# Agenda pour super-héros 2024

# Moi ? un super héros ? Une super-héroïne ?

La neurodiversité, vous connaissez ?

La neurodiversité désigne la variabilité neurologique, à savoir l'existence de différents types de fonctionnements neurologiques chez l'être humain. (source : blog hoptoy) Eh oui, nous ne réfléchissons pas tous de la même manière !

On peut voir ces différences comme des problèmes, ou bien comme des richesses.

Ainsi, cet agenda est fait pour aider toutes les personnes atypiques faisant la richesse de ce monde à gérer les difficultés émotionnelles et la fatigabilité liées à cette différence, mieux se connaître, et ainsi libérer son plein potentiel : ses supers-pouvoirs de super-héros.

Parce que vous êtes unique, et que vous avez une façon de penser unique, la société a besoin de votre contribution. Mais pour cela, vous devrez être en bonne santé physique et mentale !

Comme dans la diversité de ce monde, ce n'est pas toujours aux personnes différentes de s'adapter aux autres, cet agenda peut aussi être utilisé comme un outil de liaison pour exprimer ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien.

# Mes super-pouvoirs

Notez ici vos super-pouvoirs : vos qualités, ce qui fait que votre façon de penser et de vivre, unique, est bénéfique pour le monde

# Informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse mail : _____

Adresse postale : _____

_____

Groupe sanguin : _____

Médicaments : _____

_____

_____

## Travail

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse mail : _____

Adresse postale : _____

_____

## À contacter

Nom : _____

Prénom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse postale : _____

_____

Lien : _____

# Mes démarches administratives

| Intitulé | Date de fin des droits | Date de dépôt du dossier | Étapes |
|---|---|---|---|
| Pour toutes les démarches auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH), prévoir minimum 4 mois avant la fin de vos droits, idéalement 6 mois voire plus selon votre département. | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Personnes qui me suivent

| Profession | Nom | N° | Adresse |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Personnes qui me suivent

| Profession | Nom | N° | Adresse |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Que faire en cas de crise

## Au niveau sensoriel

## Médicaments

| Situation | Molécule | Dosage |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Personne ressource

(soignant, ami, ou autre personne qui peut vous aider à gérer vos émotions)

Nom : _____

Lien : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse mail : _____

Adresse postale : _____

_____

Horaires de disponibilité : _____

En cas de souffrance psychologique importante, voire idées suicidaires, vous pouvez appeler le 3114

# Techniques de relaxation

Exemple : méditation, hypnose, cohérence cardiaque

_____

_____

_____

_____

_____

# Mon lieu sûr

En cas de stress, fermez les yeux et imaginez vous dans un endroit que vous aimez, et qui vous rassure

_____

_____

_____

_____

_____

# Mes cuillères d'énergie

Chaque jour, nous avons une quantité d'énergie limitée. Christine Miserandino utilise une métaphore pour expliquer cela à l'aide de cuillères. Estimez chaque jour combien de cuillères d'énergie vous avez, puis estimez combien d'énergie vont vous coûter vos différentes tâches. Essayez de ne pas consommer toutes vos cuillères dans la même journée et de vous prévoir du repos pour les récupérer.

| Catégorie | Tâche | Coût en énergie |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Mes cuillères d'énergie

| Catégorie | Tâche | Coût en énergie |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Évolution de ma fatigue

Notez avec un code couleur à quels moments vous êtes le plus fatigué.e. Ensuite, essayez de planifier des tâches peu coûteuses à ces moments, et de réserver les tâches difficiles lorsque vous êtes le plus en forme.

Au cours de la journée :

| 7h | 8h | 9h | 10h | 11h | 12h | 13h |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **14h** | **15h** | **16h** | **17h** | **18h** | **19h** | **20h** |
| | | | | | | |

Au cours de la semaine :

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

# Mes signes de fatigue

# Mon profil sensoriel

## Vue

| J'aime | Je n'aime pas |
| --- | --- |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

## Ouïe

| J'aime | Je n'aime pas |
| --- | --- |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

## Toucher

| J'aime | Je n'aime pas |
| --- | --- |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

## Odorat

J'aime

Je n'aime pas

## Goût

J'aime

Je n'aime pas

## Proprioception

(sensation de la position du corps)

J'aime

Je n'aime pas

# Mes besoins

Au travail:

À la maison

## À l'extérieur

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Mes exercices d'exposition

Si, avec votre psychologue, vous avez mis en place des exercices d'exposition, vous pouvez les noter ici (pratique issue des thérapies comportementales et cognitives).

