! Checklists trop longues (> 5 items).
- ! Déclencheurs internes ("quand j'y pense").

💡 Quand l'utiliser ?

Veilles d'événements, tâches à fort coût d'oubli (médicaments, sacs), ou en période de baisse d'énergie.

Tes Gains Immédiats

Charge allégée
Ton téléphone pense à ta place, ton cerveau se repose.

Moins d'imprévus
Tu ne cours plus après le sac oublié le matin.

Énergie préservée
Moins de micro-décisions = plus de cuillères le soir.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CRÉER**
  Choisis 1 tâche critique et crée son automatisation.
- ☐ **ASSOCIER**
  Règle l'alarme + écris la checklist (3-5 items).
- ☐ **BONUS : REPÈRE**
  Place un repère physique (post-it, objet) au lieu clé.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- L'exécution a-t-elle pris moins de 2 minutes ?
- La checklist est-elle assez claire ?
- Dois-je ajuster la formulation ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER

JOUR 26

Plan Reset 24h

Redémarrer propre

> ***"Tu retombes ? Tu redémarres sans honte."***
>
> Un protocole d'urgence en 3 étapes pour se relever vite après une journée difficile. Corps, Cadre, Fermeture : pour repartir propre, sans culpabilité et sans dette d'énergie.

Plan Reset 24h

AIDANT Proche

Redémarrer

> **"Tu retombes ? Tu redémarres. Sans honte et sans dette. Se relever vite après une journée difficile."**

L'objectif : Avoir un protocole d'urgence pour arrêter l'hémorragie et finir la journée proprement.

Les 3 Étapes du Reset

1. **Corps**
   Respiration 4-6 (2 min) pour calmer le nerf vague.
2. **Cadre**
   Réduire à 10 cuillères : 1 haute, 2 moyennes, 2 légères.
3. **Fermeture**
   Routine "Soir qui finit" : alarme + trio apaisant + 3 lignes.

EXEMPLE : APRÈS UNE CRISE

Immédiat	2 min de respiration 4-6 (physiologique)
Décision	"Je ne fais que l'essentiel ce soir"
Action	Rituel du soir pour clore la journée

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ **Mentalité :** Ne pas chercher à "rattraper" le retard.
- ✓ **Focus :** Repartir propre, ici et maintenant.

À éviter :

- ! Vouloir réparer toute la semaine en 1 jour.
- ! Sauter la respiration (étape corps).
- ! Se faire une to-do list énorme.

Pourquoi ça marche ?

Le Reset agit sur trois niveaux simultanément pour stopper la spirale.

- ✓ **Corps :** Active le nerf vague (frein).
- ✓ **Agenda :** Restaure la perception de contrôle.
- ✓ **Cerveau :** Ferme la boucle cognitive (fin).

> *"Le but n'est pas de faire plus, mais de ne pas couler."*

Tes Gains Immédiats

Filet de sécurité
Savoir qu'un plan existe rassure instantanément.

Moins de culpabilité
On arrête l'auto-flagellation pour agir.

Remontée rapide
On ne stagne pas dans l'échec des jours durant.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **PRÉPARER LA FICHE**
  Écris ton "Plan Reset 24h" sur papier.
- ☐ **AFFICHER**
  Place-le bien en vue pour les jours difficiles.
- ☐ **VISUALISER**
  Imagine-toi l'appliquer lors d'une crise.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Le plan est-il visible ?
- Je me sens capable de l'appliquer ?
- Niveau de soulagement ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER, TENIR DANS LE TEMPS

JOUR 27

Boîte à victoires

Revue AAR

> ***"Collectionner le réel, pas les likes."***
>
> Tu prouves ta progression et transformes l'expérience en apprentissage. Une **victoire écrite** chaque soir pour le moral, une revue hebdomadaire pour ajuster la stratégie sans culpabilité.

SEMAINE 4 — OUTIL DU JOUR

Samedi : Boîte & Revue AAR

AIDANT Proche

2 Outils

> **"Tu collectionnes le réel, pas les likes. Prouver la progression et transformer l'expérience en apprentissage."**

L'objectif : Rendre visible tes micro-victoires pour contrer le sentiment d'échec et apprendre de chaque semaine.

