

Comment établir des horaires de gestion du temps pour les adolescents atteints du TDAH pendant la pandémie du COVID-19

La pandémie du COVID-19 a mis la vie de famille sens dessus dessous à travers le monde. Fermetures d'écoles, télétravail, distanciation physique; c'est beaucoup pour n'importe qui, mais c'est particulièrement difficile pour les adolescents atteints du TDAH. L'information qui suit vise à aider les adolescents à comprendre les rudiments de l'établissement des priorités de ce qui est important, et de la création d'horaires qui les aideront à gérer leur temps de façon efficace.

Une bonne gestion du temps implique :

- Donnez priorité au plus important par rapport à ce qui l'est moins ou ce qui peut attendre;
- Choisissez les besoins par rapport aux désirs, particulièrement dans les temps libres. Abordez les activités agréables comme les jeux vidéos, Netflix et TikTok comme du dessert, et pratiquez-les seulement lorsque vous avez terminé ce qui doit être fait;
- Respectez les multiples échéances en estimant correctement le temps nécessaire pour terminer une tâche, et en le réservant;
- Sachez où vous êtes supposé être à tout moment, et prévoyez suffisamment de temps pour s'y rendre. Planifier soigneusement vous fait paraître en contrôle;
- Gardez les projets compliqués en ordre, étape par étape. Répartissez les tâches en étapes réalisables, et planifiez chacune en dressant une liste ou un calendrier.

Créer un système organisationnel implique de donner la priorité à certains événements chaque jour :

- **Sommeil.** Utilisez le calendrier électronique de votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur pour programmer le sommeil dont vous avez besoin. Vous pouvez également suivre votre horaire de sommeil hebdomadaire sur votre téléphone;
- **Réveil.** Les matins peuvent être difficiles pour les adolescents atteints du TDAH, même avec de bonnes habitudes de sommeil. Essayez de prendre votre stimulant avant de vous lever, et envisagez d'acheter un cadran énervant qui ne se ferme pas avant que vous fassiez une certaine tâche;
- **Procrastination.** Créez des échéances artificielles avant les réelles, en vous laissant suffisamment de temps pour procrastiner avant la date d'effet, pour avoir un coussin si quelque chose tourne mal;
- **Temps personnel.** Vous avez besoin de temps pour décompresser, méditer et vous recentrer; particulièrement si vous avez des difficultés sensorielles; Planifiez des pauses au cours de votre journée;
- **Vos passions.** Planifiez des activités et des choses que vous aimez faire. Trouvez de nouvelles façons de « voir » des amis, par exemple en utilisant des « chats vidéos ». Cela sert également à limiter le temps passé à jouer aux jeux vidéos ou à regarder des films, au temps que vous pouvez vraiment consacrer à ces activités.

Comment établir des horaires de gestion du temps pour les adolescents atteints du TDAH pendant la pandémie du COVID-19

Comment créer un horaire :

- Rédigez un horaire qui correspond à votre routine et aux tâches que vous devez accomplir (p. ex., matin, après-midi, souper, travail, fin de semaine, soirée). Affichez les étapes de votre routine où vous pouvez les voir (vous pouvez utiliser un calendrier électronique comme Google Calendar, votre téléphone, un document Excel ou une feuille de papier);
- Réglez une alarme sur votre montre ou téléphone cinq minutes avant le moment d'entreprendre une autre tâche. Cela vous permettra de terminer ce que vous faites, et de vous recentrer;
- Débutez modestement. Si établir une toute nouvelle routine de vie d'un seul coup vous semble trop gros, choisissez une petite chose, comme faire votre lit ou faire des devoirs. Lorsque vous faites cette tâche systématiquement pendant deux semaines, ajoutez une autre petite chose. Sans vous en rendre compte, toute votre routine changera;
- Fixez une journée pour recommencer. Si vous dérogez de votre routine en raison de vacances, de visite à la maison ou d'un évènement imprévisible comme une maladie, identifiez une journée sur le calendrier où vous reprendrez votre routine;
- N'abandonnez pas. Si vous avez de la difficulté avec une partie de votre routine, essayez une façon différente. La plupart du temps, juste un petit ajustement peut faire toute la différence.