Un exercice d'exposition consiste à se confronter très progressivement à quelque chose qui nous fait peur afin de réduire l'angoisse.

Pour chaque exercice, notez entre 0 et 10 votre angoisse avant, pendant, et à la fin de l'exposition.

Si l'angoisse avant de commencer est supérieure à 5/10, c'est que l'exposition est trop difficile. Si tout se passe bien, l'angoisse doit diminuer à chaque exercice d'exposition. Si, en fin d'exposition, votre angoisse est de 1 ou 2/10, alors vous pouvez vous lancer dans un exercice plus complexe, jusqu'à avoir vaincu votre peur.

Les exercices d'exposition sont très utiles pour aider face aux phobies, TOCs, ou encore troubles anxieux généralisés.

| Exercice | Angoisse avant | Angoisse pendant | Quelles ont été vos pensées génératrices d'angoisses pendant l'exercice ? | Angoisse en fin d'exposition | Dois-je réitérer l'exposition ? |
|---|---|---|---|---|---|
| Exemple : aller à la boulangerie pour vaincre une phobie sociale | 3 | 4 | Je ne savais pas quelle baguette choisir | 2 | oui |
| | | | | | |

# Mes exercices d'exposition

| Exercice | Angoisse avant | Angoisse pendant | Quelles ont été vos pensées génératrices d'angoisses pendant l'exercice ? | Angoisse en fin d'exposition | Dois-je réitérer l'exposition ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Mes exercices d'exposition

| Exercice | Angoisse avant | Angoisse pendant | Quelles ont été vos pensées génératrices d'angoisses pendant l'exercice ? | Angoisse en fin d'exposition | Dois-je réitérer l'exposition ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Mes exercices d'exposition

| Exercice | Angoisse avant | Angoisse pendant | Quelles ont été vos pensées génératrices d'angoisses pendant l'exercice ? | Angoisse en fin d'exposition | Dois-je réitérer l'exposition ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Les colonnes de Beck

Les colonnes de Beck est un outil utilisé en thérapies cognitives et comportementales pour analyser, prendre du recul et rationaliser ses pensées.

Vous pouvez, lorsque vous rencontrez des situations problématiques, remplir ce tableau, pour ensuite en parler avec vos soignants.

| Situation : description de ce qu'il se passe | Emotions ressenties, et leur intensité (entre 0 et 10) | Pensées automatiques : les pensées venues spontanément dans votre tête. Notez entre 0 et 10 votre croyance en cette pensée | Biais cognitifs : quels biais naturels ont généré ma pensée automatique ? | Pensées rationnelles : en prenant du recul, quelle pensée plus rationnelle vous pouvez émettre sur la situation ? | Résultat : ressentez-vous toujours la même intensité émotionnelle ? |
|---|---|---|---|---|---|
| Exemple : j'arrive en retard au travail | Honte : 8/10 | Je ne suis pas quelqu'un de fiable | Généralisation | J'ai été une fois en retard au travail en un mois | Je me sens moins honteux |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Les colonnes de Beck

| Situation : description de ce qu'il se passe | Emotions ressenties, et leur intensité (entre 0 et 10) | Pensées automatiques : les pensées venues spontanément dans votre tête. Notez entre 0 et 10 votre croyance en cette pensée | Biais cognitifs : quels biais naturels ont généré ma pensée automatique ? | Pensées rationnelles : en prenant du recul, quelle pensée plus rationnelle vous pouvez émettre sur la situation ? | Résultat : ressentez-vous toujours la même intensité émotionnelle ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Les colonnes de Beck

| Situation : description de ce qu'il se passe | Emotions ressenties, et leur intensité (entre 0 et 10) | Pensées automatiques : les pensées venues spontanément dans votre tête. Notez entre 0 et 10 votre croyance en cette pensée | Biais cognitifs : quels biais naturels ont généré ma pensée automatique ? | Pensées rationnelles : en prenant du recul, quelle pensée plus rationnelle vous pouvez émettre sur la situation ? | Résultat : ressentez-vous toujours la même intensité émotionnelle ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Les colonnes de Beck

| Situation : description de ce qu'il se passe | Emotions ressenties, et leur intensité (entre 0 et 10) | Pensées automatiques : les pensées venues spontanément dans votre tête. Notez entre 0 et 10 votre croyance en cette pensée | Biais cognitifs : quels biais naturels ont généré ma pensée automatique ? | Pensées rationnelles : en prenant du recul, quelle pensée plus rationnelle vous pouvez émettre sur la situation ? | Résultat : ressentez-vous toujours la même intensité émotionnelle ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Journal de pleine conscience

La pleine conscience est une pratique qui consiste à volontairement centrer son attention sur le moment présent : ce que l'on ressent dans notre corps, les pensées qui viennent. Cela peut aider à faire de la méta-cognition, c'est à dire observer comment on pense.

