





## Trucs et astuces pour le retour de l'école

**Des aide-mémoire (avec pictogrammes pour les plus petits) facilitent le retour de l'école (du départ de l'école jusqu'à la fin de la période des devoirs et leçons)**

 <p><b>Attention !</b></p> <p><b>Je fais mon sac d'école !</b></p>	 <p><b>Partir de l'école avec tous mes morceaux !!</b></p>
<p><b>1. Je regarde dans mon agenda pour savoir quels livres apporter</b></p> <p><b>2. Je mets dans mon sac :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Agenda</li><li><input type="checkbox"/> Étui à crayon</li><li><input type="checkbox"/> Duotang / pochette</li><li><input type="checkbox"/> Documents à faire signer</li><li><input type="checkbox"/> Volumes français</li><li><input type="checkbox"/> Volume maths</li><li><input type="checkbox"/> Volume anglais</li><li><input type="checkbox"/> Autres matières :</li></ul>	<p><b>J'apporte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Chaussures</li><li><input type="checkbox"/> Manteau</li><li><input type="checkbox"/> Tuque</li><li><input type="checkbox"/> Foulard / cache-cou</li><li><input type="checkbox"/> Mitaines</li><li><input type="checkbox"/> Boite à lunch</li><li><input type="checkbox"/> Sac d'école</li><li><input type="checkbox"/> Autre :</li></ul>
<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé sur le bureau de l'enfant TDAH ou attaché sur le sac d'école</p>	<p>*Cet aide-mémoire peut être plastifié et accroché sous le manteau ou juste au-dessus du crochet du manteau de l'enfant TDAH</p>



**CLINIQUE FOCUS**

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

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

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



### Retour de l'école !!! Youpi !!!

- J'accroche mon manteau
- Je range mes chaussures
- Je fais sécher mes mitaines
- Je range ma boîte à lunch dans la cuisine
- Je prends une collation nutritive !
- Je me détends un peu : ex. de 15H30 à 16 heures (ex. télévision, jeux extérieurs)
- Je m'installe, dans un endroit calme, pour débiter mes devoirs et leçons ...

\*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé à l'intérieur de la porte de la garde-robe du hall d'entrée et dans la cuisine à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH





### Trucs et astuces pour les devoirs et leçons

**Selon le cas, coordonner les devoirs et leçons avec une période où la médication est encore efficace**

- Après avoir pris ma collation et profité d'une période de détente, je m'applique à faire mes devoirs et leçons 😊
- Je m'installe, dans un endroit calme, pour débiter mes devoirs et leçons
- Je sors le matériel nécessaire
- Je débute par le devoir ou le travail le plus difficile

**Le principe du dessert : Terminer avec le devoir ou le travail le plus facile et pour lequel j'ai plus de facilité et d'intérêt**

**(permet de compenser davantage pour la diminution de l'effet de la fatigue de la journée)**

\*Cet aide-mémoire peut être plastifié et collé dans la pièce où se font les devoirs à la hauteur des yeux de l'enfant TDAH

