



ATTENTION!  
ON CAUSE TDA/H

# Stratégies pour contrer les oublis

Pas d'agenda ou de papier avec vous? Écrire sur votre main le rendez-vous ou l'item à ne pas oublier et le retranscrire dans son agenda.

Développer des routines en arrivant à la maison ou au travail tel que de toujours ranger vos objets au même endroit

Écrire votre nom sur vos articles Il sera plus facile de vous les rendre si vos objets sont identifiés.

Envoyer un message dans votre courriel ou sur votre boîte vocale pour faciliter un rappel important. Un système de rappel automatique à l'ordinateur peut aussi s'avérer utile.

Acheter parfois en double certains objets que vous perdez facilement

Avoir un carnet de notes accessible en tout temps afin de noter les idées ou les choses à retenir.

ASSOCIATION

**P:::NDA**

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN