

Mode d'emploi

Chacune des 100 mises en situation est organisée sur le même modèle. Les différentes étapes proposées permettent de faire émerger un plan d'action personnel opérationnel.

Image de la mise en situation

Numéro de la mise en situation

1

Couleur du thème

Scénario, interprétation de l'image

L'ampoule de l'éclairage de mon salon ne s'allume plus.

Estimation de la gravité : sur une échelle allant de 1 (sans gravité) à 5 (extrêmement grave)

ÉTAT ÉMOTIONNEL FACE À CETTE SITUATION

Je me sens
Agacé / inquiet / contrarié
désemparé / stressé / apeuré / paniqué
en colère / déçu / triste / indifférent...

ESTIMATION DE LA GRAVITÉ DE LA SITUATION

Sur une échelle de 1 (sans gravité) à 5 (extrêmement grave)

Mon état émotionnel face à cette situation : face à cette situation, je me sens : agacé / inquiet / contrarié / désemparé / stressé / apeuré / paniqué / en colère / triste / indifférent / etc.

DÉLAI D'ACTION

Degré d'urgence de la situation



Urgent = agir immédiatement

Ne nécessite pas d'intervention



Cela peut attendre quelques...

minutes
 heures
 jours
 semaines
 mois
 années

AUTONOMIE

Je gère seul

J'essaie de gérer seul et, si je n'y arrive pas, je demande de l'aide

Je demande immédiatement de l'aide ou des conseils

Délai d'action : pour s'accorder sur le degré d'urgence de la situation. Agir immédiatement ou cela peut attendre quelques minutes, heures, semaines, mois, années

Autonomie : je gère seul, j'essaie de gérer seul et si je n'y arrive pas je demande de l'aide, je demande immédiatement de l'aide ou des conseils

Conséquences : un retard / une dépense à prévoir / un rendez-vous à prendre, à noter / du nettoyage-ménage / une réparation / une baisse de moral / de l'appréhension / de l'inconfort / une prise de risque / une perte de temps / aucune conséquence.

Porter une attention particulière à : risques encourus, conseils, attitude adaptée

The worksheet is divided into several sections:

- CONSEQUENCES**: A section with a warning icon and a list of potential consequences: "un retard / une dépense à prévoir / un rendez-vous à prendre, à noter / du nettoyage-ménage / une réparation / une baisse de moral / de l'appréhension / de l'inconfort / une prise de risque / une perte de temps / aucune".
- PORTER UNE ATTENTION PARTICULIERE A**: A section with a warning icon and the text "Risques encourus, conseils, attitude".
- PLAN D'ACTION**: A section with a target icon and the text "Détailier les différentes étapes qui vont vous permettre de résoudre cette situation de la manière qui vous apparait la plus appropriée".
- MEMO CONTACT**: A section with a person icon and the text "Un numéro de téléphone, une adresse mail, un site internet, un identifiant de connexion, un lieu, une personne à contacter".
- MA CAPACITE A GERER CETTE SITUATION**: A section with a scale of five stars (1 to 5) for self-evaluation.

Plan d'action : le plus détaillé possible, la trace pouvant prendre des formes diverses selon les besoins de mise en accessibilité des contenus (photos, pictos, liste, texte en FALC, lien QR code vers une production vidéo ou un fichier audio)

Le mémo contact : un numéro de téléphone, une adresse mail, un site internet, un identifiant de connexion, un lieu, une personne ressource à contacter, etc

Ma capacité à gérer cette situation : **auto-évaluation**

