

Checklist quotidienne TDAH-friendly

Matin

- Se lever à la même heure (ou proche)
- Boire un verre d'eau
- Faire une action simple (ouvrir les volets, s'étirer)
- Choisir 1 priorité pour la journée
- Préparer l'environnement (bureau, sac, outils)

Pendant la journée

- Se limiter à 3 tâches maximum
- Découper chaque tâche en actions simples
- Utiliser des blocs de 10 à 20 minutes
- Programmer des rappels ou alarmes

Rappels utiles

- Le progrès est plus important que la perfection
- Adapter les méthodes à ton énergie
- Faire des pauses est nécessaire

Soir

- Noter ce qui a été fait (même petit)
- Préparer une chose pour le lendemain
- Décharger les pensées sur papier
- Se coucher sans objectif irréaliste

 *Ce document est informatif et ne remplace pas un avis médical.*