La pleine conscience peut être pratiquée de manière formelle, avec de la méditation, ou de manière informelle à n'importe quel instant de la journée.

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| 1er janvier | Je sens une raideur dans le bas du dos | Je pense beaucoup à mon travail, et aux courses que je dois faire |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Journal de pleine conscience

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Journal de pleine conscience

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Journal de pleine conscience

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Journal de pleine conscience

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Journal de pleine conscience

| Date | Ce que je ressens dans mon corps | Les pensées qui se présentent |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# ♡ Mes passions ♡

Notez ici des informations que vous souhaitez conserver sur vos passions

# ♡ Mes passions ♡

# ♡ Mes passions ♡

# ♡ Mes passions ♡

# Choses à ne pas oublier

_____

☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____

_____

☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____

# Choses à ne pas oublier

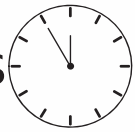
_____

☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____

_____

☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____
☐_____

# Mes routines



Le matin :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Avant de dormir :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____:

_____

_____

_____

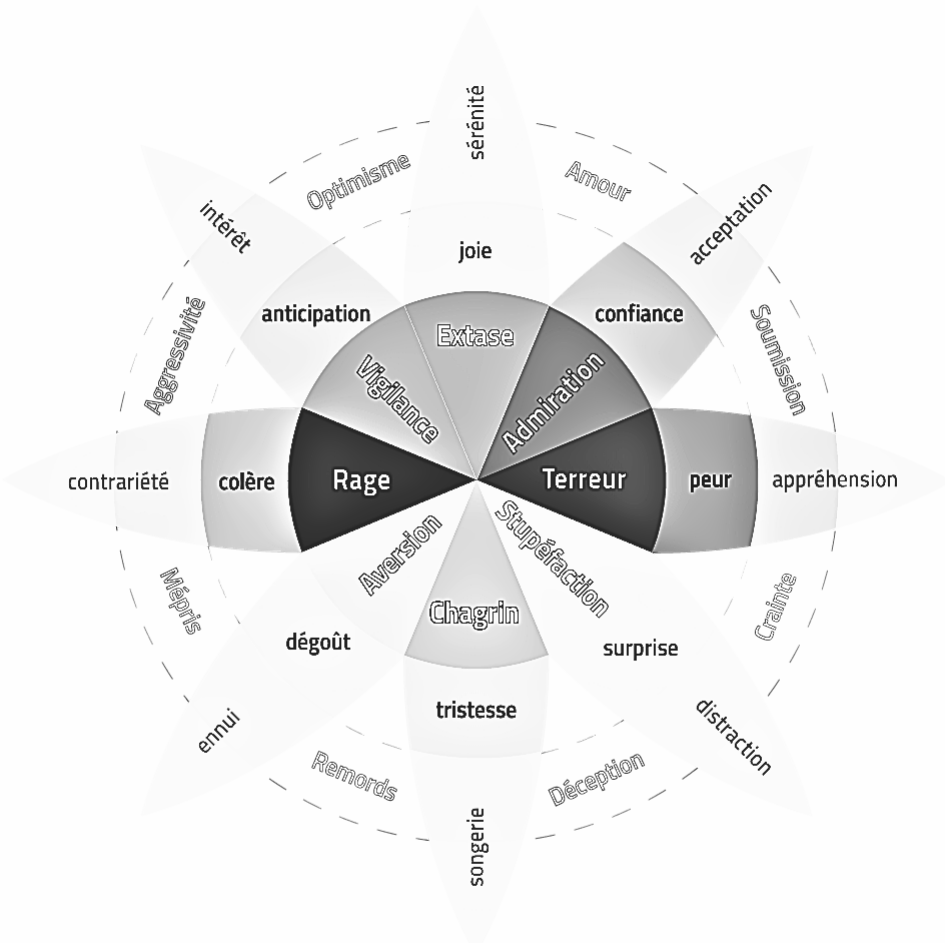
_____

_____

# La roue des émotions

Crée par Robert Plutchik, source : site golearning.fr

Coloriez chaque branche d'émotion (émotion primaire) avec la couleur de votre choix.
Vous pouvez ajouter un pictogramme correspondant à chaque émotion.
Ensuite, servez-vous de ces codes pour remplir votre semainier.



