



## Comment établir des horaires de gestion du temps pour les adultes atteints du TDAH en télétravail pendant la pandémie du COVID-19

La pandémie du COVID-19 a mis la vie 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 adultes atteints du TDAH. Cette information est destinée aux adultes atteints du TDAH en télétravail pendant la quarantaine. Elle offre des conseils pour établir des priorités et pour créer un horaire pour une gestion du temps 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 et Netflix 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 évènements 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 adultes atteints du TDAH, même avec un bon 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.** Les adultes atteints du TDAH ont besoin de temps pour décompresser, méditer et se recentrer; particulièrement si vous avez des difficultés sensorielles. Planifiez des pauses pendant la journée, pour ne pas atteindre votre limite;
- **Vos passions.** Planifiez des activités et des choses que vous aimez faire. Cela sert également à limiter le temps sur les choses non importantes comme les médias sociaux.

# Comment établir des horaires de gestion du temps pour les adultes atteints du TDAH en télétravail 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 du lavage. 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.

Les adultes atteints du TDAH réussissent lorsqu'ils s'en tiennent étroitement à leur routine et leur horaire quotidiens. Implantez des routines fiables pour les différents aspects de votre vie (se préparer pour le travail, passer du temps en famille ou entre amis, 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 tâches 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/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/?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->

[Jessica McHale Photography](#)

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

[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](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 Adultes en télétravail

Période		
Matin	Bonjour!	Se laver et s'habiller, réveiller les autres dans la maisonnée si nécessaire
	Déjeuner	Quelque chose de santé, laver la vaisselle (avec de l'aide si possible)
	Travail/parentage	Amener les enfants à commencer leurs travaux scolaires, commencer votre journée de travail
	Pause	Vérifier si les enfants vont bien et/ou prendre un peu de temps pour vous
	Travail/parentage	Amener les enfants à commencer une activité, continuer votre journée de travail

Période		
Après-midi	Dîner	Quelque chose de santé, laver la vaisselle (avec de l'aide si possible)
	Travail/parentage	Amener les enfants à commencer une activité, continuer votre journée de travail
	Pause	Vérifier si les enfants vont bien et/ou prendre un peu de temps pour vous
	Travail/parentage	Amener les enfants à commencer une activité, terminer votre journée de travail
	Air frais	Marche ou vélo en famille, travaux sur le terrain, s'asseoir dehors

Période		
Soirée	Souper	Quelque chose de santé, laver la vaisselle (avec de l'aide si possible)
	Période de détente	Télévision, yoga, jeux vidéos, lecture, mise à jour avec les amis
	Bonne nuit!	Peut-être un bain relaxant, un peu de lecture

**Si possible, alternez/partagez les responsabilités parentales**

Offerts par la CADDRA - Canadian ADHD Resource Alliance

