MeinSystem

Outil gratuit · Plan de journée

Plan de journée TDAH pour adultes : visible plutôt que parfait

Le plan de journée n'est pas une grille horaire rigide. Il sépare les rendez-vous fixes, les étapes nécessaires et les tâches flexibles pour ne pas tout garder en tête en même temps.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Évaluer brièvement son énergie et la charge sensorielle
- [ ] 02 Reporter les rendez-vous fixes du calendrier
- [ ] 03 Choisir une tâche nécessaire pour aujourd'hui
- [ ] 04 Prévoir visiblement les repas, les boissons, les médicaments et les pauses
- [ ] 05 Noter une tâche flexible pour les capacités disponibles
- [ ] 06 Laisser une marge entre deux blocs éprouvants
- [ ] 07 Marquer la prochaine étape concrète

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Regarder seulement les rendez-vous fixes et les tâches nécessaires pour la santé
- [ ] Prévoir de quoi manger, boire et une pause
- [ ] Reporter explicitement tout le reste

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Prévois au maximum une grande tâche facultative par jour.
- Formule les tâches comme une action visible, pas comme un grand résultat.
- Compte les transitions et les trajets comme des blocs de temps à part entière.
- Laisse de l'espace libre dans le plan : c'est de la capacité, pas un échec.