Outil A : Boîte à victoires

1. **1 VICTOIRE / SOIR**
   Écrire une chose réussie sur un papier.
2. **MATÉRIALISER**
   Glisser le papier dans la boîte. Voir la pile monter.

Outil B : Revue AAR Hebdo

1. **QU'EST-CE QUI A MARCHÉ ?**
   Capitaliser sur le positif.
2. **QU'EST-CE QUI A COINCÉ ?**
   Observer les faits sans se juger.
3. **QUEL AJUSTEMENT ?**
   Une action différente pour la semaine prochaine.

Repères & Erreurs

Bien faire :

- ✓ 1 victoire = 1 petit papier (même "j'ai survécu").
- ✓ Max 10 minutes pour la revue AAR.

Erreurs à éviter

- ! Attendre la "grande" victoire parfaite.
- ! Transformer l'AAR en séance d'auto-critique.
- ! Oublier de définir l'ajustement concret.

Pourquoi ça marche ?

Contre le biais de négativité du cerveau.

- ✓ **Biais négatif :** Le cerveau retient naturellement les échecs.
- ✓ **Preuve physique :** La boîte montre visuellement que tu avances.
- ✓ **Compétence :** L'analyse transforme le subit en acquis.

Tes Gains Immédiats

Moins de culpabilité
Tu as la preuve physique de tes efforts quotidiens.

Sentiment de progression
Tu ne tournes plus en rond, tu ajustes et tu avances.

Redevenir actrice
Tu sors du mode "victime" pour piloter ton système.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **CRÉER**
  Trouver une boîte (chaussures, bocal) pour tes victoires.
- ☐ **ÉCRIRE**
  Noter ta 1ère victoire ce soir sur un papier.
- ☐ **ANALYSER**
  Faire ta première revue AAR (3 questions).

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Mon ressenti en voyant le papier dans la boîte ?
- Une découverte faite lors de l'AAR ?
- Suis-je prête à continuer la collection ?

AIDANT Proche

SEMAINE 4 — ANCRER, AUTOMATISER, TENIR DANS LE TEMPS

JOUR 28

Politiques perso

Gratitude 2 min

> ***"Des règles pour te protéger, un moral qui remonte."***
>
> Poser des règles de protection pour réduire la fatigue décisionnelle et orienter le cerveau vers le positif avec 2 minutes de gratitude.

Dimanche : Politiques & Gratitude

AIDANT Proche

Protection & Positif

> **"Des règles pour te protéger, un moral qui remonte. Des garde-fous pour réduire la fatigue."**

L'objectif : Poser des règles de protection automatiques et orienter le cerveau vers le positif pour réduire la pression.

Outil Double (Mode Pro)

1. **Politiques Perso**
   Règles fixes : "Jamais...", "Toujours...", "Sauf si...".
2. **Gratitude 2 min**
   Noter 3 choses concrètes (photographiables) du jour.
3. **Ancrage**
   Afficher les règles, écrire les gratitudes le soir.

Repères pour bien faire :

- ✓ 1 phrase = 1 contexte précis (action ou limite).
- ✓ Gratitudes concrètes, pas abstraites ("ce café" vs "la vie").
- ✓ Règles réalistes (pas de perfection).

Pourquoi ça marche ?

Réduction de la fatigue décisionnelle et biais cognitif.

- ✓ **Garde-fous :** La décision est déjà prise ("Jamais"), le cerveau ne force plus.
- ✓ **Recadrage :** La gratitude force le cerveau à scanner le positif (dopamine).

EXEMPLE CONCRET

"Politique : Jamais de mail école après 21h. Gratitude : Les 5 min de câlin ce matin."

Erreurs à éviter

- ! Trop de règles (prison) ou règles impossibles.
- ! Formulations vagues ("être zen").
- ! Gratitude abstraite ("merci pour tout").

Tes Gains Immédiats

Protection
Moins de décisions urgentes, cadre sécurisant.

Moral
Rééquilibre le regard vers le positif, réduit les regrets.

Succès
Visibilité des réussites, sentiment de compétence.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **POLITIQUES**
  Écris 3 règles (Toujours/Jamais/Sauf).
- ☐ **AFFICHER**
  Place-les bien en vue pour t'y tenir.
- ☐ **GRATITUDE**
  Note 3 kiffs concrets ce soir.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et écris :

- Quelle règle a le plus aidé ?
- Ressenti après les gratitudes ?
- Ajustement pour demain ?

