

FICHE 5 : Les 3 questions anti-brouillard mental

Pourquoi cette fiche ?

Quand on est autiste, il y a des moments où tout devient flou. Le cerveau est saturé. On sait qu'on doit faire des choses... mais on ne sait plus **quoi, dans quel ordre, ni comment**. C'est le fameux brouillard mental. Et dans ces moments-là, essayer de se forcer à réfléchir aggrave encore plus la confusion.

Cette fiche est là pour **poser 3 questions simples**, dans le calme, pour vous aider à **reprendre pied**, faire un choix ou simplement retrouver un peu de clarté pour continuer.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous sentez que vous êtes submergé et que tout s'embrouille.
 - Quand vous avez plusieurs choses à faire mais vous êtes figé.
 - Quand vous tournez en rond mentalement sans arriver à trancher.
-

Comment l'utiliser ?

Asseyez-vous dans un endroit calme. Lisez les 3 questions ci-dessous. Répondez tranquillement, même brièvement. Ne cherchez pas à faire bien — l'objectif est juste d'**éclaircir votre esprit**.

N'hésitez pas à vous aider des 2 exemples que vous trouverez sur la dernière page, après les 3 questions. Cela pourra vous permettre d'y voir plus clair concrètement, sur comment bien répondre à ces 3 questions.

Mini-Kit d'Organisation Autistique

? Question 1 : Qu'est-ce qui me prend le plus d'espace mental en ce moment précis ?

(Ce à quoi vous pensez en boucle, ce qui vous stresse ou vous dérange là tout de suite)

? Question 2 : Parmi tout ce que j'ai à faire, qu'est-ce qui ne peut pas attendre ?

(Soit parce qu'il y a une contrainte de temps, soit parce que ça vous bloque pour le reste)

? Question 3 : Quel serait le plus petit pas utile que je pourrais faire là, maintenant ?

(Même minuscule. Même juste ouvrir un onglet ou prendre un objet.)

Mini-Kit d'Organisation Autistique


Besoin d'exemples ?


Exemple 1

- Ce qui m'encombre : la lessive que je dois faire depuis 3 jours
- Ce qui ne peut pas attendre : je n'ai plus de vêtements propres
- Premier petit pas : je mets une machine à tourner maintenant

Exemple 2

- Ce qui m'encombre : 4 mails non lus
- Ce qui ne peut pas attendre : un message de mon médecin
- Premier petit pas : je lis uniquement le mail du médecin

 L'objectif ici n'est pas de résoudre toute votre journée. C'est juste de dissiper le brouillard assez pour avancer d'un pas. Et souvent, un pas suffit à débloquer le reste.

 **Bravo d'avoir pris ce moment pour vous recentrer. Cette fiche est un phare dans le flou – utilisez-la dès que vous sentez que tout devient confus.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....