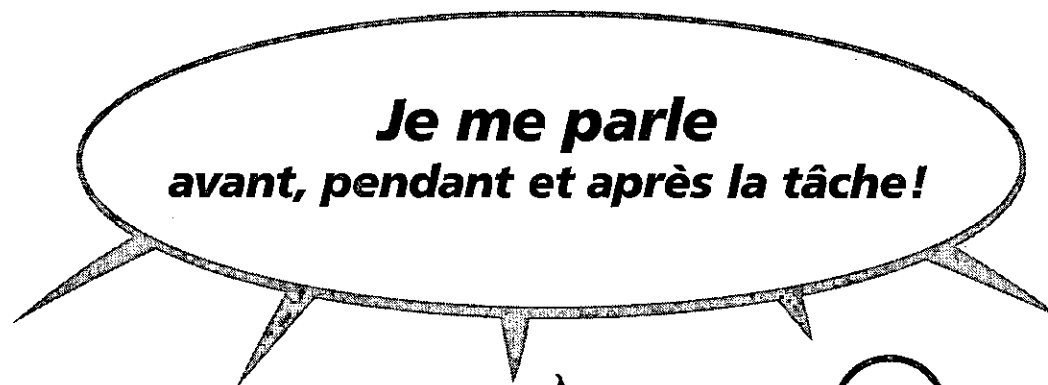
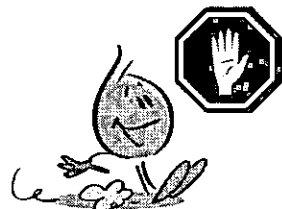


J'exécute une tâche^o

Étapes et explications



**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



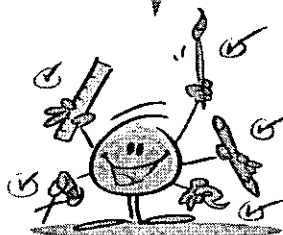
1. Je m'arrête.

- Je me parle
- Je prends le temps de m'arrêter
- J'écoute les consignes
- Je me concentre et je me donne les moyens pour éviter de me laisser distraire



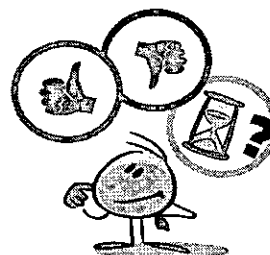
2. Je planifie.

- Je me parle avant d'agir
- Je me fixe un but, j'ai un objectif en tête
- Je planifie mon espace
- Je planifie mes outils et mon matériel
- Je planifie mes étapes
- Je planifie ou j'anticipe le temps nécessaire à la réalisation de la tâche



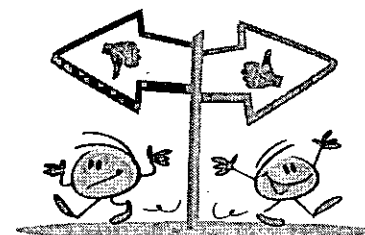
3. J'exécute la tâche.

- Je dis ce que je fais pendant que j'exécute la tâche
- Je conserve mon objectif en tête
- Je suis mon plan
- Je laisse des traces



4. Je vérifie.

- Je me parle après chaque étape
- Je me questionne à savoir si je suis sur la bonne voie
- Je vérifie si le temps que j'avais estimé est approprié
- Je peux laisser des traces

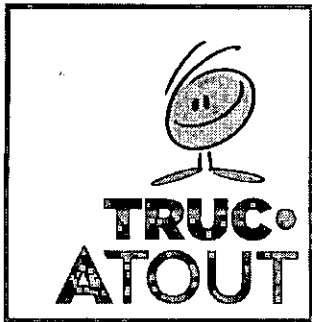


5. Je m'ajuste.

- Je me parle pour m'ajuster
- Je fais preuve de flexibilité pour changer de direction ou continuer
- J'ajuste mon horaire au besoin

Outil pratique tiré de la formation TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons, disponible sur www.fondationphilippelaprise.com

© 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique et Annick Vincent, médecin psychiatre. Conception graphique: Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination. Reproduction autorisée à des fins personnelles seulement. Pour toute utilisation de type commerciale ou pour fin d'enseignement, contactez les auteures via trucatout@attentiondeficit-info.com



Je me concentre®