SEMAINE 4 • BILAN

Suivi Hebdomadaire

AIDANT Proche

Ancrer, automatiser

Mon Tracker Quotidien

JOUR	OUTIL PRATIQUE	FAIT	TENSION (0-10)
LUN	Plans Si... alors...	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MAR	Empilement 2 min	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MER	Architecture env.	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
JEU	Micro-automatisations	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
VEN	Plan Reset 24h	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
SAM	Boîte à victoires	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DIM	Politiques + Gratitude	☐	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ma petite victoire de la semaine

Mon outil le plus utile (Entoure)

Plans Si...alors · Empilement · Architecture · Micro-autos · Reset 24h · Boîte victoires · Politiques

Ce qui a coincé (et pourquoi)

CAP SUR LA SUITE

MON ENGAGEMENT DURABLE

Une habitude ancrée que je garde à vie :

BILAN 30 JOURS

Prends 5 minutes pour relire tes notes. Bravo pour le chemin !

Question finale : "Quelle est ma plus grande fierté de ce mois ?"

Envoie-nous un message sur Instagram : **@proche_lemedia** pour nous faire le retour sur ta semaine.

CE N'EST PAS UNE FIN

VOTRE NOUVEAU DÉPART

> ***Regardons les choses en face. Personne ne viendra te sauver. Il n'y a pas de chevalier blanc, pas de remède miracle qui effacera l'autisme demain matin. C'est brutal, mais c'est la seule vérité qui libère.***

Jusqu'à aujourd'hui, tu tenais par la force du désespoir. Tu subissais les crises comme des tsunamis, en priant pour que la vague passe sans trop de dégâts. Tu t'es oubliée, petit à petit, jusqu'à devenir transparente derrière le mot "Maman".

C'est terminé. Ce guide n'était pas de la lecture, c'était une trousse de survie. Tu as maintenant des armes. Tu sais que l'accalmie ne se "trouve" pas par hasard : elle se ***fabrique***, minute par minute, avec stratégie.

Tu as le droit d'être épuisée. Tu as le droit de fermer la porte à clé pour pleurer 5 minutes. Mais tu n'as plus le droit de croire que tu es impuissante. Tu ne l'es pas. Tu es le pilier central. Si le pilier s'effondre, la maison tombe. **Prendre soin de toi n'est pas du luxe, c'est de la maintenance structurelle.**

Tes nouvelles vérités :

- **La culpabilité est un poison inutile.**
  Je la remplace par l'action. Je fais de mon mieux, et c'est suffisant.
- **Je ne demande pas la permission d'exister.**
  Je prends ma place. Je pose mes limites. Je dis NON sans me justifier.
- **L'autisme est une partie de ma vie, pas toute ma vie.**
  Je refuse de laisser le diagnostic définir chaque seconde de mon existence.

Tu vas encore avoir des jours horribles. Des regards pesants au supermarché. Des nuits sans sommeil. Mais la différence, c'est que **tu ne les subiras plus seule et désarmée.**

Le Pacte des 30 Prochains Jours :

- **Jour 1-10 :** Je teste, j'échoue, je recommence. Je n'abandonne pas au premier obstacle. L'adaptation prend du temps.
- **Jour 11-20 :** Je célèbre chaque micro-victoire. Un repas calme, un sourire, une nuit complète. Je les note.
- **Jour 21-30 :** Je consolide. Je transforme ces outils en réflexes. Je deviens l'experte de ma propre vie.

Ne laisse plus personne te dire ce que tu devrais ressentir. Tu es une guerrière du quotidien. Relève la tête. Essuie tes larmes. On avance.

> ***"Tu n'es pas seulement une aidante. Tu es le capitaine de ce navire dans la tempête. Tiens la barre. La côte est en vue, et tu as enfin la carte pour y arriver."***
>
> — L'ÉQUIPE AUTISME AU QUOTIDIEN

30 JOURS POUR REVIVRE

Ce livre n'est pas une méthode miracle pour faire disparaître l'autisme. C'est u chemin éprouvé pour faire disparaître **l'épuisement**, la **culpabilité** et le **sentiment d'impuissance** qui pèsent sur les aidants.

En 30 jours, vous allez traverser les tempêtes, apaiser le quotidien et retrouver l chemin de vous-même. Vous allez obtenir des outils. Vous aurez la force. Vous n serez plus seule.

