MeinSystem

Modèle gratuit · AuDHD · Maison

Plan de ménage AuDHD : des étapes claires sans système ménager rigide

Ce plan de ménage offre assez de structure pour commencer et assez de liberté lorsque l'activation varie. Chaque petite zone peut être terminée indépendamment.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Préparer visiblement un sac-poubelle, un panier et des aides supportables
- [ ] 02 Choisir une des trois petites zones
- [ ] 03 Ramasser uniquement les déchets et les emballages vides
- [ ] 04 Apporter la vaisselle ou le linge à leur point de collecte
- [ ] 05 Dégager une surface et la nettoyer rapidement
- [ ] 06 Traiter éventuellement une partie limitée du sol
- [ ] 07 Terminer le minuteur, ranger le matériel et s'arrêter volontairement

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Retirer les déchets de la zone la plus importante
- [ ] Rassembler seulement la vaisselle et le linge
- [ ] Dégager un passage utilisable et s'arrêter

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Propose-toi quelques zones de départ équivalentes parmi lesquelles choisir.
- Adapte séparément le son, l'odeur et le toucher.
- Range les aides là où la tâche commence.
- Utilise le minuteur comme point de fin, pas comme objectif de performance.