

LUNDI

Réfléchir aux tâches à faire **quotidiennement** (Arroser les plantes, les poubelles, la lessive)



Réfléchir à la **fréquence** des tâches moins régulières (p.ex déchets recyclables à amener aux poubelles de tri)



Établir les **priorités** (p.ex nettoyer la cuisine)

MARDI

Prendre 10 minutes pour organiser les **tâches du jour**



Séquencer les tâches en **petites étapes** pour les planifier (ramasser les choses au sol, les organiser en tas selon là où elles vont, ranger un tas après l'autre...)



Commencer à ranger en écoutant une série, un podcast ou une musique qui vous fait du bien



MERCREDI

Commencer la tâche avec **un proche** (en vrai ou par téléphone)



Planifier une récompense après avoir réalisé une tâche ou un temps de rangement ou de ménage



Activer des **alarmes** pour se souvenir de finir les tâches (comme pour sortir ses vêtements de la machine à laver)

JEUDI

Inviter du monde régulièrement pour **se fixer un délai** pour ranger et nettoyer



Organiser votre environnement afin de **voir les objets** importants (p.ex mettre les aliments périssables en évidence dans le réfrigérateur pour les voir, clés visibles à côté de la porte pour ne pas les oublier en sortant)



Épurer au maximum pour limiter le matériel à ranger



VENDREDI

Acheter en **grandes quantités** ce que vous utilisez et remplacez souvent (dentifrice, papier toilette, protection hygiénique lessive, savon, éponges ...)



Installer **des paniers** aux endroits stratégiques pour y déposer les objets qui traînent lorsque la zone est encombrée et ranger les objets dans le panier quand on en a le temps et l'énergie



SAMEDI ET DIMANCHE

Demander de l'aide à un-e proche pour être sûr de ne pas oublier une tâche ou du matériel

Aider un-e proche chez lui et proposer qu'il-elle vienne vous aider en échange

Accepter de demander de l'aide quand vous êtes dépassé-e

Accepter que tout ne soit pas parfait (p.ex. : avoir des chaussettes de deux couleurs différentes)



AIDES TECHNOLOGIQUES

Frigo Magic : Il vous suffit d'introduire les aliments que vous avez dans votre réfrigérateur et vos placards, et l'application vous proposera des recettes adaptées.

https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.haruni.frigomagic&hl=en_US

Structured-Agenda journalier : Cette application vous permet d'organiser et de structurer les différentes tâches qui vous avez à effectuer. Pour éviter que vous oubliiez de les faire, elle vous envoie également des rappels.

https://play.google.com/store/apps/details?id=io.unorderly.structured&hl=en_US

Conseil lecture :

Ramsay, J. Russell, Anthony L. Rostain, and Jeanne Lagacé-Leblanc. *Mieux Vivre Avec Le TDAH à l'âge Adulte : Guide Pratique Pour s'adapter En Toutes Circonstances*. 1st ed. Presses de l'Université du Québec, 2020. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18b5d0s>.