

APRÈS-COUP - PROTÉGER LA RÉCUPÉRATION

Après une surcharge ou un meltdown

Après un épisode de surcharge intense, les capacités peuvent rester diminuées même lorsque le calme revient en apparence. Cette fiche aide à réduire les sollicitations, laisser le temps de récupérer et organiser un retour progressif.

LE POINT ESSENTIEL



Le calme visible ne signifie pas toujours que la récupération est terminée.

Fatigue, sensibilité sensorielle, difficulté à parler ou à décider peuvent persister.

QUATRE TEMPS POUR L'APRÈS-COUP

1

SÉCURISER

Sortir du trop-plein et retrouver un environnement

2

ALLÉGER

Réduire bruit, lumière, paroles, choix et demandes non urgentes.

3

RÉCUPÉRER

Laisser revenir l'énergie, la communication et les repères corporels.

4

REPRENDRE

Réintroduire les activités une par une, sans forcer le rythme.

CE QUI PEUT RESTER DIFFICILE APRÈS

☐ Parler

☐ Décider

☐ Supporter le bruit

☐ Bouger / agir

☐ Voir du monde

MON BESOIN IMMÉDIAT LE PLUS FRÉQUENT

Juste après, j'ai surtout besoin de _____

Ce que je veux éviter _____

Présence utile / personne à prévenir _____



POUR ALLER PLUS LOIN

Sensorialité
audhd-info.fr

À RETENIR

L'objectif n'est pas d'analyser immédiatement ce qui s'est passé. Juste après, on privilégie d'abord la sécurité, la baisse des sollicitations et la récupération.

LES PREMIÈRES MINUTES - RÉDUIRE LES SOLlicitATIONS

Faire redescendre la charge

Les besoins varient d'une personne à l'autre. Cette page sert à repérer ce qui aide lorsque la capacité à traiter les sons. les

+

Environnement

- ☐ Me déplacer vers un endroit plus supportable
- ☐ Baisser la lumière ou éviter les lumières agressives
- ☐ Réduire les sons, alarmes, conversations et écrans
- ☐ Limiter le nombre de personnes présentes
- ☐ Éviter le contact physique si je ne le demande pas

+

Communication

- ☐ Utiliser des phrases courtes et concrètes
- ☐ Me laisser répondre par oui / non, geste ou message écrit
- ☐ Éviter les questions en série
- ☐ Ne pas exiger d'explication à chaud
- ☐ Demander avant de toucher ou de guider physiquement

+

Demandes et décisions

- ☐ Reporter ce qui n'est pas urgent
- ☐ Proposer au maximum deux choix simples
- ☐ Éviter de relancer plusieurs fois la même demande
- ☐ Annuler ou adapter le prochain engagement si nécessaire
- ☐ Me laisser du temps avant toute décision importante

+

Sécurité et proximité

- ☐ Éloigner ce qui présente un danger immédiat
- ☐ Vérifier discrètement s'il y a une blessure
- ☐ Rester à proximité si cela me rassure
- ☐ Me laisser davantage d'espace si c'est ce dont j'ai besoin
- ☐ Prévenir la personne ressource prévue dans mon plan

MON MODE D'EMPLOI JUSTE APRÈS

Présence

☐ Seul(e)

☐ Quelqu'un près de moi

☐ Cela dépend

Communication

☐ Parler

☐ Écrire

☐ Oui / non

☐ Pas tout de suite

Une phrase qui m'aide

Une phrase à éviter

SÉCURITÉ

Si la situation comporte un danger immédiat, une blessure importante ou un état inhabituel, la priorité est d'obtenir l'aide adaptée à l'urgence. Cette fiche ne remplace pas un avis médical.

RÉCUPÉRATION - LAISSER REVENIR LES CAPACITÉS

Quand la pression redescend

La récupération peut prendre quelques minutes, plusieurs heures ou davantage selon l'épisode et la personne. L'objectif est de retrouver un état de bien-être et de calme.

+

Confort sensoriel

- ☐ Rester dans une lumière supportable
- ☐ Garder casque, bouchons ou objet sensoriel si cela aide
- ☐ Choisir des vêtements ou textures confortables
- ☐ Bouger, se balancer, marcher ou rester immobile selon le besoin
- ☐ Éviter les nouveautés sensorielles juste après

+

Besoins du corps

- ☐ Boire si j'en ai envie et si je le tolère
- ☐ Manger quelque chose de simple quand c'est possible
- ☐ Aller aux toilettes sans attendre trop longtemps
- ☐ Réguler chaud / froid avec des vêtements ou une couverture
- ☐ M'allonger, m'asseoir ou dormir si mon corps le réclame