# Signes des émotions

Notez ici ce que vous ressentez dans votre corps et votre tête lorsqu'une émotion se présente, afin de mieux la repérer

### La tristesse

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### La peur

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### La joie

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

# Mes codes

## Codes couleurs

| Couleur | Signifie | Couleur | Signifie |
|---|---|---|---|
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |
| -- | ---------- | -- | ---------- |

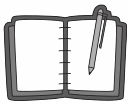
## Mes pictogrammes

| Picto | Signification | Picto | Signification |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Mes codes

## Mes pictogrammes

| Picto | Signification | Picto | Signification |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



# Comment remplir le semainier

1. Notez vos tâches et vos rendez-vous comme dans un agenda classique. Vous pouvez les écrire et/ou utiliser des pictogrammes et des codes couleur.

2. En haut de la journée, remplissez le thermomètre en fonction de la fatigue que cette journée va vous coûter. Vous pouvez utiliser un code couleur.

3. Remplissez dans les petits carrés les émotions qui peuvent se produire avec un code qui vous plaît (ronds de couleur, émoticônes, pictogrammes...). Vous pouvez indiquer vos codes couleurs et pictogrammes dans la roue des émotions.

4. Si la journée est trop chargée en fatigue ou en émotions, essayez peut-être de déplacer des tâches ou des rendez-vous.

5. A la fin de la journée, remplissez le thermomètre avec la fatigue que vous avez ressenti, et les petits carrés avec les émotions que vous avez vécu. Vous pourrez ainsi au fil des jours voir quels éléments ont étés stressants ou fatigants, ou encore vous ont fait du bien.

# Exemple

Cette journée va être coûteuse en énergie, je remplis le thermomètre jusqu'en haut, en rouge.

Elle pourrait me procurer de la joie, je colorie un rectangle en jaune dans le premier carré, car dans la roue des émotions j'ai colorié la branche de la joie en jaune. La hauteur de mon rectangle correspond à l'intensité de mon émotion, très intense (9/10), et sa largeur est sa durée dans le temps, assez courte : une ou deux heures. Cette journée va aussi me provoquer de la peur, je crée donc un deuxième rectangle en vert.

Je marque mes rendez-vous et mes tâches comme dans un agenda classique. J'utilise mes codes couleurs choisis et indiqués dans la page codes couleur. Par exemple, ce qui concerne ma santé est en vert, ce qui concerne les tâches ménagères est en orange. Je peux utiliser des pictogrammes. Par exemple, le supermarché va être bruyant, j'indique un pictogramme en forme d'oreille.

A la fin de la journée, je remplis ce que j'ai réellement ressenti. Finalement je n'ai pas eu peur, mais j'ai été heureux et fatigué.

Lundi 28 août

| | |
|---|---|
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | Travail |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | Médecin |
| 14 | |
| 15 | Courses |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | Anniversaire de maman |
| 20 | |

**Comentaire**

_____

_____

| | Lundi 1er janvier | Mardi 2 janvier | Mercredi 3 janvier | Jeudi 4 janvier |
|---|---|---|---|---|
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 5 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Victoires de la semaine

Evènements à préparer

| Evènement | Comment m'y préparer |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

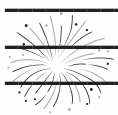
| | Vendredi 5 janvier | Samedi 6 janvier | Dimanche 7 janvier |
|---|---|---|---|
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 5 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Choses à faire

Notes

| | Lundi 8 janvier | Mardi 9 janvier | Mercredi 10 janvier | Jeudi 11 janvier |
|---|---|---|---|---|
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 5 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Victoires de la semaine



Evènements à préparer

| Evènement | Comment m'y préparer |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

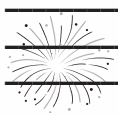
| | Vendredi 12 janvier | Samedi 13 janvier | Dimanche 14 janvier |
|---|---|---|---|
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 5 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Choses à faire

Notes

| | Lundi 15 janvier | Mardi 16 janvier | Mercredi 17 janvier | Jeudi 18 janvier |
|---|---|---|---|---|
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 5 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Victoires de la semaine



Evènements à préparer

| Evènement | Comment m'y préparer |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | Vendredi 19 janvier | Samedi 20 janvier | Dimanche 21 janvier |
|---|---|---|---|
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 5 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| | Commentaire | Commentaire | Commentaire |

Choses à faire

Notes