Éducation

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario recommande que les enfants au primaire consacrent, selon leur âge, entre cinq à dix heures par semaine à l'apprentissage. Les élèves du secondaire devraient consacrer une heure et demie par cours par semaine. Veuillez vous référer à votre commission scolaire locale et le ministère de l'Éducation de votre province pour les heures d'apprentissage recommandées par semaine. Vous réussirez lorsque vous suivrez étroitement la routine et l'horaire quotidiens. Implantez des routines fiables pour les différents aspects de votre vie (se préparer pour l'école, faire des travaux scolaires, se coucher à l'heure), et vous libérerez du temps important pour apprécier le reste de la journée, sans vous sentir coupable de reporter des travaux ou de manquer un rendez-vous.

Articles sur la création d'horaires

<https://www.additudemag.com/time-management-for-teens/>

<https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-working-from-home-during-covid-with-and-without-children/>

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips#1>

https://www.additudemag.com/wp-content/uploads/2017/01/10249_Manage-Your-Life-the-daily-routine-that-works-for-adults-with-adhd.pdf

[https://www.additudemag.com/organizing-kids-rooms/?](https://www.additudemag.com/organizing-kids-rooms/?utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=parent+april+2020&utm_content=040420&goal=0_d9446392d6-24e24796a2-296330797)

[utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=parent april 2020&utm_content=040420&goal=0_d9446392d6-24e24796a2-296330797](https://www.additudemag.com/organizing-kids-rooms/?utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=parent+april+2020&utm_content=040420&goal=0_d9446392d6-24e24796a2-296330797)

<https://www.unicef.org/media/66146/file/COVID-19%20parenting%20tips.pdf>

<https://www.additudemag.com/sample-schedule-adhd-morning-after-school-bedtime/>

<https://www.theglobeandmail.com/life/parenting/article-coronavirus-kids-home-ideas-occupied-entertained-march-break-schools/>

[https://www.mother.ly/news/coronavirus-family-schedule-](https://www.mother.ly/news/coronavirus-family-schedule-Jessica-McHale-Photography)
Jessica McHale Photography

<https://www.mother.ly/news/coronavirus-family-schedule->

[https://www.additudemag.com/working-from-home-adhd-strategies/?](https://www.additudemag.com/working-from-home-adhd-strategies/?utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=weeklycheck+april+2020&utm_content=040620&goal=0_d9446392d6-5db31b89b0-296330797)

[utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=weeklycheck april 2020&utm_content=040620&goal=0_d9446392d6-5db31b89b0-296330797](https://www.additudemag.com/working-from-home-adhd-strategies/?utm_source=eletter&utm_medium=email&utm_campaign=weeklycheck april 2020&utm_content=040620&goal=0_d9446392d6-5db31b89b0-296330797)

Quarantaine de la COVID-19

Un exemple d'horaire quotidien pour les Adolescents

Période		
Matin	Bonjour!	Heure de se lever, prendre une douche, s'habiller
	Déjeuner	Quelque chose de santé, ramasser la vaisselle, se brosser les dents
	Exercice physique matinal	Courir/marcher, yoga
	Période de travaux scolaires	Appareils électroniques seulement si nécessaires aux travaux scolaires. Pas de jeux vidéo.
	Période de créativité	Dessin, musique, écriture

Période		
Après-midi	Dîner	Quelque chose de santé, ramasser la vaisselle
	Période libre	Profiter d'une de ses activités préférées
	Période de travaux scolaires	Réviser le travail fait aujourd'hui et préparer celui de demain
	Air frais	Vélo, promenade avec le chien, jouer dehors

Période		
Soirée	Souper	Aider à la préparation, ramasser/laver la vaisselle
	Période de détente	Télévision, jeux vidéo, lecture, musique, bavardage avec les amis
	Bonne nuit!	Se laver, se préparer pour le lendemain, lire

Offerts par la CADDRA - Canadian ADHD Resource Alliance

