MeinSystem

Modèle gratuit · Matin

Routine du matin avec un TDAH : un modèle qui peut commencer petit

Cette routine du matin ne cherche pas à imposer un démarrage parfait. Elle rend simplement les prochaines étapes visibles pour que tu aies moins à trier le matin.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 S'asseoir, poser les pieds au sol et boire un peu
- [ ] 02 Aller aux toilettes et se brosser les dents
- [ ] 03 Prendre ses médicaments ou effectuer les autres actions de santé habituelles
- [ ] 04 Manger quelque chose de simple ou l'emporter pour plus tard
- [ ] 05 S'habiller, de préférence avec des vêtements déjà préparés
- [ ] 06 Ouvrir le calendrier et vérifier seulement le premier rendez-vous fixe
- [ ] 07 Prendre les clés, le portefeuille, les écouteurs et la gourde

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Boire et prendre les médicaments nécessaires
- [ ] Se brosser les dents ou effectuer des soins simplifiés
- [ ] Regarder le premier rendez-vous et décider du reste plus tard

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Retire chaque étape qui n'est pas réellement nécessaire le matin.
- Prévois une marge entre le lever et le départ de chez toi.
- Place les objets au même endroit visible la veille.
- Garde une version en trois étapes pour les journées où tes capacités sont réduites.