



Comment établir des horaires de gestion du temps pour les enfants 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 enfants atteints du TDAH.

L'information qui suit vise à aider les parents et les aidants en télétravail pendant la quarantaine 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 et celui de leur enfant 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 les temps libres par rapport au temps d'apprentissage. Abordez les activités agréables comme les jeux vidéo ou la télévision comme du dessert, seulement après qu'ils aient 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 votre enfant a besoin. Vous pouvez également suivre l'horaire de sommeil hebdomadaire de votre enfant sur votre téléphone;
- **Réveil.** Les matins peuvent être difficiles pour les enfants atteints du TDAH, même avec un bon sommeil. Imposez une heure de lever régulière. Cela aidera votre enfant à établir des habitudes matinales;
- **Temps agréable.** Votre enfant est plus susceptible de s'appliquer lors des travaux scolaires lorsqu'il/elle sait qu'une activité agréable, comme jouer à un jeu vidéo ou regarder la télévision, suivra;
- **Temps pour l'activité physique.** Planifiez des activités et des choses que votre enfant aime faire. De l'activité physique quotidienne où votre enfant peut bouger peut l'aider à améliorer sa concentration.

Comment établir des horaires de gestion du temps pour les enfants 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 avec votre enfant (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). Si possible, impliquez votre enfant et créez l'horaire ensemble;
- 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 d'un seul coup une toute nouvelle routine de vie pour votre enfant semble trop gros, choisissez une petite chose, comme aller marcher, faire une activité 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 événement 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 de confinement, essayez une façon différente. La plupart du temps, juste un petit ajustement peut faire toute la différence.

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. 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.

Les enfants atteints du TDAH réussissent lorsqu'ils s'en tiennent étroitement à une routine et à un horaire quotidiens. Implantez des routines fiables pour les différents aspects de la vie de votre enfant (se préparer pour l'école, jouer, faire une activité, faire ses devoirs, se coucher à l'heure), et vous aiderez votre enfant à créer une structure. Une structure est établie par des routines et des règles constantes. Les règles enseignent aux enfants les comportements qui sont acceptables et inacceptables. Les routines enseignent aux enfants ce à quoi ils peuvent s'attendre tout au long de la journée.

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.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 Enfants

Période		
Matin	Bonjour!	Heure de se lever, se laver et s'habiller
	Déjeuner	Se laver les dents après!
	Exercice physique matinal	Prendre une marche, danser pour le plaisir, yoga
	Période de travaux scolaires	Appareils électroniques seulement si nécessaires aux travaux scolaires. Pas de jeux vidéos.
	Période de créativité	Dessin, coloriage, blocs Lego, plasticine, musique

Période		
Après-midi	Dîner	Aider à mettre la table
	Période de tâches	Ranger les jouets, aider à faire la vaisselle, essuyer les poignées de porte
	Période de calme	Lecture, casse-tête, sieste
	Période de travaux scolaires	Appareils électroniques seulement si nécessaires aux travaux scolaires. Pas de jeux vidéos!
	Air frais	Vélo, promenade avec le chien, jouer dehors

Période		
Soirée	Souper	Aider à mettre la table, ramasser la table
	Période de détente	Télévision, jeux vidéos, lecture, casse-tête
	Bonne nuit!	Se laver, se brosser les dents, mettre son pyjama et se coucher

Offerts par la CADDRA - Canadian ADHD Resource Alliance

