



# MA ROUTINE SUPER POUVOIR

## SPÉCIALE TDAH - MA JOURNÉE EN IMAGES

Je regarde ma prochaine étape - je la fais - je coche mon cercle



### RÉVEIL

Je me réveille et je prends le temps



### PETIT-DÉJEUNER

Je prends de l'énergie pour ma journée



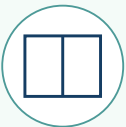
### ÉCOLE / DÉPART

Je prépare mon sac et mes affaires



### GOÛTER / PAUSE

Je souffle et je me ressource



### DEVOIRS

Je fais une petite étape à la fois



### ACTIVITÉ

Je bouge, je joue ou je me défoule



### DOUCHE

Je prends soin de moi



### LECTURE / DODO

Je me détends puis je vais me coucher



MA PETITE VICTOIRE DU JOUR :

\_\_\_\_\_

Comment je me sens ?

