

KIT PERSONNEL - PRÉPARER CE QUI AIDE VRAIMENT

Kit anti-surcharge

Un kit anti-surcharge est un ensemble d'outils choisis à l'avance pour réduire les sollicitations, faciliter la communication et protéger la récupération lorsque la marge diminue.

LE POINT ESSENTIEL

3

Un bon kit est accessible, simple et adapté au contexte.

Il peut être différent à la maison, au travail, dans les transports ou pendant une sortie.

CONSTRUIRE LE KIT EN QUATRE ÉTAPES

1

REPÉRER

Identifier les situations où la charge monte le plus souvent.

2

CHOISIR

Sélectionner quelques outils qui aident réellement.

3

PLACER

Décider où les garder pour les trouver sans chercher.

4

TESTER

Essayer, retirer ce qui ne sert pas et ajuster le kit.

LES CINQ FONCTIONS DU KIT



Réduire le bruit



Protéger la vue



Bouger / manipuler



Communiquer



Récupérer

MON POINT DE DÉPART

Contexte le plus difficile _____

Premier signe de surcharge _____

Ce qui m'aide déjà _____



POUR ALLER PLUS LOIN

Sensorialité

audhd-info.fr

REPÈRE

Le but n'est pas d'emporter beaucoup d'objets. Quelques outils faciles à utiliser, disponibles au bon moment, sont souvent plus utiles qu'un sac rempli de solutions jamais accessibles.

OUTILS SENSORIELS - RÉDUIRE CE QUI SURCHARGE

Choisir mes outils sensoriels

Cette page aide à composer la partie sensorielle du kit. Cochez uniquement les options qui vous conviennent et ajoutez vos propres solutions.

+

Son et environnement sonore

- ☐ Bouchons d'oreilles que je tolère bien
- ☐ Casque ou écouteurs à réduction de bruit
- ☐ Musique, bruit blanc ou son familier
- ☐ M'éloigner de la source sonore
- ☐ Repérer un endroit moins bruyant à l'avance

+

Lumière et charge visuelle

- ☐ Lunettes teintées si elles me conviennent
- ☐ Casquette, capuche ou visière
- ☐ Réduire la luminosité des écrans
- ☐ Éviter une place face à une lumière forte
- ☐ Chercher un espace visuellement plus simple

+

Toucher et mouvement

- ☐ Petit objet à manipuler
- ☐ Texture ou tissu agréable au toucher
- ☐ Vêtement de rechange plus confortable
- ☐ Possibilité de marcher ou de bouger quelques minutes
- ☐ Objet de pression ou de maintien que j'utilise déjà

+

Besoins physiques simples

- ☐ Eau facilement accessible
- ☐ Collation compatible avec mes besoins
- ☐ Mouchoirs ou petit nécessaire pratique
- ☐ Médicaments personnels habituels si je dois les avoir avec moi
- ☐ Autre besoin concret que j'oublie souvent

MON MINI-KIT SENSORIEL

Toujours avec moi

Dans mon sac / tiroir

Disponible sur place

Ce que je ne veux pas dans mon kit

À GARDER EN TÊTE

Un outil sensoriel n'est utile que s'il est tolérable pour vous. Un casque, une texture ou un accessoire qui aide une personne peut en gêner une autre.

COMMUNICATION ET FONCTIONS EXÉCUTIVES - RÉDUIRE LES DEMANDES

Quand parler, choisir ou s'organiser devient difficile

La surcharge ne concerne pas seulement les sensations. Le kit peut aussi contenir des moyens de diminuer les décisions, les explications et les transitions lorsque l'énergie baisse.

+

Communiquer avec moins d'effort

- ☐ Message prêt à montrer plutôt qu'à expliquer
- ☐ Phrase simple pour demander une pause
- ☐ Texte pour dire que je répondrai plus tard
- ☐ Contact à prévenir si j'ai besoin d'aide
- ☐ Informations utiles accessibles sur mon téléphone

+

Réduire les décisions

- ☐ Petite liste de priorités déjà préparée
- ☐ Deux options maximum plutôt qu'un grand choix
- ☐ Itinéraire ou horaires enregistrés à l'avance
- ☐ Rappel de ce qui peut attendre
- ☐ Plan B préparé pour quitter ou reporter

