

TABLEAU DES ROUTINES

Pourquoi ce tableau est essentiel ?

Les routines aident les enfants TDAH/DYS à structurer leur journée et à réduire l'anxiété liée aux transitions. Ce tableau leur offre des repères clairs et visuels pour les guider dans leurs habitudes quotidiennes, tout en les aidant à développer leur autonomie de manière progressive et positive.

Comment utiliser ce tableau ?

Chaque tableau propose des routines adaptées à l'âge de l'enfant, avec des étapes simples à suivre. Un tableau vierge est également disponible pour que les parents puissent personnaliser les routines en fonction des besoins spécifiques de leur enfant. Cet outil permet de rendre les tâches quotidiennes plus prévisibles et motivantes, tout en apportant un cadre rassurant.

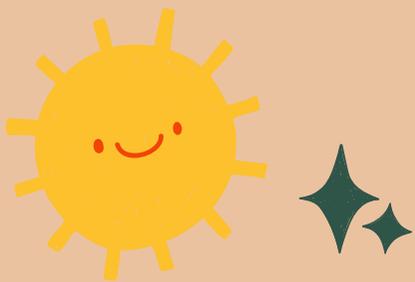


TABLEAU DES ROUTINES



MES TÂCHES

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

SE REVEILLER

S'HABILLER AVEC AIDE

PETIT-DEJEUNER

SE LAVER LES MAINS

JOUER LIBREMENT

HISTOIRE DU SOIR

COUCHER

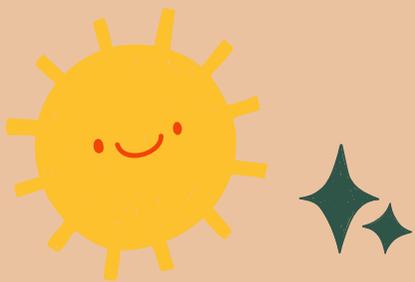


TABLEAU DES ROUTINES



MES TÂCHES

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

SE REVEILLER

S'HABILLER SEUL

PETIT-DEJEUNER

SE BROSSER LES DENTS

PREPARER SON CARTABLE

FAIRE SES DEVOIRS

DOUCHE/BAIN –
COUCHER

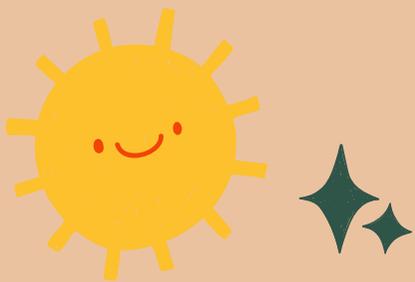


TABLEAU DES ROUTINES



MES TÂCHES

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

SE REVEILLER SEUL

S'HABILLER ET MANGER

PREPARER PETIT DEJ

SE BROSSER LES DENTS

PREPARER SON SAC

FAIRE SES DEVOIRS ET
AFFAIRES POUR DEMAIN

DOUCHE/BAIN –
COUCHER



TABLEAU DES ROUTINES

MES TÂCHES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SE REVEILLER ET SE PREPARER	<input type="checkbox"/>						
PETIT DEJ ET RANGEMENT	<input type="checkbox"/>						
ORGANISATION JOURNEE	<input type="checkbox"/>						
TRAVAIL SCOLAIRE OU ACTIVITES	<input type="checkbox"/>						
TEMPS LIBRE ET DETENTE	<input type="checkbox"/>						
DINER ET DOUCHE	<input type="checkbox"/>						
TEMPS CALMER ET COUCHER	<input type="checkbox"/>						



TABLEAU DES ROUTINES

MES TÂCHES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

