

FICHE 2 : Organiser une journée chaotique

Pourquoi cette fiche ?

Quand on est autiste, certaines journées partent dans tous les sens : imprévus, trop de choses à faire, fatigue imprévisible... ce qui amène donc à devoir revoir le planning de notre journée que l'on avait pu se prévoir initialement. Résultat : on se sent vite débordé, paralysé, et on ne sait plus par quoi commencer, car dans ces moments-là, notre cerveau perd pied et n'arrive plus à ordonner ce qu'on doit faire.

Cette fiche permet de poser à plat les contraintes du jour, d'évaluer son niveau d'énergie, et d'organiser une journée plus réaliste pour éviter la surcharge.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous vous sentez dépassé dès le matin.
 - Quand votre emploi du temps change dans la journée ou que plusieurs obligations tombent le même jour.
 - Quand vous n'arrivez pas à structurer votre journée.
-

Comment l'utiliser ?

Prenez un moment calme. Remplissez la fiche étape par étape. Elle vous aidera à voir plus clair et à faire des choix plus adaptés à votre réalité du jour.

1. Quelles sont mes obligations fixes aujourd'hui ?

Notez ici les éléments qui ne peuvent pas être déplacés (rendez-vous, horaires, contraintes externes...)

.....

.....

.....

.....

② Quelle est mon énergie aujourd'hui ?

Cochez ou décrivez selon votre état du jour :

- Énergie haute → je peux faire pas mal de choses
- Énergie moyenne → je peux faire quelques trucs, mais pas trop
- Énergie basse → j'ai besoin de ralentir, j'ai peu de ressources

👉 Décrivez plus précisément votre état du jour (optionnel) :

.....
.....

③ 3. Qu'est-ce que je dois absolument faire aujourd'hui ?

Quelles sont les 1 à 3 choses importantes qui doivent vraiment être faites ?

.....
.....
.....

④ 4. Qu'est-ce que je peux reporter / alléger ?

Listez ce qui peut être déplacé, réduit, simplifié ou même annulé.






.....
.....
.....

⑤ 5. Mon petit plan de sauvetage pour aujourd'hui

Ce n'est pas un planning classique. L'idée ici est de créer une version simplifiée de votre journée pour traverser la tempête. Appuyez-vous sur vos réponses précédentes pour imaginer une suite logique, réaliste et la moins stressante possible.

Mini-Kit d'Organisation Autistique

Exemple :

-  9h – RDV médecin
-  10h30 – Pause ou activité calme
-  12h – Repas léger
-  14h – Répondre à 2 mails urgents
-  16h – Temps libre / repos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 L'objectif n'est pas de tout faire, mais de retrouver un fil conducteur pour alléger la journée.

 **Bravo d'avoir pris le temps de vous poser. Ce plan simple est une vraie aide pour passer une journée plus sereine, sans culpabilité et plus respectueuse de vos limites.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....