+

Cognition et communication

- ☐ Ne pas faire de débriefing tout de suite
- ☐ Limiter les décisions et les tâches à plusieurs étapes
- ☐ Utiliser l'écrit si parler est trop coûteux
- ☐ Réduire les informations à retenir
- ☐ Accepter que les mots ou la concentration reviennent lentement

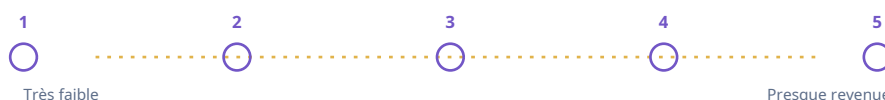
+

Ce qui peut m'apaiser

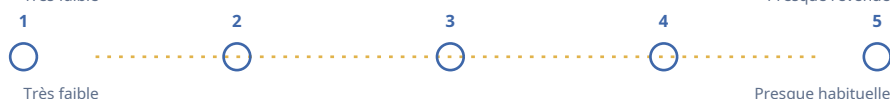
- ☐ Activité familière et prévisible
- ☐ Musique ou son choisi
- ☐ Objet à manipuler ou pression corporelle si j'aime cela
- ☐ Routine connue
- ☐ Présence calme d'une personne de confiance

MA RÉCUPÉRATION AUJOURD'HUI

Énergie disponible



Tolérance aux sollicitations



Avant de reparler / répondre, il me faut environ _____

Avant une activité simple, il me faut environ _____

REPÈRE

Il n'y a pas de durée normale de récupération. Le bon indicateur est le retour progressif des capacités personnelles, sans hausse nette de la surcharge quand une petite demande est réintroduite.

RETOUR PROGRESSIF - REPENDRE SANS REPARTIR TROP VITE

Réintroduire les activités une par une

Reprendre trop de choses d'un seul coup peut faire remonter la charge. Une reprise utile commence par l'essentiel, utilise des activités familières et ajoute les demandes progressivement.

AVANT DE REPENDRE, JE VÉRIFIE

- | | |
|---|--|
| ☐ Je supporte à nouveau un niveau ordinaire de lumière et de son pour moi. | ☐ Je repère au moins une partie de mes besoins corporels. |
| ☐ Je peux comprendre une consigne ou une information simple. | ☐ Une activité courte ne fait pas remonter brutalement la charge. |
| ☐ Je peux faire un petit choix sans me sentir immédiatement débordé(e). | |

TROIS NIVEAUX DE REPRISE

1

ESSENTIEL

Boire, toilettes, se mettre en sécurité, rentrer, envoyer un message indispensable.

2

LÉGER

Une tâche courte, familière, avec peu de choix et une pause prévue juste après.

3

PLUS EXIGEANT

Travail, études, sorties ou interactions seulement quand la marge est suffisamment revenue.

SIGNAUX POUR RALENTIR À NOUVEAU

- ☐ Le bruit redevient douloureux
- ☐ Les mots deviennent difficiles
- ☐ La confusion ou l'irritabilité remonte
- ☐ L'envie de fuir ou de couper augmente

MON PLAN B

Je peux reporter _____

Je peux déléguer _____

Je peux annuler / écourter _____

PRINCIPE DE REPRISE

Reprendre ne signifie pas revenir immédiatement au niveau habituel. Une activité courte suivie d'une vraie pause peut être une étape suffisante. Si les signes de surcharge réapparaissent, on revient au niveau précédent plutôt que de pousser jusqu'au nouveau débordement.

MON PLAN PERSONNEL - À GARDER ACCESSIBLE

Mon après-surcharge en une page

Cette page peut être remplie à froid, puis gardée dans le téléphone, le sac, le kit anti-surcharge ou partagée avec une personne de confiance.

• Juste après, j'ai besoin de

Lieu, lumière, son, présence, espace, communication...

• Ce qu'il vaut mieux éviter

Questions, contact, déplacements, décisions, bruit...

• Ce qui m'aide à récupérer

Objets, positions, activités, aliments, sons, routines...

• Ce que je peux reprendre en premier

Une petite activité simple et familière.

MESSAGE PRÊT À ENVOYER

Quand parler ou expliquer est trop coûteux, préparer un message à l'avance peut éviter d'avoir à trouver les mots au pire moment.

« Je viens d'avoir une grosse surcharge. J'ai besoin de _____ »

« Je pourrai probablement reprendre / répondre vers _____ »

À REVOIR PLUS TARD, QUAND JE VAIS MIEUX

Ce qui a déclenché ou aggravé _____

Ce qui a réellement aidé _____

Durée de récupération approximative _____



RESSOURCES
Sensorialité
audhd-info.fr

IMPORTANT

Cette fiche décrit des stratégies de récupération et d'auto-observation. Elle ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique lorsqu'il est nécessaire.