ADOLESCENTS · ADULTES · PARENTS

Quand la journée déborde : mon plan allégé

Quand tout semble arriver en même temps, vous pouvez choisir de réduire la liste. Cette feuille peut aussi se remplir à deux.

Ce qui compte aujourd'hui

Ce qui mérite d'être maintenu, même dans une version plus simple.

Ce qui peut attendre ou être allégé

Ce que je peux reporter, simplifier ou confier à quelqu'un.

L'aide précise que je peux demander

À qui ? Pour quoi ? Par quel petit message ou appel ?

Si la fatigue ou les difficultés persistent, en parler à un professionnel peut aider à comprendre ce qui se passe.

À savoir · Un aide-mémoire pratique, non évalué. Il n'explique pas une fatigue persistante et ne remplace pas une aide adaptée.

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