



## Routine et pertes de privilèges

### Routine et perte de privilèges

À faire !	Avertissement	Perte de privilèges
		
Faire mon lit		Se coucher 5 minutes plus tôt le soir même
Mettre les vêtements ciblés et m'habiller rapidement		5 minutes de moins pour la lecture du soir
Me préparer rapidement le matin afin d'être prêt pour le départ		Retranchement de 10 minutes à la période de jeu vidéo du soir

Ce tableau peut être adapté pour toutes autres routines (temps d'écrans, salle de jeu, départ pour l'école, hygiène du soir, etc).



**CLINIQUE FOCUS**

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de  
Johanne Perreault, D. Psy. Révision mai 2013.

*Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage  
non commercial seulement.*