MeinSystem

Modèle gratuit · AuDHD · Semaine

Planification de semaine AuDHD : des repères stables et des tâches flexibles

Cette planification de semaine protège les repères fixes et le repos sans occuper chaque heure libre à l'avance. Les tâches flexibles restent mobiles jusqu'à ce que les capacités réelles soient visibles.

Semaine du _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Rassembler les rendez-vous fixes, les trajets et les repères récurrents
- [ ] 02 Marquer les journées avec une forte charge sociale ou sensorielle
- [ ] 03 Préserver les besoins de base et le repos autour de cette charge
- [ ] 04 Formuler concrètement une tâche nécessaire pour la semaine
- [ ] 05 Mettre trois tâches flexibles dans une sélection commune
- [ ] 06 Laisser au moins un bloc de marge non programmé
- [ ] 07 Réévaluer les tâches reportées le week-end plutôt que les reprendre automatiquement

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Inscrire seulement les repères fixes et les besoins de base
- [ ] Préserver le bloc de repos le plus important
- [ ] Laisser toutes les tâches facultatives dans la sélection

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Ne traite pas l'énergie comme du temps uniformément disponible.
- Prévois volontairement moins après les transitions éprouvantes.
- Garde les zones fixes et flexibles visuellement séparées.
- Permets aussi à la sélection flexible de devenir plus petite.