ADOLESCENTS · ADULTES

Mes idées pour plus tard

Une pensée peut être notée sans devenir une tâche de plus. Vous pourrez décider plus tard de ce que vous voulez en faire.

L’idée ou le rappel	Quand y revenir ?	Ce que je décide*

Mon endroit pour retrouver ces notes

Une seule feuille ou un emplacement qui me convient.

* Garder, faire suivre, reporter, laisser de côté… Tout n’a pas besoin d’être traité. Vous choisissez ce qui mérite votre attention.

À savoir · Une astuce courante, peu étayée isolément. Elle ne promet pas de faire disparaître les distractions ou les ruminations.

Ces fiches sont des aides pratiques. Elles ne permettent pas de poser un diagnostic, ne constituent pas un traitement et ne garantissent pas une amélioration. Les décisions de soins se prennent avec les professionnels de santé.

Repères de conception (pas une validation de cette fiche) :
NICE NG87 · nice.org.uk/guidance/ng87