

FICHE 6 : Préparer une journée avec RDV / obligations

Pourquoi cette fiche ?

Quand on est autiste, une simple journée avec un ou deux rendez-vous peut être **extrêmement énergivore**. Déplacements, imprévus, interactions sociales, horaires imposés... tout ça perturbe la routine, **épuise** et provoque souvent de la surcharge.

Résultat : on passe la journée en mode survie, puis on s'écroule littéralement — parfois pendant plusieurs jours.

Cette fiche vous aide à **anticiper une journée atypique** pour mieux la vivre, en respectant votre fonctionnement.

Quand l'utiliser ?

- La veille ou le matin d'une journée avec un ou plusieurs RDV ou obligations imposées.
 - Quand vous sentez que ça va être "trop".
 - Quand vous voulez éviter de vous cramer mentalement et physiquement.
-

Comment l'utiliser ?

Prenez 10 minutes pour remplir cette fiche. Elle vous aidera à **préparer la journée de façon réaliste**, et à mettre en place des appuis pour limiter l'impact sur votre énergie.

❶ Quels sont les RDV / obligations prévus aujourd'hui ?

(Incluez heure + lieu si possible)

.....

.....

.....

.....

❷ Quelles sont les particularités ou difficultés possibles ?

(Transports, fatigue anticipée, interactions sociales, attente, imprévus...)

.....


.....

.....

.....

❸ Qu'est-ce que je peux faire pour me préserver autour de ces moments ?

- Choisir des moments de repos avant/après
- Prendre un casque, des bouchons, un snack...
- Prévoir un temps tampon au retour
- Limiter les autres tâches ce jour-là

 À moi d'anticiper :

.....

.....

.....

.....

❹ Qu'est-ce que je peux préparer en avance pour alléger cette journée ?

(Ex : vêtements, repas, sac, documents à prendre, repérage itinéraire, etc.)

.....

.....

Mini-Kit d'Organisation Autistique

.....

.....

⑤ Comment je me sentirais en fin de journée si tout se passait bien ?

(Imaginez le ressenti que vous aimeriez avoir : calme, fierté, soulagement, etc.)

.....

.....

.....

.....

🎯 L'objectif ici n'est pas de tout contrôler, mais de vous équiper pour mieux traverser une journée hors routine.

🙏 **Bravo d'avoir pris ce temps de préparation. Vous venez de poser des bases solides pour limiter la surcharge et préserver votre énergie.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....