

Aide-mémoire et routines de la journée

Se rappeler quoi faire au moment opportun est souvent un défi pour bien des personnes, particulièrement l'enfant et l'adolescent vivant avec le TDAH. Les indices visuels aident à réduire les oublis. L'aide-mémoire représente l'équivalent de l'agenda papier ou électronique pour l'adulte. Son utilisation quotidienne fait partie des trucs et astuces qui permettent à l'enfant et l'adolescent de mieux s'organiser, particulièrement s'il est placé judicieusement à l'endroit où la tâche devrait être effectuée, bien visible, à la hauteur des yeux du jeune.

Voici les étapes à suivre pour soutenir l'enfant/adolescent et l'aider à développer des stratégies et des méthodes de travail:

1. Cibler les situations propices aux oublis ou au manque d'organisation.
2. Déterminer les tâches reliées et les séquencer en étapes à effectuer (routine).
3. Concevoir avec l'enfant/adolescent un aide-mémoire sympathique et efficace pour chacune des situations ciblées. L'illustrer selon les besoins.
4. Apposer l'aide-mémoire pour qu'il soit bien visible, à l'endroit où se déroulera la routine (ex. : hall d'entrée, cuisine, porte du frigo, salle familiale, salle de bain, chambre à coucher, etc.)

Les divers types d'aide-mémoire présentés ici sont des exemples pour vous pister vers des outils que vous pourrez développer ensemble. Le meilleur aide-mémoire est celui qui fonctionne au quotidien ! Laissez aller votre imagination, soyez créatifs, expérimentez !

Améliore ton organisation avec un aide-mémoire !

- Choisis une situation pour laquelle tu as tendance à faire des oublis.
- Identifie les tâches que tu dois faire à ce moment. Tu peux adapter les consignes selon tes besoins particuliers.
- Place-les dans l'ordre qui est le plus pratique et efficace.
- Écris / dessine-les sur un papier ou un carton.
- Découpe ton aide-mémoire tel un signet.
- Plastifie ton aide-mémoire si tu veux qu'il soit plus durable et pouvoir écrire dessus avec un stylo effaçable.
- Place l'aide-mémoire dans la pièce où la routine doit être exécutée, à un endroit bien visible.
- Tu peux ajouter un beau stylo effaçable attaché avec une corde attrayante au haut du signet.

Réfère-toi à ton aide-mémoire et coche les étapes au fur et à mesure que tu les exécutes. Lorsque ta routine est terminée, efface le contenu de ton aide-mémoire afin qu'il soit prêt pour le lendemain. Demande à tes parents de t'aider au besoin.

Partir du bon pied et ranger ma chambre !	Pour avoir de belles dents !
<p><i>Chaque matin ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je mets ma « bonne humeur » sur mon visage. <input type="checkbox"/> Je m'habille. <input type="checkbox"/> Je fais mon lit. <input type="checkbox"/> Je range ma chambre. <input type="checkbox"/> Je mets mes vêtements sales dans le panier. 	<p><i>Après chaque repas ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je mouille ma brosse à dent. <input type="checkbox"/> Je mets du dentifrice. <input type="checkbox"/> Je brosse bien toutes mes dents. <input type="checkbox"/> Je rince ma bouche. <input type="checkbox"/> Je rince ma brosse à dent. <input type="checkbox"/> Je replace ma brosse à dents.
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé, à la hauteur des yeux de l'enfant à côté du lit ou près de la table de travail.</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé sur le miroir de la salle de bain, près des brosses à dents, à la hauteur des yeux de l'enfant.</p>

Fermer la lumière de ma chambre !!!
<p><i>Chaque matin ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je ferme la lumière de ma chambre.
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé près de l'interrupteur à la hauteur des yeux de l'enfant.</p>

Ne pas manquer mon départ pour l'école !!!	Fermer les lumières et la porte !!!
<input type="checkbox"/> Je rassemble mon matériel scolaire dans mon sac (ex. feuille signée). <input type="checkbox"/> J'apporte mon sac d'école près de la porte. <input type="checkbox"/> Je prends ma boîte à lunch. <input type="checkbox"/> Je prends mon manteau. <input type="checkbox"/> Je mets mes chaussures. <input type="checkbox"/> Je surveille l'autobus.	<i>Chaque matin ...</i> <input type="checkbox"/> Je ferme les lumières en partant pour l'école. <input type="checkbox"/> Je barre la porte d'entrée
<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.</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé à la hauteur des yeux de l'enfant près de l'interrupteur situé près de la porte d'entrée de la maison.</p>



<p>Attention ! Je fais mon sac d'école !</p>	<p>Partir de l'école avec tous mes morceaux !!</p>
<p>Je regarde dans mon agenda pour savoir quels livres apporter.</p> <p>Je mets dans mon sac :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agenda <input type="checkbox"/> Étui à crayon <input type="checkbox"/> Duotang / pochette <input type="checkbox"/> Documents à faire signer <input type="checkbox"/> Volume français <input type="checkbox"/> Volume maths <input type="checkbox"/> Volume anglais <p>Autres matières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<p>J'apporte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chaussures <input type="checkbox"/> Manteau <input type="checkbox"/> Tuque <input type="checkbox"/> Foulard / cache-cou <input type="checkbox"/> Mitaines <input type="checkbox"/> Boîte à lunch <input type="checkbox"/> Sac d'école <p>Autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé sur le bureau de l'enfant ou attaché sur le sac d'école</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et accroché sous le manteau ou juste au-dessus du crochet du manteau de l'enfant</p>

Retour de l'école ! Youpi !

- J'accroche mon manteau
- Je range mes chaussures
- Je fais sécher mes mitaines
- Je range ma boîte à lunch dans la cuisine
- Je prends une collation nutritive !
- Je me détends un peu : ex. de 15 :30h à 16 heures
(ex. télévision, jeux extérieurs)
- Je m'installe, dans un endroit calme, pour débiter mes devoirs et leçons ...

*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé à l'intérieur de la porte de la garde-robe du hall d'entrée et dans la cuisine à la hauteur des yeux de l'enfant

Devoirs et leçons

- Après avoir pris ma collation et profité d'une période de détente, jem'applique à faire mes devoirs et leçons
- Je m'installe, dans un endroit calme, pour débiter mes devoirs et leçons
- Je sors le matériel nécessaire
- Je débute par le devoir ou le travail le plus difficile pour profiter de mon énergie.
- J'applique le principe du dessert !

Je termine avec le devoir ou le travail le plus facile et pour lequel j'ai plus de facilité et d'intérêt car je pourrais être plus fatigué à la fin de ma journée.

*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé dans la pièce où se font les devoirs à la hauteur des yeux de l'enfant.

NOTE : Si l'enfant prend une médication pour l'aider à réduire les symptômes du TDAH, tenter de coordonner les devoirs et leçons avec une période où celle-ci est encore efficace.

