



# Routines de la journée

## Information générale

Les aide-mémoire font partie des trucs et astuces nécessaires pour aider l'enfant et l'adolescent TDAH à mieux s'organiser. Les aide-mémoire représentent, en quelque sorte, l'équivalent de l'agenda papier ou électronique pour l'adulte.

Il suffit de cibler les situations propices aux oublis et de déterminer les étapes à effectuer afin d'aider l'enfant/ado TDAH à développer des stratégies et des méthodes de travail.

Ensuite, il ne reste qu'à apposer l'aide-mémoire spécifique dans le hall d'entrée, la cuisine, la porte du frigo, la salle familiale, la salle de bain, la chambre à coucher, etc...

Et, surtout, pensez à apposer l'aide-mémoire à la hauteur des yeux de l'enfant / ado TDAH ☺



Les aide-mémoire présentés ici sont des exemples pour vous pister vers des outils que vous pourrez développer ensemble.


Les meilleurs aide-mémoire sont ceux qui fonctionnent au quotidien ! Laissez aller votre imagination, soyez créatifs, expérimentez !



## Rédiger son aide-mémoire

- Adapte les consignes selon tes besoins particuliers
- Découpe tel un signet
- Plastifie et place l'aide-mémoire près de l'endroit où la tâche doit être exécutée
- Ajoute un beau stylo effaçable attaché avec une corde attrayante au haut du signet
- Réfère-toi à ton aide-mémoire et coche les tâches au fur et à la mesure que tu les exécutes
- Le soir, au coucher, remet à neuf ton aide-mémoire et efface-le afin d'être prêt pour le lendemain
- Demande à tes parents de t'aider au besoin ☺



 <p><b>Partir du bon pied et ranger ma chambre !</b></p>	 <p><b>Fermer la lumière de ma chambre !!!</b></p>
<p><i>Chaque matin ... je</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je mets ma « bonne humeur » sur mon visage ☺</li> <li><input type="checkbox"/> Je m'habille</li> <li><input type="checkbox"/> Je fais mon lit</li> <li><input type="checkbox"/> Je range ma chambre</li> <li><input type="checkbox"/> Je mets mes vêtements sales dans le panier</li> </ul>	<p><i>Chaque matin ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je ferme la lumière de ma chambre ☺</li> </ul>
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé, à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH, à côté du lit ou près de la table de travail</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé près de la porte de chambre à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH</p>

 <p><b>Pour avoir de belles dents !</b></p>
<p><i>Après chaque repas ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je mouille ma brosse à dent</li> <li><input type="checkbox"/> Je mets du dentifrice</li> <li><input type="checkbox"/> Je brosse bien toutes mes dents</li> <li><input type="checkbox"/> Je rince ma bouche</li> <li><input type="checkbox"/> Je rince ma brosse à dent</li> <li><input type="checkbox"/> Je replace ma brosse à dents</li> </ul>
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé dans le miroir de la salle de bain, près des brosses à dents, à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH</p>

 <p><b>Ne pas manquer mon départ pour l'école !!!</b></p>	 <p><b>Fermer les lumières et la porte !!!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je rassemble mon matériel scolaire dans mon sac (ex. feuille signée)</li> <li><input type="checkbox"/> J'apporte mon sac d'école près de la porte</li> <li><input type="checkbox"/> Je prends ma boîte à lunch</li> <li><input type="checkbox"/> Je prends manteau</li> <li><input type="checkbox"/> Je mets mes chaussures</li> <li><input type="checkbox"/> Je surveille l'autobus</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Chaque matin ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je ferme les lumières en partant pour l'école</li> <li><input type="checkbox"/> Je barre la porte d'entrée ☺</li> </ul>
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé juste à côté de la porte d'entrée de la maison à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé près de la porte d'entrée de la maison à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH</p>