MeinSystem

Modèle gratuit · AuDHD · Soir

Routine du soir AuDHD : sortir de l'hyperfocus et des boucles ouvertes

Cette routine du soir construit un passage entre l'activité et le repos. Elle garde une trace des pensées ouvertes, réduit les stimulations et permet une version courte complète.

Date / jour _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Mettre un signal visible dix minutes avant la fin de l'activité actuelle
- [ ] 02 Noter par écrit le prochain point de reprise concret
- [ ] 03 Réduire progressivement l'écran, la lumière et les sons
- [ ] 04 Rassembler les pensées ouvertes dans une seule liste pour demain
- [ ] 05 Vérifier le réveil, le premier rendez-vous et les objets nécessaires
- [ ] 06 Se brosser les dents, prendre ses médicaments et effectuer de brefs soins corporels
- [ ] 07 Terminer par une activité calme et familière

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Arrêter l'activité et noter le point de reprise
- [ ] Effectuer les actions de santé nécessaires
- [ ] Réduire les stimulations et passer directement au repos

Mes propres étapes

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

Conseils pour l'adapter

- Utilise plusieurs signaux de transition doux plutôt qu'une alarme brutale.
- Garde le rangement en dehors de la routine du soir nécessaire.
- Écris précisément où tu reprendras demain.
- Prépare une variante pour les soirées d'hyperfocus qui se prolongent.