

FICHE 9 : Journée low energy / down

Pourquoi cette fiche ?

Certaines journées, **rien ne va** : pas d'énergie, pas de motivation, pas de clarté mentale. Quand on est autiste, ces journées arrivent plus souvent qu'on ne l'imagine... et elles sont souvent vécues dans **la culpabilité** et le **mal-être**.

Cette fiche vous aide à traverser ce type de journée en **mode ultra simplifié**, avec le **strict minimum à faire pour ne pas vous oublier**.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous vous sentez complètement "éteint", vidé ou dissocié.
 - Quand vous ne pouvez pas fonctionner normalement, même avec de la bonne volonté.
 - Quand vous êtes en état de surcharge, de déprime ou de récupération post-effort social.
-

Comment l'utiliser ?

Remplissez cette fiche dès que vous sentez que la journée ne "passera pas comme prévu". Elle vous permet de **faire le tri**, de vous préserver, et de traverser ce moment sans vous ajouter de pression inutile.

1 Comment je me sens aujourd'hui ?

(Mots-clés ou phrases simples. Ex : "épuisé mentalement", "comme anesthésié mentalement" "tête dans le brouillard", "envie de rester au lit"...)

.....
.....

② Quelles sont les 1 à 2 choses essentielles que je pourrais faire aujourd'hui ?

(Des choses vitales ou très simples. Ex : "prendre une douche rapide", "manger chaud", "envoyer un seul message important")

.....
.....

③ Qu'est-ce que je peux laisser tomber sans culpabilité ?

(Tâches non urgentes, perfection, attente irréaliste...)

- Ex : les réseaux sociaux, le ménage, les repas élaborés, répondre à tous les messages...

.....
.....

④ Quelles activités ultra-douces me feraient du bien ?

(Pas des "objectifs", juste du réconfort simple. Ex : écouter un podcast en fond, s'enrouler dans une couverture, faire un coloriage, boire une boisson chaude)

.....
.....

⑤ À quoi ressemble ma version minimale de la journée ?

(1 à 3 choses, très simples. Ex : je mange + je me lave + je regarde un film réconfortant)


.....
.....

.....
.....

Mini-Kit d'Organisation Autistique

Exemple scenario :

- **Comment je me sens ?** : Je suis complètement aplati, j'ai mal au crâne, tout me semble flou à cause de ma journée d'hier.
- **Ce que je peux faire au minimum ?** : Manger un plat chaud réchauffé + rester un peu au jardin avec Eden (mon chien) au lieu de la sortie habituelle au parc (trop énergivore aujourd'hui)
- **Ce que je laisse tomber ?** : Aller à la laverie pour laver mon linge et le rangement prévu du bazar à la maison, que j'avais prévu ce soir.
- **Activité douce ?** : Je mets une série légère que j'ai déjà vue + je m'enroule dans un plaid et je ne me mets pas la pression.
- **Ma version minimale de la journée ?** : Je me douche vite fait, je mange, je reste au calme et je coupe mon smartphone pour ne pas être dérangé.

 L'objectif ici n'est pas de "remonter la pente", mais de tenir doucement sans vous enfoncer davantage.

 **Bravo pour avoir écouté votre corps et votre esprit. Vous avez le droit de ralentir, sans vous justifier.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....