MeinSystem

Modèle gratuit · Soir

# Routine du soir avec un TDAH : terminer la journée plus doucement

Le soir, les capacités de planification sont souvent déjà épuisées. Ce modèle rassemble seulement ce qui facilite la fin de journée et le démarrage du lendemain.

**Date / jour** _____

## Étapes à cocher

- [ ] 01 Réduire la lumière et le volume sonore
- [ ] 02 Noter les pensées ou les tâches en suspens pour demain
- [ ] 03 Remplir la gourde et préparer les médicaments nécessaires
- [ ] 04 Placer les vêtements et les objets importants pour demain à un endroit visible
- [ ] 05 Se brosser les dents et effectuer de brefs soins corporels
- [ ] 06 Vérifier le réveil et le premier rendez-vous de demain
- [ ] 07 Arrêter l'écran ou passer à un mode moins stimulant

### Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Prendre les médicaments nécessaires et se brosser les dents
- [ ] Régler le réveil et mettre les clés à leur place habituelle
- [ ] Réduire la lumière et aller au lit

### Mes propres étapes

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

## Conseils pour l'adapter

- Commence par un signal de fin fiable plutôt que par une routine de sommeil idéale.
- Retire volontairement de la routine du soir les tâches de rangement non urgentes.
- Utilise le même ordre, même si l'heure change.
- Prévois un endroit fixe pour les objets dont tu as besoin le matin.