MeinSystem

Modèle gratuit · Semaine

Planifier la semaine avec un TDAH : des repères sans cases pleines

Cette planification de semaine ne cherche pas à répartir le plus de tâches possible. Elle rend la charge visible et protège les journées où les rendez-vous fixes suffisent déjà.

Semaine du _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Rassembler tous les rendez-vous fixes et les trajets de la semaine
- [ ] 02 Marquer visiblement les jours où la charge est importante
- [ ] 03 Prévoir les courses, les repas, les médicaments et le repos
- [ ] 04 Choisir une tâche importante pour toute la semaine
- [ ] 05 Regrouper les petites tâches flexibles dans une liste ouverte
- [ ] 06 Laisser au moins un véritable bloc de marge libre
- [ ] 07 En fin de semaine, reprendre uniquement ce qui reste pertinent

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Inscrire les rendez-vous fixes et les besoins nécessaires
- [ ] Préserver une période peu chargée
- [ ] Rassembler toutes les tâches facultatives dans une seule liste d'attente

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Évalue l'énergie attendue aussi bien que le temps libre.
- Répartis les tâches ménagères plutôt que de les accumuler sur une journée idéale de grand ménage.
- Prévois des marges après les rendez-vous particulièrement exigeants sur le plan social ou sensoriel.
- Commence chaque nouvelle semaine sans culpabilité pour les tâches reportées de la précédente.