ADOLESCENTS · ADULTES

Une tâche, un premier pas

Vous pouvez préparer uniquement le premier geste. Le reste pourra venir ensuite.

Exemple : « Envoyer un justificatif » peut commencer par « Ouvrir le dossier où je range mes documents ».

Ce que je voudrais faire

Une tâche à la fois, avec vos mots.

Le premier geste concret

Quelque chose que je peux voir ou décrire précisément.

Ce qu'il me faut pour commencer

Un document, un objet, une information ou une aide.

Si je m'arrête, je reprendrai ici

Un repère pour la prochaine fois.

Si ce premier geste reste trop difficile, je peux le réduire encore ou demander une aide précise.

À savoir · Un support original, non évalué en lui-même. Ce que vous parvenez à remplir ne mesure pas votre motivation.

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
Bikic et al., Clin Psychol Rev, 2017 · doi.org/10.1016/j.cpr.2016.12.004