

Budget attention

Visualiser la charge d'une journée, les transitions et la marge de récupération avant d'arriver à saturation.

1. Estimer la charge de la journée

Zone	Aujourd'hui	Note rapide
Tâches exigeantes Réunions, administratif, conduite, apprentissage, décisions	☐ faible ☐ moyen ☐ fort	
Transitions Changer de lieu, interrompre une tâche, imprévu	☐ faible ☐ moyen ☐ fort	
Social Conversation, appels, repas, événements	☐ faible ☐ moyen ☐ fort	
Sensoriel Bruit, lumière, foule, chaleur, odeurs	☐ faible ☐ moyen ☐ fort	
Récupération disponible Calme, solitude choisie, sommeil, activité régulatrice	☐ faible ☐ moyen ☐ fort	

2. Garder une marge

Quelle tâche peut être raccourcie, déplacée ou préparée autrement si la charge monte ?

3. Après coup

Ce qui a consommé plus d'attention que prévu :

Ce qui a réellement aidé à récupérer :

Repère

Le budget attention n'est pas un score clinique. Il sert à rendre visibles les coûts de transition, de concentration, de socialisation et de régulation afin de planifier avec un peu plus de marge.