"Il y a une vie après l'épuisement.
Et cette vie, elle vous appartient."

LE GUIDE COMPLET — MÉTHODES & OUTILS

AIDANT Proche

AIDANT Proche

BONUS — OUTILS DE PILOTAGE

BONUS 1

Radar de vie d'aidante

Prendre de la hauteur pour ajuster sans tout casser

> ***"Voir d'où je viens pour savoir où aller."***
>
> Faire un état des lieux simple de ta vie, arrêter le "tout va mal" global, et choisir 1 ou 2 petits ajustements réalistes.

BONUS — OUTILS DE PILOTAGE

Radar de vie d'aidante

État des lieux

> "Prendre de la hauteur pour ajuster sans tout casser."

L'objectif : Faire un état des lieux simple de ta vie, arrêter le "tout va mal" global et cibler juste.

Les 5 Étapes du Radar

1. **Dessine 6 parts**
   Toi, Couple, Famille, Social, Travail, Admin.
2. **Note de 0 à 10**
   Évalue chaque domaine et relie les points.
3. **Cible 1-2 domaines**
   Choisis ceux qui te tirent le plus vers le bas.
4. **Micro-ajustement**
   Définis un petit pas réaliste (15 min).
5. **Action datée**
   Note le jour et l'heure précis dans l'agenda.

Repères pour bien faire :

- ✔ Max 2 domaines à la fois pour ne pas saturer.
- ✔ L'action corrective doit tenir en 10-20 min.

Quand l'utiliser ?

1. Bilan mensuel
À la fin de chaque mois ou du guide.

2. En cas de brouillard
Quand tu as l'impression que "tout" s'effondre.

Pourquoi ça marche ?

Réduction de la charge cognitive et focalisation.

- ✔ **Intention d'implémentation :** Focaliser sur une priorité augmente l'action.
- ✔ **Anti-catastrophe :** Prouve que tout n'est pas à 0/10.

EXEMPLE CONCRET

Domaines "Toi" et "Social" bas.
Action : Douche seule samedi 21h + Message à Julie mardi 20h.

Erreurs à éviter

- ! Chercher le "chiffre parfait" (c'est du ressenti).
- ! Objectifs flous ("aller mieux").
- ! Vouloir tout remonter à 8/10 en une semaine.

Tes Gains Immédiats

Sentiment de contrôle
Arrêt de l'auto-dénigrement global.

Leviers rentables
Tu agis là où ça compte vraiment.

Clarté mentale
Sortir du brouillard émotionnel.

MISSION BONUS

À FAIRE

- ☐ **ANALYSE**
  Dessiner le radar et noter les 6 domaines.
- ☐ **CIBLAGE**
  Choisir 1 domaine prioritaire.
- ☐ **PLANIFICATION**
  Dater le micro-pas dans l'agenda.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Prends ton carnet et note :

- Quel domaine a fait du bien à poser ?
- Mon action est-elle bien datée ?
- Sentiment de contrôle (0-10) ?

AIDANT Proche

BONUS — OUTILS DE PILOTAGE

BONUS 2

Affirmations 'Saison 2'

Changer la bande-son intérieure

> ***"Devenir la maman que je suis en train de devenir."***
>
> Mettre à jour tes affirmations pour qu'elles correspondent à la maman que tu deviens.

BONUS — OUTIL DE PILOTAGE

Affirmations "Saison 2"

Identité

> "Changer la bande-son intérieure."

L'objectif : Mettre à jour tes affirmations pour qu'elles correspondent à la maman que tu deviens.

La Méthode (4 étapes)

1. **Faire le tri**
   Classe tes anciennes phrases : Je garde / Je transforme / Je laisse.
2. **Créer l'identité**
   Utilise "Je suis une maman qui..." (ex: qui respire avant de répondre).
3. **Relier au comportement**
   Associe une action concrète à chaque phrase.
4. **Mini-rituel**
   Lire le matin, noter une preuve le soir.

👀 **Repères :**

- ✔ Phrases au présent et spécifiques.
- ✔ Liées à un comportement observable.
- ✔ Doit procurer un soulagement immédiat.

Quand l'utiliser ?

Changement de période
À la rentrée, aux vacances, ou après les 30 jours.

