

FICHE Mode d'emploi du Mini-Kit

Bienvenue !

Merci d'avoir choisi ce mini-kit spécialement conçu pour les personnes autistes.

Vous y trouverez des outils concrets, simples, pensés pour respecter votre fonctionnement, alléger votre charge mentale et vous aider à avancer **à votre rythme, sans pression**.

Ici, pas d'organisation rigide ni de méthode miracle. Juste des **fiches pratiques** à utiliser comme des **alliées ponctuelles**, selon votre besoin du moment.

Comment utiliser ce mini-kit ?

Avant de vous lancer tête baissée, **prenez le temps de feuilleter l'ensemble des fiches tranquillement**, pour vous familiariser avec leur contenu.

Pas besoin de tout lire en détail d'un coup : **l'idée, c'est de s'en imprégner doucement**, pour que vous sachiez ce que contient le kit **le jour où vous en aurez besoin**.

C'est normal si...

- Vous mettez un peu de temps à vous approprier les fiches.
- Vous avez besoin de les relire plusieurs fois.
- Vous ne savez pas tout de suite laquelle utiliser dans une situation précise.

Ce kit n'est pas là pour **vous rendre productif**. Il est là pour **vous accompagner, vous soulager, vous donner des repères** dans les moments où votre cerveau a besoin de structure et de clarté.

À repérer sur chaque fiche :

Une section "Quand l'utiliser ?"

Elle vous indique **dans quelles situations concrètes** la fiche peut vous aider.
Un simple coup d'œil suffit à savoir si elle est pertinente **dans l'instant**.

Des exemples concrets

Pour presque chaque étape à remplir, vous trouverez **un exemple réaliste** déjà proposé.
Cela facilite le passage à l'action, surtout quand on ne sait pas trop comment formuler les choses ou par quoi commencer.

Vos notes personnelles

À la fin de chaque fiche, un espace libre vous permet d'ajouter :

- Vos retours d'expérience
- Ce qui a marché ou non
- Des idées à réutiliser plus tard
- Ou tout simplement... ce que vous avez besoin d'écrire

C'est votre espace. Utilisez-le comme bon vous semble.

Ce que vous pouvez faire :

- Imprimer les fiches que vous utilisez souvent
 - Les remplir à la main ou numériquement sur une tablette
 - Les afficher dans un endroit visible (ex : tableau, frigo, coin bureau...)
 - Créer une pochette dédiée "mes outils d'organisation TSA"
-


Petit rappel important

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de s'organiser.

Le but, c'est que vous trouviez progressivement vos propres repères, vos propres chemins, en vous respectant.

Ce mini-kit est là pour ça : vous aider à avancer un pas après l'autre, même les jours flous, même quand tout semble trop.

Prenez soin de vous,

et merci encore d'avoir fait ce choix 



ANTONY

*Autiste (TSA SDI) diagnostiqué à 38 ans
et fondateur du mouvement Graine d'autiste :*

“La communauté des autistes (TSA SDI) qui découvrent leur autisme à l'âge adulte”