

VIE QUOTIDIENNE - VOYAGE ET ANTICIPATION

# Voyager avec un fonctionnement AuDHD

Une fiche pour préparer le voyage sans devoir tout garder en tête, anticiper les points sensibles et conserver assez de marge pour les changements.

## LE POINT ESSENTIEL



**Préparer la marge compte autant que préparer la valise.**

Temps de battement, informations accessibles et plan B peuvent réduire le nombre de décisions à prendre en urgence.

## LES INFORMATIONS À SORTIR DE MA TÊTE

☐ Billets / réservations

☐ Adresse du logement

☐ Horaires importants

☐ Documents d'identité

☐ Trajet jusqu'au départ

☐ Trajet à l'arrivée

☐ Contacts utiles

☐ Plan B

## MON DÉPART

Date et heure de départ \_\_\_\_\_

Heure à laquelle je pars de chez moi \_\_\_\_\_

Marge que je veux garder \_\_\_\_\_

Le rappel qui me fera partir \_\_\_\_\_

## MA CHECKLIST MINIMUM

☐ Téléphone + chargeur

☐ Moyen de paiement

☐ Eau / collation

☐ Clés

☐ Papiers / billets

☐ Traitements habituels si besoin

☐ Protection sensorielle

☐ Adresse accessible hors ligne

Repère

Une checklist utile reste courte. Les objets très spécifiques peuvent être ajoutés sur une liste séparée selon le voyage.



**POUR ALLER PLUS LOIN**  
Vie quotidienne  
AuDHD Info

VOYAGE - TRANSPORTS ET CHANGEMENTS

# Traverser le trajet sans tout improviser

Le trajet peut cumuler attente, bruit, foule, annonces, changements de quai, retards et décisions rapides. Cette page sert à préparer les points qui consomment le plus de marge.

## CE QUI RISQUE DE ME COÛTER PENDANT LE TRAJET

☐ Attendre sans savoir combien de temps

☐ Bruit / annonces

☐ Correspondance courte

☐ Retard ou annulation

☐ Foule / proximité

☐ Changement de quai / porte

☐ Contrôles / files

☐ Repérer où aller


### Mon trajet principal

Départ / arrivée...

---

Correspondance(s)...

---

Marge prévue...

---

Information à garder accessible...

---



### Mon kit de trajet

Pour le bruit / la lumière...

---

Pour attendre...

---

Eau / collation...

---

Batterie / chargeur...

---

## SI QUELQUE CHOSE CHANGE



Quand une information change, je peux éviter de résoudre tout le voyage d'un coup. Je cherche seulement la prochaine étape utile.

1. Ce qui a changé

---

2. Ma prochaine action

---

3. Qui / quoi peut m'aider

---

## VOYAGE - ALIMENTATION, SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

# Préserver les besoins de base

Un voyage peut modifier les horaires, les aliments disponibles et les repères de sommeil. Les noter à l'avance permet de prévoir quelques points d'appui réalistes.



### Alimentation

Aliments faciles pour moi...

---

Ce que j'emporte...

---

Où je peux manger simplement...

---



### Sommeil

Mon repère de coucher...

---

Ce qui m'aide à dormir...

---

Ce qui risque de gêner...

---

## MES APPUIS CONCRETS

☐ Collation connue

☐ Bouchons / casque

☐ Vêtement confortable

☐ Temps seul à l'arrivée

☐ Gourde / eau

☐ Masque de nuit

☐ Objet familial

☐ Réveil / alarme

## LE JOUR D'ARRIVÉE



Après un trajet chargé, prévoir moins d'activités peut laisser au cerveau le temps de retrouver ses repères. Je choisis ce qui serait raisonnable pour ma première heure et ma première soirée.

À l'arrivée, j'ai besoin de

---

Ce qui peut attendre demain

---

Si un traitement habituel fait partie du voyage, je garde les consignes de mon prescripteur et les documents nécessaires avec mes affaires importantes.

VOYAGE - IMPRÉVUS ET ALTERNATIVES

# Construire un plan B avant d'en avoir besoin

Le plan B n'a pas besoin de prévoir toutes les possibilités. Il sert surtout à éviter de devoir inventer une solution complète au moment où la charge est déjà élevée.

## MES SCÉNARIOS LES PLUS PROBABLES

☐ Retard important

☐ Correspondance ratée

☐ Trop de bruit / foule

☐ Alimentation compliquée

☐ Transport annulé

☐ Logement inaccessible

☐ Fatigue trop forte

☐ Programme modifié


### Plan B transport

Si mon trajet change...

L'information à vérifier...

La personne / appli utile...

Mon lieu d'attente possible...



### Plan B surcharge

Si je n'ai plus de marge...

L'endroit où me retirer...

Ce que je peux annuler...

La phrase que je peux envoyer...

## UNE PHRASE PRÊTE À L'EMPLOI



Préparer une phrase peut éviter d'avoir à expliquer toute la situation en pleine surcharge.

« Le trajet / le programme a changé et j'ai besoin d'un peu de temps pour me réorganiser. Je vous recontacte dès que j'ai mon prochain repère. »

Mon contact principal en cas de problème : .....

## VOYAGE - SYNTHÈSE PERSONNELLE

# Mon voyage en une page

Une page à remplir avant le départ et à garder accessible sur papier ou dans le téléphone. Elle rassemble uniquement les repères qui évitent de chercher partout quand l'attention est déjà sollicitée.



## Trajet

Départ / arrivée...

---

Marge prévue...

---

Prochaine étape clé...

---



## Mes essentiels

Documents / billets...

---

Kit sensoriel...

---

Objet à ne pas oublier...

---



## Manger et dormir

Aliment / collation fiable...

---

Repère de sommeil...

---

Récupération à l'arrivée...

---



## Mon plan B

Si le trajet change...

---

Si je suis surchargé(e)...

---

Contact / ressource utile...

---

### MES TROIS REPÈRES À GARDER ACCESSIBLES

1

---

2

---

3

---



#### À retenir

Le voyage n'a pas besoin d'être parfaitement anticipé. Quelques repères visibles et un plan B réduisent le nombre de décisions à prendre sous pression.

À l'arrivée, je peux commencer par récupérer mes repères avant de remplir le programme.