MeinSystem

Modèle gratuit · Maison

Plan de ménage avec un TDAH : de petites zones plutôt qu'un grand projet

« Faire le ménage » n'est pas une seule action. Ce modèle le décompose en petites zones qui peuvent être traitées indépendamment.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Ramasser les déchets et les emballages vides dans une pièce
- [ ] 02 Apporter la vaisselle à l'évier ou lancer le lave-vaisselle
- [ ] 03 Mettre le linge à un point de collecte
- [ ] 04 Choisir une surface à dégager et ne vider que celle-ci
- [ ] 05 Nettoyer rapidement le lavabo ou l'évier de cuisine
- [ ] 06 Passer l'aspirateur ou balayer dans une zone bien délimitée
- [ ] 07 Ranger les produits ménagers et s'arrêter volontairement

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Ramasser les déchets
- [ ] Apporter la vaisselle et le linge à leur point de collecte
- [ ] Dégager un passage dans la pièce la plus importante

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Travaille par zones plutôt que sur tout le logement.
- Utilise un minuteur visible comme limite, pas comme pression de performance.
- Range les produits nécessaires là où la tâche commence.
- Définis à l'avance à quel moment la tâche est suffisamment terminée.