

FICHE 1 : Clarifier une tâche floue

Pourquoi cette fiche ?

Quand on est autiste, certaines tâches peuvent sembler abstraites, trop vastes ou floues, ce qui bloque le passage à l'action. On a une idée générale de ce qu'on doit faire, mais on ne parvient pas à la traduire en actions concrètes. Ce flou provoque de l'anxiété, de la procrastination, et parfois un sentiment d'échec.

Cette fiche est là pour vous aider à transformer une idée ou une tâche floue en premières actions claires, concrètes et réalisables. L'objectif est de retrouver une sensation de contrôle et de clarté.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous sentez qu'une tâche vous bloque et que vous ne savez pas par où commencer.
- Quand vous vous sentez envahi par un truc à faire, mais que tout reste vague.
- Quand vous remettez sans cesse une tâche parce qu'elle paraît trop grosse ou compliquée.

Comment l'utiliser ?

Prenez un moment calme, un stylo ou votre support préféré (papier, tablette, etc.) et remplissez chaque étape l'une après l'autre. N'hésitez pas à faire des pauses.

1 1. Ce que j'ai en tête

Notez la tâche telle qu'elle vous vient en tête, sans chercher à la rendre parfaite.

Exemple : « ranger mes papiers », « m'occuper de mes démarches », « m'inscrire à un truc »

.....
.....

Mini-Kit d'Organisation Autistique

② 2. Est-ce que c'est...

- **Une tâche simple**
(Ex. : envoyer un email, sortir les poubelles, remplir un formulaire)
→ Une seule action rapide, faisable tout de suite.
- **Un petit projet**
(Ex. : ranger tout le bureau, préparer un voyage)
→ Il y a plusieurs étapes à organiser, ce n'est pas faisable d'un coup.
- **Une idée floue à clarifier**
(Ex. : "il faudrait que je m'y mette...", "je devrais faire ça" sans savoir quoi exactement)
→ Vous devez d'abord comprendre ce que cela implique.



Je pense que c'est :

.....
.....

👉 Cette distinction va vous permettre de mieux cerner ce que vous avez en face de vous, et donc de savoir si vous devez agir tout de suite ou découper en étapes.

③ 3. Quel est le but final de cette tâche ?

Qu'est-ce que vous attendez comme résultat final une fois que ce sera fait ?

Exemples :

- Avoir mes papiers triés dans un classeur
- Avoir un RDV pris
- Ne plus penser à cette chose tous les jours

.....

④ 4. Quelle est la toute première micro-action que je peux faire ?

Quel est le tout premier petit pas possible ? Le plus simple possible ?

Exemples :

- Prendre une feuille pour faire une liste

Mini-Kit d'Organisation Autistique

- Ouvrir le tiroir où sont les papiers
- Allumer mon ordinateur

.....

✓ Si cette première action est trop floue ou trop grosse, revenez à la question 2 ou 3 pour simplifier encore.

↑ Le but ici n'est pas de tout faire, juste de lancer la machine.

Cette fiche peut être réutilisée autant de fois que nécessaire, pour chaque nouvelle tâche qui vous semble trop vague ou trop grosse.

🙏 **Bravo d'avoir pris le temps de clarifier les choses. Vous venez de transformer une montagne floue en premier petit pas concret.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....