



# Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

NOM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mes disponibilités et mon niveau d'énergie							
	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner
	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner
	souper	souper	souper	souper	souper	souper	souper
Ma liste de tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Élastiques disponibles





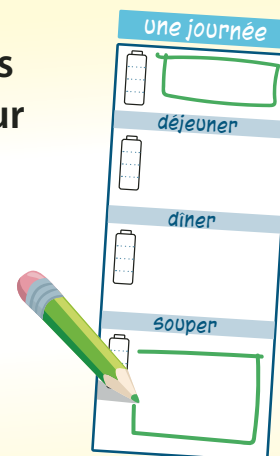
# Comment utiliser l'outil: Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, Fondation Philippe Laprise.  
Disponible en ligne: [fondationphilippelaprise.com](http://fondationphilippelaprise.com) Développé par Julie Boissonneault,  
enseignante spécialisée en soutien pédagogique, et Annick Vincent, médecin psychiatre.  
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU • services d'imagination.  
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.

1

Tracer les plages disponibles pour les tâches.

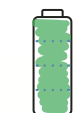
Tenir compte des déplacements, des activités et des obligations.



(08/2020)

2

Identifier le niveau d'énergie de chaque plage disponible.



excellent



bon



moyen

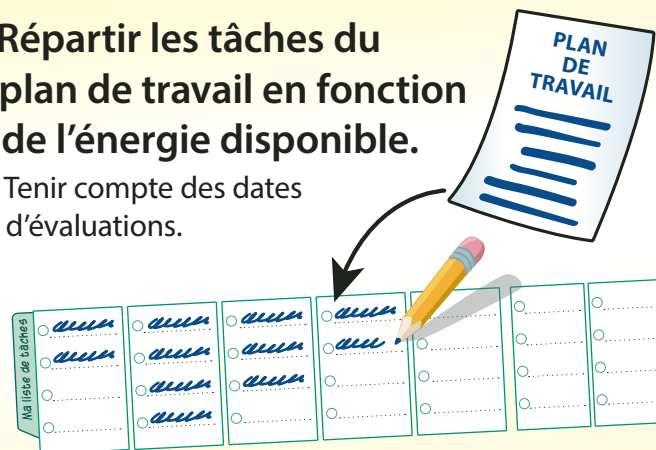


faible

3

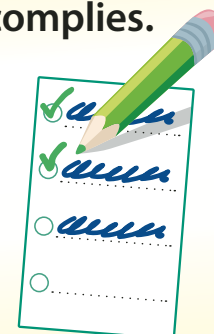
Répartir les tâches du plan de travail en fonction de l'énergie disponible.

Tenir compte des dates d'évaluations.



4

Cocher les tâches accomplies.



\* À considérer pour le choix des tâches:

- Niveau d'importance
- Degré d'urgence

\* S'il reste peu d'énergie, choisir une tâche facile à exécuter ou réviser la matière déjà vue.

\* S'il reste beaucoup d'énergie, choisir une tâche plus énergivore ou de la nouvelle matière.

\* Utiliser les élastiques pour rendre l'horaire plus flexible en déplaçant certaines tâches.

