



## *J'exécute une tâche*®

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



**Je m'arrête.**

**1.**



**Je planifie.**

**2.**



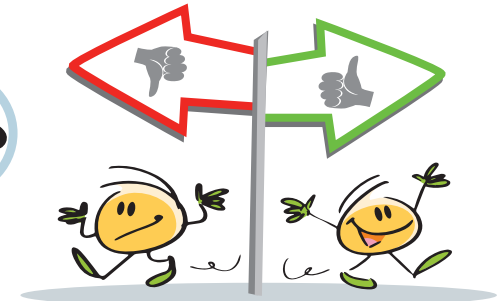
**J'exécute la tâche.**

**3.**



**Je vérifie.**

**4.**



**Je m'ajuste.**

**5.**



# J'exécute une tâche<sup>©</sup>

## 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



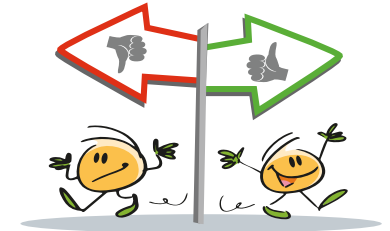
### 3. J'exécute la tâche.

- 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](http://www.fondationphilippelaprise.com)



# J'exécute une tâche<sup>©</sup>

Imprimez la page et découpez les aide-mémoire.



## J'exécute une tâche<sup>©</sup>

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



**Je m'arrête.  
1.**



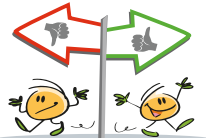
**Je planifie.  
2.**



**J'exécute la  
tâche.  
3.**



**Je vérifie.  
4.**



**Je m'ajuste.  
5.**



## J'exécute une tâche<sup>©</sup>

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



**Je m'arrête.  
1.**



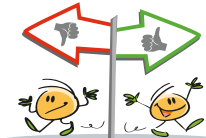
**Je planifie.  
2.**



**J'exécute la  
tâche.  
3.**



**Je vérifie.  
4.**



**Je m'ajuste.  
5.**



## J'exécute une tâche<sup>©</sup>

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



**Je m'arrête.  
1.**



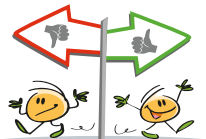
**Je planifie.  
2.**



**J'exécute la  
tâche.  
3.**



**Je vérifie.  
4.**



**Je m'ajuste.  
5.**



## J'exécute une tâche<sup>©</sup>

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



**Je m'arrête.  
1.**



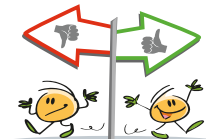
**Je planifie.  
2.**



**J'exécute la  
tâche.  
3.**



**Je vérifie.  
4.**



**Je m'ajuste.  
5.**

Outil pratique tiré de la formation TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons, disponible sur [www.fondationphilippelaprise.com](http://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](mailto:trucatout@attentiondeficit-info.com)