

FICHE 3 : Se remettre en mouvement quand on est bloqué

Pourquoi cette fiche ?

Quand on est bloqué, ce n'est pas parce qu'on est paresseux. C'est juste que le cerveau autistique peut se figer face à la surcharge, l'incertitude ou une tâche mal définie. Résultat : on reste paralysé, incapable de démarrer quoi que ce soit, même des choses simples.

Cette fiche propose 3 méthodes douces pour relancer le mouvement **sans pression**, juste pour enclencher un petit quelque chose et sortir du blocage.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous avez l'impression d'être figé sans pouvoir passer à l'action.
 - Quand vous tournez en rond depuis trop longtemps sans démarrer.
 - Quand une journée commence mal et que tout semble trop lourd.
-

Comment l'utiliser ?

Lisez les 3 approches proposées ci-dessous. Choisissez celle qui vous semble la plus accessible **là, maintenant**. Le but n'est pas de "tout faire", mais de casser l'immobilité.

1 Méthode 1 : Le "Je commence juste..."


Choisissez une tâche ou une activité, et dites-vous :
"Je ne fais que commencer, rien de plus."

 Exemple :

- Je n'écris pas un mail. → **Je commence par ouvrir la boîte mail.**

Mini-Kit d'Organisation Autistique

- Je ne fais pas le ménage. → **Je prends juste l'aspirateur.**
- Je ne bosse pas. → **J'ouvre juste mon ordi.**

 À vous de jouer :

Quelle est la tâche qui vous bloque en ce moment ?

.....
.....

Quelle est **juste** la première mini-action que vous pourriez enclencher ?

.....
.....

🕒 Méthode 2 : Le chrono de 5 minutes

Dites-vous :

“Je fais ça pendant 5 minutes, après j'arrête si je veux.”

Choisissez une activité à lancer. Mettez un minuteur. Au bout de 5 minutes, vous aurez le droit de tout arrêter... mais souvent, une fois lancé, le mouvement est enclenché, et vous verrez que vous arriverez naturellement à poursuivre la tâche.

Mais si ce n'est pas le cas, ne vous mettez pas de pression : vous pourrez simplement reprendre plus tard, quand ce sera plus accessible pour vous.

🟡 Exemple :

- Vous devez ranger la cuisine → **Je lance 5 minutes de rangement, pas plus.**
- Vous devez bosser sur un dossier → **J'ouvre le document et je lis juste la première page.**

 À tester avec (*notez ici la tâche choisie*) :

.....
.....

 Résultat après 5 minutes (*comment vous vous êtes senti, ce que ça a changé...*) :

.....
.....

③ Méthode 3 : Le geste-routine d'ancrage

Parfois, ce qui débloque une situation où vous êtes bloqué, c'est **un petit rituel de démarrage**, toujours le même, pour envoyer un signal au cerveau.

Exemples :

- Boire un verre d'eau
- Mettre un casque et une playlist "concentration"
- Allumer une bougie
- S'habiller (si vous êtes en mode pyjama / repli)



Mon geste-routine qui pourrait m'aider :

.....
.....

🎯 L'objectif ici n'est pas d'être productif. Juste de relancer doucement un mouvement.

Un petit pas peut tout changer.

🙏 **Bravo d'avoir pris un moment pour relancer doucement le mouvement. Même un minuscule pas, c'est déjà une victoire quand on se sent bloqué.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

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