

# Mon cerveau a ENCORE besoin de LUNETTES

LE TDAH CHEZ L'ADULTE

## Le partage des tâches : qui fait quoi ?

Le partage des tâches à la maison est source de stress et de conflits pour plusieurs couples. Le problème est souvent encore plus criant dans les familles où l'un des adultes est atteint de TDAH. Pour simplifier l'organisation, je vous suggère d'utiliser une liste de tâches domestiques comme celle proposée dans les pages suivantes et d'entreprendre la démarche que voici :

### INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU TABLEAU

- ▶ Faire autant de copies qu'il y a de gens impliqués dans le partage des tâches, plus une.
- ▶ Compléter chacun sa liste.
- ▶ Discuter du partage des tâches.
- ▶ Écrire sur la dernière copie le résultat de consensus obtenu.

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

ENTRETIEN INTÉRIEUR DE LA MAISON

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
<b>ENTRÉE</b>			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
<b>SALON</b>			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
<b>CUISINE/SALLE À MANGER</b>			
▶ Nettoyer la cuisine après les repas			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
▶ Nettoyer la cuisinière			
▶ Nettoyer le grille-pain et le micro-ondes			
▶ Nettoyer le réfrigérateur			
▶ Nettoyer le four			
▶ Changer le sac de la poubelle			
<b>CHAMBRE DES MAÎTRES</b>			
▶ Faire le lit			
▶ Ranger les vêtements et les objets			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

<b>CHAMBRE(S) D'ENFANT(S)</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Responsable(s)</b>	<b>Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)</b>
▶ Faire le(s) lit(s)			
▶ Ranger les vêtements et les objets			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
<b>SOUS-SOL</b>			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
<b>BUREAU</b>			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
<b>SALLE(S) DE BAIN</b>			
▶ Nettoyer le lavabo			
▶ Nettoyer le comptoir			
▶ Laver le miroir			
▶ Nettoyer la toilette			
▶ Nettoyer le bain			
▶ Nettoyer la douche			
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

AUTRE(S) PIÈCE(S)	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Ranger les objets qui traînent			
▶ Épousseter			
▶ Passer l'aspirateur			
▶ Nettoyer le plancher			
▶ Arroser les plantes			
▶ Sortir les poubelles			
▶ Nettoyer les fenêtres			
▶ Ranger les armoires et les garde-robes			
▶ Ranger le sous-sol			
▶ Ranger le garage			
▶ Planifier les achats des produits ménagers			
▶ Contrat d'entretien ménager (supervision, paye)			

### LAVAGE

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Laver la vaisselle			
▶ Ranger la vaisselle			
▶ Ramasser le linge sale			
▶ Laver le linge sale			
▶ Plier le linge propre			
▶ Repasser			
▶ Ranger le linge propre			
▶ Laver les serviettes			
▶ Laver les draps			
▶ Nettoyeur (aller porter/chercher les vêtements)			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

### ENTRETIEN GÉNÉRAL

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Peinture			
▶ Menuiserie			
▶ Réparations mineures			
▶ Planification et achats liés aux travaux à faire			
▶ Contrat pour certains travaux (supervision, paye)			
▶ Changer les ampoules électriques, les piles des avertisseurs de fumée			

### ENTRETIEN EXTÉRIEUR

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Tonte du gazon			
▶ Fertilisation du gazon			
▶ Plantations			
▶ Taille des arbustes et des arbres			
▶ Nettoyage régulier des meubles de patio			
▶ Entretien de la piscine			
▶ Ramassage des feuilles à l'automne			
▶ Préparation pour l'hiver (terrain et maison)			
▶ Déneigement de l'entrée			
▶ Déneigement du toit			
▶ Nettoyage du terrain au printemps			
▶ Gestion des produits et des équipements			
▶ Contrat pour certains travaux (supervision, paye)			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

## NOURRITURE

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Planification des repas			
▶ Achats			
▶ Préparation des repas			
▶ Préparation des lunchs			
▶ Dresser la table et desservir			
▶ Gestion des provisions (garde-manger, réfrigérateur, etc.)			

## ENFANTS

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Soins (couches, bains, boires, etc.)			
▶ Discipline (établir les règles et les appliquer)			
▶ Routine du lever			
▶ Préparation pour l'école/la garderie			
▶ Transport (école, garderie, sports, loisirs)			
▶ Planification des repas pris à l'extérieur			
▶ Aide aux devoirs			
▶ Supervision de la préparation au coucher			
▶ Rencontres avec les professeurs			
▶ Rendez-vous (médecin, dentiste, coiffeur, etc.)			
▶ Activités spéciales à l'école/garderie			
▶ Assistance aux événements (sportifs et scolaires)			
▶ Planification et achats (vêtements, matériel scolaire, etc.)			
▶ Fêtes et anniversaires (invitations, cadeaux, etc.)			
▶ Réservation de la gardienne			
▶ Inscriptions (école, garderie, activités sportives, loisirs, etc.)			
▶ Contrat de gardienne à domicile (supervision, paye)			
▶ S'absenter du travail (ex. : quand un enfant est malade)			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.

## FINANCES

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Planifier le budget			
▶ Faire les comptes et régler les factures			
▶ Planifier les dépenses fixes			
▶ Planifier les achats			
▶ Magasinage des choses courantes			
▶ Produire les déclarations d'impôts			
▶ Magasinage des contrats (hypothèque, assurances, etc.)			

## VOITURE

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Faire le plein d'essence			
▶ Vérifier les niveaux de liquides et les pneus			
▶ Changements d'huile			
▶ Laver la voiture			
▶ Garage (planifier les rendez-vous et s'y présenter)			

## ANIMAUX DOMESTIQUES

	Fréquence	Responsable(s)	Degré de satisfaction (de 0/10 à 10/10)
▶ Nourrir l'animal			
▶ Sortir le chien (pour une promenade ou pour ses besoins)			
▶ Changer la litière, la cage ou nettoyer la cour			
▶ Shampoings, taille des griffes			
▶ Domptage			
▶ Visites chez le vétérinaire			
▶ Planifier le gardiennage lors des absences			

Tiré de Annick Vincent, *Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2014.  
Reproduction autorisée par l'auteure et l'éditeur uniquement pour utilisation non commerciale.