

FICHE 8 : Gérer une journée à imprévu

Pourquoi cette fiche ?

Quand un imprévu vient bousculer votre journée (ou plusieurs), c'est souvent le chaos. En tant que personne autiste, il peut être difficile de s'adapter sur le moment. Vous perdez vos repères, votre cerveau panique, la surcharge monte vite... et tout devient flou, on ne sait plus quelle direction prendre car le cerveau autiste se met en mode "urgence".

Cette fiche vous aide à **vous recentrer rapidement**, réévaluer vos priorités, et **retrouver un plan de secours réaliste**. C'est un outil pour garder un minimum de structure, même quand tout dérape.

Quand l'utiliser ?

- Quand un événement vient perturber votre journée (annulation, retard, visite imprévue...).
- Quand vous sentez que vous perdez pied à cause d'un changement de programme.
- Quand vous êtes sur le point de vous effondrer mentalement à cause d'un trop-plein.

Comment l'utiliser ?

Dès que vous sentez que la journée devient ingérable, **mettez sur pause**. Prenez 5 minutes pour remplir cette fiche et **reprendre le contrôle sans chercher à tout maîtriser**. L'idée, c'est d'ajuster, pas de tout réparer.

❶ Qu'est-ce qui a bousculé ma journée ?

(Exemples : un appel inattendu, un RDV qui s'éternise, une fatigue soudaine...)

.....
.....

.....

.....

② Est-ce que j'ai encore de l'énergie mentale ?

(☑ cochez ce qui correspond)

- Je suis encore capable d'agir, mais j'ai besoin d'un nouveau plan.
 - Je suis à bout, je dois d'abord me poser.
 - Je ne sais pas... j'ai besoin d'évaluer calmement.
-

③ Qu'est-ce que je peux annuler, reporter ou alléger pour m'adapter ?

(Même une seule chose peut déjà soulager la journée.)

.....

.....

.....

.....

④ Qu'est-ce qui reste vraiment important aujourd'hui ?

(1 à 2 actions si possible, pas plus)

.....

.....

⑤ Quel petit plan de secours je me construis ?

(Faites simple. Exemple : 1 action importante + 1 pause + 1 activité douce)

.....

.....


.....

.....

Mini-Kit d'Organisation Autistique

Exemple concret :

- **Imprévu** : RDV médical qui a duré 2h au lieu de 30 minutes
 - **État mental** : épuisé, plus envie de rien
 - **Allègement** : j'annule les courses et le ménage
 - **Priorité maintenue** : répondre au mail important + manger chaud ce soir
 - **Plan de secours** : Je me mets en tenue cocooning (pyjama), je fais un plat simple, je regarde un film.
-

 L'objectif ici n'est pas de tout sauver. C'est de réduire la pression et de préserver votre équilibre dans un contexte mouvant.

 **Bravo pour ce recentrage. Même avec des imprévus, vous restez aux commandes de votre énergie.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....