MeinSystem

Modèle gratuit · AuDHD · Matin

Routine du matin AuDHD : des repères fixes sans séquence rigide

Cette routine du matin associe des repères fiables à plusieurs façons possibles de traverser la matinée. Tu gardes une orientation sans qu'un écart détruise toute la séquence.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Boire et prendre les médicaments nécessaires comme premier repère
- [ ] 02 Choisir entre deux variantes de soins préparées
- [ ] 03 Choisir des vêtements adaptés sur le plan sensoriel parmi une petite sélection
- [ ] 04 Prendre un petit-déjeuner simple ou choisir une option à emporter
- [ ] 05 Regarder seulement le premier rendez-vous et l'heure de départ
- [ ] 06 Emporter les clés, les écouteurs, la gourde et les aides
- [ ] 07 Passer au prochain bloc de la journée avec un signal de départ visible

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Boire et prendre les médicaments nécessaires
- [ ] Choisir la variante la plus courte pour les soins et les vêtements
- [ ] Regarder le premier rendez-vous et masquer tout le reste

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Garde seulement deux ou trois repères fixes dans le noyau.
- Utilise des signaux visibles pour le temps et les transitions.
- Prépare des variantes plutôt que de demander de nouvelles décisions le matin.
- Change certaines étapes pour apporter de la nouveauté sans reconstruire toute la séquence.