

## Caractéristiques fréquentes chez les personnes affectées par la désorganisation chronique (DC)

- Accumule de grandes quantités d'objets, documents, papiers ou possessions bien qu'apparemment devenus superflus ou dépourvus d'intérêt
- A du mal à se départir des choses et à lâcher prise
- Possède un large éventail d'intérêts et de nombreux projets inachevés
- A besoin d'« indices » visuels comme rappels pour agir
- Est facilement distrait ou perd le fil de ses pensées; concentration réduite
- Éprouve souvent de la difficulté à gérer son temps

### À la maison

- Espaces de vie encombrés
- Espaces d'entreposage remplis à pleine capacité
- Aucun (ou plusieurs) calendriers domestiques utilisés
- Environnement domestique stressant
- Documents importants pour le ménage manquants
- Souvent départ tardif pour l'école ou le travail en raison d'articles égarés ou de distractions
- Difficulté à accomplir les tâches ménagères tel que la lessive, le ménage et les travaux de jardinage
- Plusieurs projets commencés mais pas complétés
- Incapacité à trouver des choses
- Peut avoir loué un espace d'entreposage supplémentaire pour ses biens excédentaires

### Au travail

- Mauvaise perception du temps
- Fichiers manquants ou égarés (papier ou électroniques)
- En retard ou absent des réunions
- Incapacité à trouver des choses
- Échéances manquées
- Difficulté avec la prise de décision
- Vague avec les instructions
- Perd souvent son calendrier ou agenda
- Problèmes d'organisation soulevés dans les évaluations de performance
- Aucun (ou plusieurs) systèmes de classement en vigueur

Si vous découvrez que vous, un membre de la famille, un ami ou un collègue, êtes affecté par la désorganisation chronique (DC), soyez d'abord et avant tout patient! La DC ne s'est pas déclarée du jour au lendemain. Il faudra du temps pour acquérir de nouvelles compétences et stratégies pour faire face à la DC. Les personnes affectées par la DC sont parmi les personnes les plus créatives et innovatrices. Travailler avec un organisateur professionnel et des professionnels dans des spécialités connexes connaissant la DC facilitera le progrès. Apprenez tout ce que vous pouvez sur la DC.