

## Guide sur le doublage corporel

Le doublage corporel est une stratégie dans laquelle deux personnes travaillent côte-à-côte sur leur propre tâche, en personne ou virtuellement, pour aider à accroître la concentration, la motivation et le suivi.

De nombreuses personnes, en particulier celles qui avaient des expériences neurodivergentes, nous ont dit que cette approche peut être utile parce qu'elle ajoute une structure, assure doucement le maintien de l'élan, réduit les distractions et rend les tâches plus faciles à gérer.

Bien entendu, les besoins et les préférences de chacun(e) sont différents. Le doublage corporel peut être efficace pour certaines tâches, lors de certains jours ou avec certaines personnes, mais sans l'être en permanence. C'est une stratégie à essayer et à adapter.

## Comment cette stratégie peut-elle aider ?

---

- En fournissant une structure** .....► Une heure fixe et un espace commun peuvent faire en sorte qu'il est plus facile de commencer une tâche et de rester concentré(e) sur celle-ci.
- En encourageant le suivi** .....► Le fait d'avoir quelqu'un à proximité peut renforcer l'implication dans la tâche, non pas en raison de la pression, mais en raison de la présence d'autrui.
- En réduisant les distractions** .....► Il est souvent plus facile de rester concentré(e) lorsque l'on est accompagné(e) d'une autre personne qui travaille également.
- En diminuant le sentiment d'impuissance** .....► Partager un espace, même silencieusement, peut rendre les tâches solitaires moins intimidantes.
- En stimulant la motivation** .....► Pour certaines personnes, le fait de s'occuper d'une autre personne les aide à s'occuper d'elles-mêmes, en particulier lorsque cela se fait dans un climat de soutien, dénué de pression.

—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.