

VIE QUOTIDIENNE - PARENTALITÉ ET CHARGE RÉELLE

AuDHD et parentalité

Une fiche pour repérer ce qui surcharge le plus dans la vie familiale, rendre les routines plus visibles et prévoir de vraies possibilités de récupération.

LE POINT ESSENTIEL



Le coût ne vient pas seulement des tâches.

Le bruit, les interruptions, les décisions répétées et l'imprévisibilité peuvent s'additionner au fil de la journée.

CE QUI ME COÛTE LE PLUS SOUVENT

☐ Bruit continu

☐ Contact physique

☐ Demandes simultanées

☐ Interruptions

☐ Matins pressés

☐ Devoirs et transitions

☐ Repas et fin de journée

☐ Manque de temps seul

MA JOURNÉE RÉELLE



Dans une même journée, plusieurs petites sollicitations peuvent s'accumuler sans qu'aucune ne paraisse énorme séparément. Les noter aide à repérer les moments où la marge se réduit.

Le moment le plus difficile de la journée _____

Ce qui s'accumule juste avant _____

CE QUE JE VEUX SIMPLIFIER EN PRIORITÉ

☐ Matin

☐ Départ école / crèche

☐ Retour à la maison

☐ Repas

☐ Devoirs

☐ Couché

Repère

Le but n'est pas de rendre chaque journée parfaitement fluide, mais de diminuer les points de friction qui reviennent le plus.



POUR ALLER PLUS LOIN

Vie quotidienne
AuDHD Info

PARENTALITÉ - SENSORIALITÉ ET INTERRUPTIONS

Quand les sollicitations s'additionnent

Cette page aide à repérer les sources de charge qui arrivent en même temps, puis à prévoir quelques moyens de réduire l'intensité avant le débordement.

MA CHARGE SENSORIELLE FAMILIALE

☐ Cris et voix fortes

☐ Plusieurs personnes qui parlent

☐ Désordre visuel

☐ Mouvement autour de moi

☐ Télévision ou jouets sonores

☐ Toucher répété

☐ Odeurs ou cuisine

☐ Pas de moment sans demande


Ce qui me surcharge le plus

Le son ou contact le plus difficile...

Le moment où ma tolérance baisse...

Ce que je peux réduire...

Ce que je ne peux pas supprimer...



Ce qui m'aide sans m'isoler

Un équipement utile...

Une petite pause réaliste...

Une façon de baisser le bruit...

Une personne ou un relais possible...

INTERRUPTIONS EN CASCADE



Quand une tâche parentale est interrompue plusieurs fois, le coût peut venir du fait de devoir retrouver le fil encore et encore. Externaliser le prochain geste permet de reprendre sans tout reconstruire mentalement.

La tâche que je perds souvent en route

Mon repère de reprise

Ce que je peux laisser visible ou écrit

PARENTALITÉ - ROUTINES FAMILIALES

Rendre les routines visibles

Une routine utile ne repose pas sur le fait de se souvenir de tout. Elle peut être courte, visible, suffisamment souple et contenir seulement les étapes qui évitent le plus de chaos.

LES ROUTINES À SÉCURISER

☐ Matin

☐ Départ

☐ Retour

☐ Repas

☐ Devoirs / activités

☐ Coucher

UNE ROUTINE À SIMPLIFIER



La routine choisie _____

Choisir seulement les étapes qui rendent le reste plus simple. Une étape peut être une action, un objet à préparer ou un rappel visuel.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

CE QUI PEUT ÊTRE PRÉPARÉ AVANT

- ☐ Vêtements
- ☐ Sac ou papiers
- ☐ Repas / collation
- ☐ Objets de sortie

Le repère qui déclenche la routine

Heure / alarme / événement _____

Le premier geste visible _____

PARENTALITÉ - MARGE ET RÉCUPÉRATION

Prévoir avant d'être à zéro

Récupérer peut demander quelques minutes, un relais ou un vrai temps sans sollicitations. L'objectif est d'identifier les signes qui arrivent avant l'épuisement et ce qui permet de redescendre.

MES SIGNES QU'IL FAUT RALENTIR

☐ Le bruit devient insupportable

☐ Je ne supporte plus le contact

☐ Je me fige

☐ Je veux fuir toute demande

☐ Je réponds très vite

☐ Je perds des informations

☐ Je n'arrive plus à décider

☐ Je n'ai plus de marge


Ma récupération courte

En 2 à 5 minutes je peux...

En 10 à 20 minutes je peux...

Ce qui réduit les sollicitations...

Ce que je peux reporter...



Mon relais possible

La personne que je peux prévenir...

La phrase simple à utiliser...

Ce qu'elle peut prendre en charge...

Quand je peux reprendre...

MODE MINIMUM POUR UNE JOURNÉE DIFFICILE

Quand l'énergie est très basse, il peut être utile de distinguer ce qui doit être maintenu de ce qui peut être simplifié ou déplacé. Les besoins essentiels et la sécurité restent prioritaires.

Aujourd'hui, l'essentiel est

Ce qui peut être simplifié

Ce qui peut attendre

PARENTALITÉ - SYNTHÈSE PERSONNELLE

Mon plan familial en une page

Une page à remplir à froid et à garder accessible. Elle sert à rendre visibles les besoins du parent autant que les routines familiales qui évitent de tout porter mentalement.



Ma charge principale

Ce qui m'épuise le plus...

Le moment le plus sensible...

Mon premier signe d'alerte...



Mes protections sensorielles

Pour le bruit...

Pour le contact / mouvement...

Pour retrouver du calme...



Mes routines essentielles

La routine à sécuriser...

Le repère visible...

Ce qui peut être préparé...



Ma récupération réaliste

Ma pause courte...

Mon vrai temps de récupération...

Mon relais si besoin...

TROIS AJUSTEMENTS À TESTER CETTE SEMAINE

1

2

3



À retenir

Réduire la charge du parent peut aussi rendre les routines plus prévisibles et les interactions plus disponibles.

Ce plan peut évoluer avec l'âge des enfants, les horaires, le travail et les périodes de fatigue.