



Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

NOM: _____

DATE: ___ / ___ / ___

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mes disponibilités et mon niveau d'énergie | | | | | | | |
| | déjeuner | déjeuner | déjeuner | déjeuner | déjeuner | déjeuner | déjeuner |
| | dîner | dîner | dîner | dîner | dîner | dîner | dîner |
| | souper | souper | souper | souper | souper | souper | souper |
| Ma liste de tâches | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Élastiques disponibles





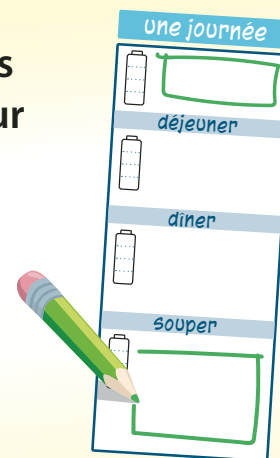
Comment utiliser l'outil: Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, Fondation Philippe Laprise.
Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com Développé par Julie Boissonneault,
enseignante spécialisée en soutien pédagogique, et Annick Vincent, médecin psychiatre.
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU • services d'imagination.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.

1

Tracer les plages disponibles pour les tâches.

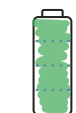
Tenir compte des déplacements, des activités et des obligations.



(08/2020)

2

Identifier le niveau d'énergie de chaque plage disponible.



excellent



bon



moyen

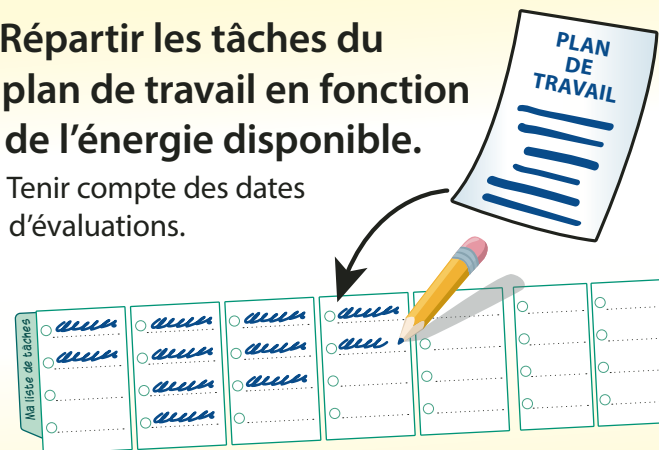


faible

3

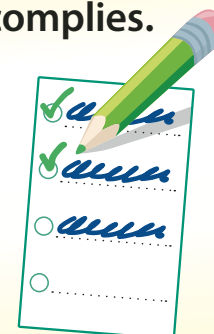
Répartir les tâches du plan de travail en fonction de l'énergie disponible.

Tenir compte des dates d'évaluations.



4

Cocher les tâches accomplies.



* À considérer pour le choix des tâches:

- Niveau d'importance
- Degré d'urgence

* S'il reste peu d'énergie, choisir une tâche facile à exécuter ou réviser la matière déjà vue.

* S'il reste beaucoup d'énergie, choisir une tâche plus énergivore ou de la nouvelle matière.

* Utiliser les élastiques pour rendre l'horaire plus flexible en déplaçant certaines tâches.