Besoin de stabilité
Quand ton dialogue interne devient toxique.

Pourquoi ça marche ?

- ✔ **Self-Identity :** On agit selon qui on croit être.
- ✔ **Preuves :** Chercher des preuves réduit le biais de négativité.

EXEMPLE CONCRET
Affirmation : "Je suis une maman qui respire avant de répondre."
→ Preuve : "Ce matin, j'ai soufflé avant de répondre au lieu de crier."

⚠ Erreurs à éviter

- ! Phrases "magiques" ou extrêmes.
- ! Trop de phrases (max 4).
- ! Utiliser le futur ("je serai").
- ! Rester vague ("je suis zen").

Tes Gains Immédiats

Image de soi juste
Tu te définis par tes actions réelles.

Moins de toxicité
Réduit le dialogue interne critique.

Base stable
Un socle intérieur solide pour avancer.

MISSION DU JOUR

À COCHER

- ☐ **TRIER**
  Fais le tri de tes anciennes phrases.
- ☐ **CRÉER**
  Rédige 3 nouvelles affirmations "Saison 2".
- ☐ **AFFICHER**
  Colle-les où tu les verras chaque matin.

BILAN DU SOIR

CAHIER

Note une preuve concrète :

- Quelle phrase me fait le plus de bien ?
- Ai-je trouvé une preuve aujourd'hui ?
- Note de ma voix intérieure (0-10) ?

AIDANT Proche

BONUS — OUTILS DE PILOTAGE

BONUS 3

Le Réservoir de joie

Remplir ton propre verre pour ne plus donner à vide

> ***"On ne peut pas verser ce qu'on n'a pas"***
>
> Identifier et programmer des micro-plaisirs pour ne plus vivre uniquement dans la contrainte.

BONUS — OUTILS DE PILOTAGE

Le Réservoir de joie

Micro-Plaisirs Programmés

> **"Remplir ton propre verre pour ne plus toujours donner à vide. Sortir de la survie pure par des micro-doses de plaisir."**

L'objectif : Programmer des micro-plaisirs intentionnels pour ne plus vivre ta semaine uniquement dans la contrainte.

La Méthode (4 Étapes)

1. **Lister 20 Plaisirs**
   Écris 20 idées simples de 2 à 10 minutes (café chaud, musique...).
2. **Classer par durée**
   Trie-les en colonnes : 2 min, 5 min, 10 min.
3. **Planifier & Protéger**
   Note un 'J' par jour dans ton agenda. Ne supprime jamais : déplace seulement.

Repères :

- ✔ Une seule étape (pas de logistique).
- ✔ Faisable même épuisée.
- ✔ Ce n'est pas une tâche "utile" (rangement = non).

Quand l'utiliser ?

1. Mode "Robot"
Après une période fonctionnelle intense où tu t'es oubliée.

2. Sentiment de survie
Quand tu as l'impression que ta vie n'est qu'une longue "To-Do List".

Pourquoi ça marche ?

En TCC (Activation Comportementale), programmer des activités plaisantes est le premier remède contre l'épuisement. Cela régule mécaniquement les émotions.

EXEMPLE CONCRET

Lundi : Chanson préférée seule (3 min).
Mardi : Lire 2 pages de roman (5 min).
Vendredi : Douche chaude consciente (10 min).

Erreurs à éviter

- ! Choisir des tâches "utiles" déguisées.
- ! Ne pas écrire la liste (manque d'idées le jour J).
- ! Repousser le moment pour les besoins des autres.

Tes Gains Immédiats

Semaine Moins Grise
Tu crées des îlots de lumière dans la routine.

Sentiment d'Exister
Tu te rappelles que tu es une personne, pas juste une fonction.

Patience Récupérée
Un réservoir rempli déborde moins vite de colère.

MISSION BONUS

À PLANIFIER

- ☐ **LISTER**
  Écris ta liste de 20 plaisirs (2-10 min).
- ☐ **CLASSER**
  Trie-les par durée (2, 5, 10 min).
- ☐ **PLANIFIER**
  Place un 'J' (Joie) par jour pour les 7 jours.

BILAN JOURNALIER

CAHIER

Analyse ce soir :

- Le plaisir a-t-il été réalisé ?
- Quel a été mon ressenti immédiat ?
- Note la "couleur" de ta journée (0-10).