+

Faciliter les transitions

- ☐ Alarme ou rappel quelques minutes avant
- ☐ Temps tampon entre deux activités
- ☐ Étapes écrites très courtes
- ☐ Objet ou rituel qui marque le changement
- ☐ Autorisation personnelle de simplifier le programme

+

Créer une sortie de secours

- ☐ Lieu où je peux m'isoler quelques minutes
- ☐ Moyen de transport ou retour alternatif
- ☐ Personne que je peux contacter
- ☐ Phrase pour partir sans longue justification
- ☐ Activités que je peux annuler si la marge est trop basse

MES PHRASES PRÊTES

Pour demander une pause _____

Pour réduire les sollicitations _____

Pour quitter une situation _____

Pour dire que je répondrai plus tard _____

REPÈRE UTILE

Préparer les mots à l'avance peut éviter d'avoir à les inventer au moment où parler ou décider demande déjà trop d'effort.

SELON LE CONTEXTE - PRÉPARER PLUSIEURS VERSIONS DU KIT

Un kit différent selon les situations

Le même outil n'est pas toujours disponible ou approprié partout. Cette page permet de prévoir une version discrète, une version complète et un plan de sortie selon le lieu.



Travail ou études

Qu'est-ce qui doit être disponible sans quitter longtemps mon activité ?

- ☐ Protection sonore ou solution pour le bruit
- ☐ Consignes / notes courtes déjà accessibles
- ☐ Pause ou espace de retrait identifié
- ☐ Objet discret qui m'aide à me réguler



Transports et déplacements

Qu'est-ce qui m'aide quand je ne contrôle ni le bruit ni le rythme ?

- ☐ Casque / bouchons / lunettes selon mes besoins
- ☐ Itinéraire, billet et adresse déjà enregistrés
- ☐ Eau / collation / batterie de téléphone
- ☐ Plan B si je dois m'arrêter ou rentrer



Commerces et démarches

Qu'est-ce qui réduit l'attente, les échanges et la charge sensorielle ?

- ☐ Liste ou documents préparés avant de partir
- ☐ Moment de la journée plus supportable
- ☐ Phrase prête si j'ai besoin de temps
- ☐ Possibilité de sortir quelques minutes



Sorties et vie sociale

Qu'est-ce qui me permet de profiter sans épuiser toute ma marge ?

- ☐ Durée maximale réaliste prévue à l'avance
- ☐ Espace calme ou pause possible
- ☐ Moyen de partir sans dépendre du groupe
- ☐ Temps de récupération prévu après

MON CONTEXTE LE PLUS DIFFICILE

Le contexte _____

Ce qui surcharge le plus vite _____

Les 3 outils indispensables _____

Mon plan B _____

PETIT PRINCIPE

Le plan B fait partie du kit. Savoir comment réduire, reporter ou quitter une situation peut être aussi utile qu'un objet sensoriel.

KIT FINAL - GARDER SEULEMENT CE QUI SERT VRAIMENT

Mon kit anti-surcharge personnel

Rassemblez ici les outils retenus après les avoir testés. Le kit peut évoluer avec les lieux, les saisons, le travail, les études et votre niveau de fatigue.

NIVEAU 1 - TOUJOURS AVEC MOI

Le kit minimal, léger et immédiatement accessible.

- ☐ **Outil 1** _____
- ☐ **Outil 2** _____
- ☐ **Outil 3** _____
- ☐ **Phrase / contact** _____

NIVEAU 2 - À PROXIMITÉ

Ce que je garde dans un sac, un tiroir, une voiture ou un casier.

- ☐ **Protection sensorielle supplémentaire** _____
- ☐ **Eau / collation / confort** _____
- ☐ **Documents / rappels utiles** _____
- ☐ **Autre** _____

NIVEAU 3 - RÉCUPÉRATION

Ce dont j'ai besoin une fois rentré ou dans un lieu sûr.

- Réduire les sollicitations _____
- Confort physique _____
- Temps dont j'ai besoin _____
- Ce qui peut attendre _____

VÉRIFIER LE KIT

- ☐ Tout est-il accessible ?
- ☐ Quelque chose est-il à remplacer ?
- ☐ Ai-je utilisé ces outils récemment ?
- ☐ Mon contexte a-t-il changé ?

À RETENIR

Le meilleur kit n'est pas le plus complet. C'est celui que vous pouvez réellement utiliser quand la charge monte, sans devoir réfléchir longtemps, chercher partout ou expliquer ce dont vous avez besoin.