MeinSystem

Outil gratuit · AuDHD · Plan de journée

Plan de journée AuDHD : relier les repères fixes et les capacités variables

Ce plan de journée sépare les repères stables d'un ensemble flexible de tâches. La journée reste ainsi lisible lorsque l'énergie, l'attention ou les capacités sensorielles changent.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Évaluer brièvement son énergie, la charge sensorielle et l'activation
- [ ] 02 Inscrire les rendez-vous fixes, les trajets et les transitions
- [ ] 03 Prévoir les repas, les boissons, les médicaments et les pauses
- [ ] 04 Transformer une tâche nécessaire en une étape de départ concrète
- [ ] 05 Garder au maximum deux options flexibles disponibles
- [ ] 06 Laisser une marge libre avant ou après une forte charge
- [ ] 07 Choisir uniquement la prochaine étape visible

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Afficher seulement les rendez-vous fixes et les besoins de base
- [ ] Choisir une action nécessaire ou décider consciemment d'annuler
- [ ] Retirer les autres tâches du plan d'aujourd'hui

Mes propres étapes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Conseils pour l'adapter

- Sépare clairement les repères fixes des tâches facultatives.
- Garde la sélection flexible assez petite pour choisir rapidement.
- Prévois les trajets et les changements de tâche comme de véritables blocs de temps.
- Replanifie à partir de maintenant plutôt que de rattraper une journée idéale qui n'a pas fonctionné.