

FICHE 4 : Tableau “idées en attente”

Pourquoi cette fiche ?

Le cerveau autistique est souvent en ébullition : idées, projets, envies, tâches à faire, pensées récurrentes... Sauf qu'à force d'accumuler tout ça dans la tête, on finit **surchargé**, **dispersé**, et incapable de se concentrer sur l'essentiel.

Cette fiche sert d'**espace tampon** pour y déposer tout ce qui vous encombre mentalement. C'est un tableau simple à remplir dès qu'une idée surgit. Vous n'êtes pas obligé de la traiter maintenant : vous la stockez ici, en sécurité, pour y revenir plus tard.

Quand l'utiliser ?

- Quand votre tête tourne à 100 à l'heure.
 - Quand plein d'idées vous coupent dans ce que vous êtes en train de faire.
 - Quand vous avez peur d'oublier quelque chose mais que ce n'est pas le bon moment.
-

Comment l'utiliser ?

Gardez bien cette fiche à portée de main (ou en version numérique). Dès qu'une pensée vous encombre ou vous interrompt, notez-la ici. C'est une façon douce de **vider votre esprit sans l'ignorer**.

Le tableau commence directement sur la page suivante, de cette manière si vous souhaitez l'imprimer, vous pouvez directement imprimer juste la page d'après car il tient sur une page.

Également, vous trouverez des exemples pour vous aider à mieux remplir le tableau et à le compléter. “Ce tableau exemple” sur la page qui suit celle du “tableau vierge”.


Mon tableau "idées en attente"

| Idée / pensée | Est-ce que c'est urgent ? | Je la traiterai quand ? | Action prévue ? |
|----------------------|---|--------------------------------|------------------------|
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |
| | <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | | |

Mini-Kit d'Organisation Autistique

 Exemples :

| | | | |
|--|--|------------------------------------|---|
| <i>Réorganiser le placard d'entrée</i> | <input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non | <i>Ce week-end</i> | <i>Bloquer 1h samedi après-midi</i> |
| <i>Contacter l'orthophoniste</i> | <input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | <i>Demain matin (12/12/25)</i> | <i>Appeler à 10h</i> |
| <i>Refaire ma playlist "apaisement"</i> | <input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non | <i>Quand j'ai une soirée calme</i> | <i>Ouvrir Spotify et trier les titres</i> |
| <i>Trouver un cadeau pour l'anniv de mon frère</i> | <input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non | <i>Mercredi (17/12/25)</i> | <i>Lister 3 idées rapides</i> |

 L'objectif ici n'est pas de tout faire tout de suite. C'est simplement de ne plus porter en arrière-plan, dans votre tête, toutes ces idées ou tâches que vous ne voulez pas oublier. Vous les notez ici, vous les traiterez plus tard.

 **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 :

.....

.....

.....

.....

.....