ADOLESCENTS · ADULTES

Mes repères de temps

Une estimation suffit. Il ne s’agit pas d’aller plus vite, mais de mieux connaître quelques situations de votre quotidien.

Activité choisie	Durée imaginée	Durée observée*

Ce qui a joué sur la durée

Une interruption, de l’attente, de l’aide, de la fatigue…

Le repère que je souhaite garder

Par exemple : prévoir une marge ou préparer un objet à l’avance.

* Une durée approximative, dans l’unité qui vous convient. Les circonstances changent ; une observation n’est pas une règle à respecter.

À savoir · Un relevé personnel exploratoire, sans norme de rapidité. Il n’évalue ni un trouble ni votre performance.

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