

Ton kit de survie

À imprimer et à coller partout, pour les jours où le cerveau ne démarre pas.



Comment utiliser ce kit

Imprime-le. Colle les pages là où tes yeux passent : frigo, miroir, bureau. "Hors de vue, hors de tête" n'est pas une expression, c'est de la neurologie. Ce kit est extrait du livre **Mains Actives, Esprit Libre**, écrit par une femme diagnostiquée TDAH, autiste et HPI à 47 ans.



"Tu n'es pas le problème. Tu n'as jamais été le problème."

Les 7 règles

1. La micro-victoire. Réduis la montagne à un caillou : un objet rangé, un email, une phrase. Le cerveau reçoit le signal "ça marche" et le pas suivant apparaît.

2. Le corps avant la tête. Pas de motivation ? Un mouvement. Se lever, s'étirer, un verre d'eau. Le corps bouge, le cerveau suit. Jamais l'inverse.

3. Tes mains sont ton médicament. Fil, perles, pâte, crochet. Quand tes mains fabriquent, le bruit de fond baisse d'un cran.

4. Un écran peut sauver une journée. 30 minutes de jeu ou de série pour réguler, sans culpabilité. C'est un outil, pas une faute.

5. Une chose à la fois. Pas cinq marathons. Un seul. Fini. Puis le suivant.

6. Demande de l'aide, pour de vrai. Pas en t'excusant. En disant : j'ai besoin. Un diagnostic, un médecin qui comprend, des gens qui savent.

7. Tu n'es pas le problème. Ce cerveau fonctionne comme il a été conçu. Il a juste besoin d'autres outils. Pas d'une autre toi.

La routine frigo

☀️ Le matin

- Lève-toi. Pas de motivation nécessaire, juste les pieds par terre.
- Un verre d'eau.
- Une micro-victoire : poser UN objet à sa place.
- Cinq minutes dehors si possible : la lumière du matin recale ton horloge interne.



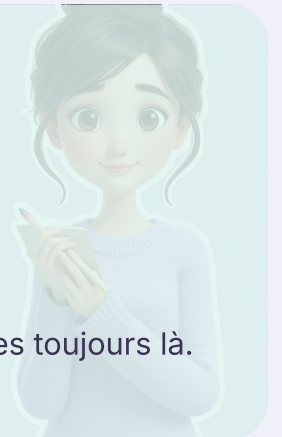
💭 Quand ça ne va pas

- Prends quelque chose dans tes mains : fil, perle, pâte, n'importe quoi.
- Si les mains ne marchent pas : 30 minutes d'écran, sans culpabilité.
- Si rien ne marche : couche-toi. Demain est un autre jour.
- Envoie un message à quelqu'un. Une ligne. Juste pour ne pas rester seule dedans.



🌙 Le soir

- Un soin pour toi. 5 minutes. Crème, bain, musique, silence.
- Téléphone posé à 22h si tu peux.
- Écris trois micro-victoires de la journée, même minuscules.
- Demain tu recommences. Pas parce que tu es forte. Parce que tu es toujours là.



Mes micro-victoires de la semaine

Trois par jour. Même petites. Surtout petites.

Jour

1

2

3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Pourquoi ça marche

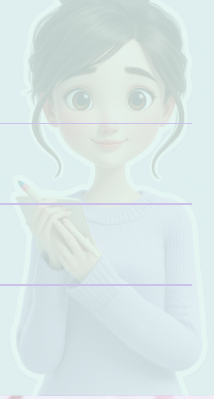
Ton cerveau filtre les succès et amplifie les échecs. Cette liste rééquilibre. Relis-la le septième soir.



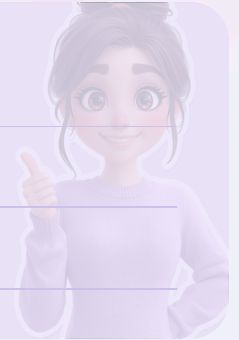
Une chose à la fois

Quand tout se bouscule, remplis cette page. Une seule case à la fois.

Aujourd'hui, la seule chose qui compte :



Le tout petit premier pas (2 minutes max) :



Ce que je remets à demain SANS culpabiliser :



La boîte à outils

Coche ce que tu as déjà mis en place.

- Une alarme par étape**, pas une alarme par tâche. "Prendre le médicament" et "partir" sont deux alarmes.
- Un minuteur visible** qui montre le temps qui passe (type Time Timer). L'horloge murale ne suffit pas.
- Des listes de 5 tâches maximum**. Une liste de 20 tâches est une liste d'angoisse.
- Des cases à cocher** partout : la micro-récompense visuelle qui dit "c'est fait".
- Un casque anti-bruit** pour les jours de surcharge sensorielle.
- La dictée vocale** quand écrire bloque : parle, le téléphone transcrit, tu corriges après.
- Des post-its sur le miroir**, pas dans un tiroir. Hors de vue, hors de tête.

Mes trois listes

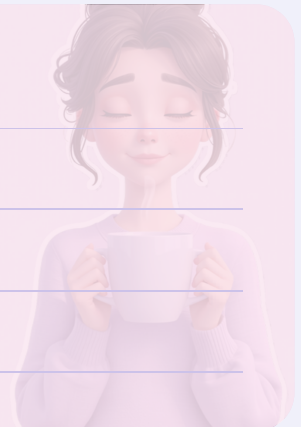
Trois choses qui m'aident à démarrer le matin



Trois choses qui calment mon cerveau quand il déraille



Trois phrases que je ne veux plus me dire



Pour les mauvais jours

À lire à voix haute. Oui, à voix haute.

"Ce n'était pas moi le problème. Ça n'a jamais été moi."

"Mon cerveau a besoin d'autres outils. Pas d'une autre moi."

"Mieux vaut 3 choses faites que 20 choses évitées."

"Le repos n'est pas une récompense. C'est un besoin."

"Demain je recommence. Pas parce que je suis forte. Parce que je suis toujours là."



TU VEUX L'HISTOIRE COMPLÈTE ?

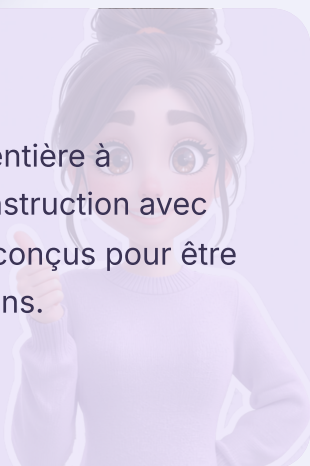
Mains Actives, Esprit Libre



Le livre derrière ce kit

Diagnostiquée TDAH, autiste et HPI à 47 ans, Cal raconte une vie entière à fonctionner sans mode d'emploi : l'enfance "trop", la fuite, la reconstruction avec deux bébés, et tout ce que la science explique enfin. 12 chapitres conçus pour être lisibles par un cerveau neurodivergent, avec exercices et illustrations.

Disponible en PDF illustré sur Etsy et en ebook sur Amazon.



Tous les liens : [@calmesia](#) (TikTok, Pinterest) · [calmesia.shop](#)

Calmesia

Ce kit est offert. Tu peux le partager avec une personne qui en a besoin.

