

FICHE 7 : Bloc de concentration pour TSA

Pourquoi cette fiche ?

Se concentrer longtemps sur une tâche peut être très difficile quand on est autiste. Le cerveau décroche souvent bien vite, il y a des interruptions internes (pensées intrusives à cause de notre cerveau qui est toujours en train de carbure, inconforts sensoriels, saturation...), et ça finit souvent par : **on ne commence pas**, ou **on abandonne à mi-chemin**.

Cette fiche vous aide à remédier au problème et à vous **créer un cadre très simple** pour faire un petit bloc de concentration, sans pression et vous permettre d'effectuer ce que vous avez à faire. Juste une tâche, un temps défini, et une pause ensuite. C'est un soutien visuel, à cocher, pour vous aider à **rester sur une chose à la fois**.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous devez avancer sur une tâche mais que vous tournez en rond.
 - Quand vous avez du mal à rester concentré ou à aller au bout de ce que vous avez commencé.
 - Quand votre tête part dans tous les sens.
-

Comment l'utiliser ?

Choisissez une tâche précise, puis estimez sa durée prévue. Ensuite, déterminez combien de **blocs de concentration** vous allez faire pour cette tâche. Chaque bloc est suivi d'une **mini-pause ressource** (généralement 5 minutes). L'objectif n'est pas de finir vite, mais de créer un **rythme supportable et cadré**.

Mini-Kit d'Organisation Autistique **Exemple concret pour vous aider à appliquer cette fiche action :**

- **Tâche choisie** : Trier le courrier accumulé depuis 1 mois
 - **Durée totale prévue** : 60 minutes maximum
 - **Durée d'un bloc de concentration** : 15 minutes
 - **Mini-pause ressource entre chaque bloc** : 5 minutes
 - **Nombre de blocs nécessaires** : 3 blocs (50 min au total + 2 à 3 mini-pauses)
-

 **Tâche que je veux accomplir aujourd'hui :**

.....

.....

 **Durée d'un bloc de concentration :**

- 15 min
- 20 min
- 25 min
- Autre :

 **Mini-pause ressource prévue entre chaque bloc :**

(Ex : 5 minutes de musique, marcher un peu, boire un verre d'eau...)

.....

.....

 **Nombre de blocs prévus pour cette tâche :**

- 1 bloc
 - 2 blocs
 - 3 blocs
 - Autre :
-

✓ Suivi de mes blocs

Bloc	À cocher	Mini-pause faite ?	Comment je me suis senti ?
Bloc 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Bloc 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Bloc 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

🎯 L'objectif ici n'est pas d'aller vite, mais d'avancer doucement et de rester engagé sans vous épuiser. Ces mini-rythmes sont pensés pour votre fonctionnement.

🙌 **Bravo pour votre engagement. Même un seul bloc réalisé, c'est déjà un pas concret vers plus de clarté et moins de stress.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....